

# Какая чушь. Как 12 книг по психологии сначала разрушили мою жизнь, а потом собрали ее заново

**Автор:**

[Мэриэнн Пауэр](#)

Какая чушь. Как 12 книг по психологии сначала разрушили мою жизнь, а потом собрали ее заново

Мэриэнн Пауэр

«Неужели, прочитав книгу про изобилие, я сразу стану богатой, а бестселлер «7 принципов высокоэффективных людей» сделает меня успешной?» – такими вопросами задавалась Мэриэнн Пауэр, британская журналистка, долгие годы безуспешно пытавшаяся изменить жизнь. Неужели книги действительно помогут найти любовь, разбогатеть, принять себя и стать счастливой?

Мэриэнн скупала книги по самопомощи в огромных количествах, но жизнь, которой она жила, и реальность, о которой читала, не имели ни одной точки пересечения. И тогда девушка решилась на смелый эксперимент: каждый месяц читать по одной психологической книге и неуклонно следовать каждому совету. Только так она сможет выяснить: действительно ли в книгах скрыт секрет идеальной жизни – без долгов, тревог или похмельных марафонов Netflix, жизни, в которой можно надеть кашемировый свитер и отправиться на свидание с мужчиной своей мечты. Но не придется ли героине спустя некоторое время столкнуться с еще более важным вопросом: да, книги могут изменить жизнь, но к лучшему ли?

Честный, увлекательный, полный искрометного юмора и самоиронии рассказ Марианны никого не оставит равнодушным: ни любительниц саморазвития, ни скептиков, кто считает психологию откровенной ерундой. Эта история, в которой каждая женщина увидит себя и с облегчением поймет, что в глубине души любой девушки живут тайные страхи и неуверенность. Но это и делает ее настоящей, искренней, живой.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Марианна Пауэр

Какая чушь. Как 12 книг по психологии сначала разрушили мою жизнь, а потом собрали ее заново

Marianne Power

HELP ME! One woman's quest to find out if self-help really can change her life

Copyright © Marianne Power 2018

© Мышкина Я.О., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается Джи – моему родному

Мама: Кстати об этой книге...

Я: Да?

Мама: Пожалуйста, только не говори, что используешь там слова вроде «духовное путешествие».

Я: Нет, не использую.

Мама: Слава богу.

Я: Предпочитаю термин «духовный путь».

Мама: О, Мэриэнн...

Грязное офисное кресло с серым шершавым сиденьем. Я отгоняю догадки, откуда на нем взялось темное пятно, скидываю теплый халат и сажусь. Голая.

Кожа покрывается мурашками от сквозняка из коридора. Сердце колотится.

Я голая. Перед толпой незнакомцев. Голая. В круге света. Голая.

Мысли скачут. Что, если зайдет кто-то знакомый? Коллега по работе? Школьный учитель?

– Просто найди удобную позу и расслабься, – говорит учитель из другого конца кабинета. – Обещаю, никто не будет думать о тебе и твоём теле – каждый поглощён своим рисунком.

Покровительственная сволочь, тебе легко говорить в своих джинсах и пиджачке. Ты на сто процентов более одет, чем я.

Я кладу ногу на ногу и руки на колени, чтобы хоть как-то прикрыться. Смотрю вниз на свой моцарелла-живот и светлые волосы на ноге, блестящие под яркой лампой. Скрип карандаша по бумаге – единственное, что отвлекает меня от голоса в голове, который вопит: «Какого хрена ты тут делаешь? Иди домой и смотри телек, как все нормальные люди! И почему ты не побрила ноги? Seriously, разве это не первая мысль, которая должна прийти в голову, когда собираешься раздеться на публике? Немного, блин, крема для депиляции?»

Я замечаю движение уголком глаза. Кто-то входит с опозданием. Это мужчина. Высокий. С темными кудрявыми волосами. Я слегка поднимаю голову. Он одет в джемпер в синюю полоску. Господи, я бы все отдала сейчас за такой джемпер... А вот что мы имеем в реальности: в дверь класса местной художественной

школы вошел классный парень, а я сижу тут абсолютно голая.

Кошмар какой-то.

Я сосредотачиваюсь на комочке пыли на полу, как будто от него зависит моя жизнь.

Глубоко вдыхаю и тут же думаю, что дыхание меня полнит.

Прекрати, Мэриэнн. Подумай о чем-нибудь другом... Например, что ты будешь на ужин, когда придешь домой. Может, жареную курицу? Или тост с сыром?

– О'кей, Мэриэнн, давай попробуем стоячую позу? Может, развернешься спиной к аудитории? И поднимешь руки?

Я поворачиваюсь на трясущихся ногах.

Интересно, как эти начинающие Микеланджело изобразят мой целлюлит. Их вообще этому учат? Типа как перспективе и воздушным слоям? Интересно, что Мистер Джемпер думает о моей заднице? Его от нее тошнит, это точно. Спорю на что угодно, все его подружки – идеальные XS-очки с попками-персиками.

Я думаю о сыре на тосте. Интересно, какой хлеб у нас остался.

Мои руки горят от усилия держать их поднятыми вверх. Две капли пота стекают по телу. Учитель снова заговаривает.

– Не бойтесь занять более удобную позицию, – говорит он. – Придвиньтесь к модели. Поищите хороший ракурс.

Ножки стульев скрипят по деревянному полу. Мистер Джемпер садится всего в трех футах от меня. Он так близко, что я чувствую его лосьон после бритья. Пахнет свежестью и морем.

Спорим, он думает, что ты психичка, раз разделась на публике в воскресенье вечером. Спорим, он думает, какие у тебя огромные и уродливые волосатые бедра. Спорим... прекрати, Мэриэнн!

Я возвращаюсь к комочку. Интересно, почему пол в школах всегда такой пыльный. Наверное, дома придется перестирать всю одежду. Наконец, учитель разрешает мне одеться.

В этот момент я чувствую себя еще более обнаженной. Он сказал мне взять с собой накидку – наверняка имея в виду те шелковые накидки моделей на богемных парижских чердаках, – но у меня был только флисовый халат. Я надеваю его, делаю глубокий вдох и подхожу к Мистеру Джемперу.

– Извините, мне немного не хватает практики, – бормочет он, глядя на свой мольберт. – Я не успел точнее схватить ваш нос, и лоб вышел немного высоковатым...

Я смотрю на хаотичный набросок своей обнаженной фигуры. «К черту лоб! – хочется крикнуть мне. – Ты нарисовал мне жопу размером с Австралию!»

Я быстро одеваюсь в туалете, стоя босиком на ледяной кафельной плитке. Пытаюсь натянуть колготки, не вывалившись из кабинки. Сажусь на крышку унитаза.

Чувствую себя опозоренной, а не вдохновленной.

Зачем я это сделала?

Судьбоносное похмелье

В жизни каждой женщины рано или поздно наступает момент, когда она понимает, что так больше не может продолжаться. Для меня этот момент настал в воскресное похмелье.

Я не смогла вспомнить, что делала предыдущим вечером – кроме того, что, очевидно, слишком много выпила и отрубилась в одежде и макияже. Глаза было не разлепить из-за слоя туши, а лицо стало липким от пота и тонального крема.

Джинсы врезались в живот. Мне нужно было в туалет, но вместо этого я расстегнула ширинку и продолжила лежать с закрытыми глазами.

Как же все болит.

Иногда, когда у тебя похмелье, ты просто справляешься с ним. Просыпаешься этаким жизнерадостным синячком, прямо-таки в эйфории, и проживаешь свой день, пока последние следы головной боли не испарятся к 4 вечера. Но это похмелье было не из таких. Это было похмелье-в-лоб, похмелье-которое-тебе-ни-за-что-не-удастся-игнорировать. Мою голову бомбили, как Хиросиму. Мой живот скручивало, как барабан стиральной машинки с токсичными отходами. Ну а во рту, как говорится, кто-то – или что-то – сдохло.

Я перекатилась к прикроватному столику, чтобы достать стакан с водой. Взяла его трясущимися руками. Пролила половину на простынь.

Полоска солнечного света, который пробился между занавесками, больно резанула глаза. Я прикрыла их и стала ждать... Ага, вот оно...

Приливная волна тревоги и отвращения к себе, которая оmyвает вас после ночной гулянки. Та самая уверенность, что вы сделали что-то настолько плохое, вы настолько отвратительны, что заслуживаете не только вечного похмелья, но и вообще самой жалкой жизни из всех возможных.

Я страдала от того, что мои друзья прозвали Экзистенциальным Ужасом, но не только из-за похмелья. Чувства страха, тревоги и провала всегда преследовали меня, как фоновый мотивчик. Похмелье просто прибавило звук.

Не то чтобы моя жизнь была ужасной. Нет, все совсем не так.

Я провела свой третий десяток, взбираясь по карьерной лестнице в газетной журналистике, и в данный момент была преуспевающим внештатным лондонским писателем. Мне платили – действительно платили – за тестирование туши. За месяц до этого судьбоносного похмелья меня отправили в австрийское спа, чтобы позависать с женами богачей, которые платили огромные деньги за бульон и черствый хлеб. Я же провела там несколько дней бесплатно, сбросила пять килограммов и вернулась домой с отличной коллекцией миниатюрных шампуней.

Дита фон Тиз давала мне мастер-класс по соблазнению в своем номере в Клэридже для газетной статьи. Сам Джеймс Бонд согласился на интервью со мной, и я еще несколько недель слушала голосовое сообщение от великолепного Роджера Мура, который благодарил меня за «чертовски хорошую работу».

С профессиональной точки зрения, моя жизнь была идеальной.

Вне работы все тоже было неплохо. У меня были семья и друзья, которые заботились обо мне. Я покупала очень дорогие джинсы и пила очень дорогие коктейли. Я ездила в отпуск. Я производила впечатление человека, который вовсю наслаждается жизнью.

Но это было не так. Я была в отчаянии.

Пока друзья ремонтировали ванны и планировали отпуска на виллах, я проводила выходные, лежа в постели с алкоголем и записями «Отчаянных домохозяек» и «Семейки Кардашьян».

Все мое общение с друзьями сводилось к серии бесконечных приемов в честь помолвок, свадеб, новоселий и крестин. Я улыбалась и делала все, что от меня требовалось. Покупала подарки. Подписывала открытки. Поднимала бокалы за счастье-здоровье. Но с каждым новым праздником в честь новой отметки на карте чужой жизни я чувствовала, как все больше отстраняюсь, оказываюсь одна на обочине. В тридцать шесть все мои друзья переживали что-то новое, двигались вперед, а я будто застряла в жизни двадцатилетки.

Я всегда была одна, у меня не было своей квартиры и не было плана, что делать дальше.

Когда друзья спрашивали, как мои дела, я отвечала, что все в порядке. Я знала, что несчастлива, но не знала почему. Я была везунчиком. Мне везло до неприличия. Все, что мне оставалось, – жаловаться на одиночество, потому что людям легче понять именно это чувство, но я никогда не думала, что в нем вся проблема. Неужели бойфренд смог бы сделать мою жизнь лучше? Может быть, а может, и нет. Хотела ли я выйти замуж и завести детей? Я не знаю. Любой ответ тут был бы чисто теоретическим. Мужчины никогда не укладывались штабелями у моих ног.

На самом деле я до смерти боялась мужчин и ужасно этого стыдилась. Почему я не могу быть, как все? Ну, знаете, встретить кого-то, влюбиться, выйти замуж.

Я была уверена, что со мной что-то не так, но никому об этом не говорила. Вместо этого я кивала, когда люди заверяли меня, что все впереди и я еще обязательно кого-нибудь встречу. А потом мы меняли тему разговора, и я возвращалась домой в одиночестве и продолжала свое медленное – если выразаться драматично – нисхождение в ничто. А выразаться драматично, когда дело доходит до Дня судьбоносного похмелья, мне просто необходимо.

Я окинула взглядом беспорядок в спальне своей непомерно дорогостоящей съемной квартиры. Старые колготки и белье разбросаны по полу, рядом грязное полотенце, мусорка, переполненная ватными дисками и пустыми бутылками воды. Одна, две, три полупустых кофейных чашки...

Оглядывая всю эту сцену, где-то глубоко внутри я слышала голос:

– Что ты делаешь?

И снова, громче и настойчивее:

– Что ты делаешь?

Так все и происходит в переломные моменты во всех этих книжках, верно? Голос приходит из ниоткуда и говорит протагонисту, что он должен все изменить. Возможно, это глас божий, или голос его мертвой матери, или, не знаю, голос Святочного духа Прошлых лет, но это всегда какой-то голос.

Я, естественно, никогда не верила в подобные штуки. Мне, как и всем, казалось, что это выдумка для придания повествованию мелодраматизма, но оказалось, что это правда. Иногда все настолько хреново, что начинаешь слышать голоса.

Это продолжалось месяцами. Они будили меня посреди ночи, заставляли садиться на кровати с бешено стучащим сердцем и выли:

– Что ты делаешь? Что ты делаешь?

Я старалась игнорировать их до последнего. Возвращалась ко сну, к работе или к выпивке. Но с течением времени стало все сложнее отгонять от себя чувство, что со мной что-то не так. Я не имела понятия, что делать со своей жизнью, и она дала трещину. Мне стало сложнее улыбаться, а слезы, которые обычно не покидали стен моей спальни, теперь выступали на глазах и в пабе, и в офисе, и в гостях у друзей, пока не превратили меня в ту самую подружку невесты, что весь вечер мечется между пьяными танцами под Single Ladies Бейонсе и рыданиями в туалете.

Я всегда боялась стать одной из них. И вот это произошло.

Телефон зазвонил на четвертом часу моего похмелья с «Семейкой Кардашьян». Я еще даже не умывалась.

Звонила моя сестра Шейла.

– Чем занята? – спросила она.

Ее голос звенел свежестью: она шла по улице.

– Ничем, у меня похмелье. А ты?

– Только что из спортзала, иду на бранч.

– Круто.

– Судя по твоему голосу, все совсем плохо.

– Не плохо! Просто похмелье.

– Так иди погуляй, всегда помогает.

– Там дождь, – сказала я.

Это было неправдой, но Шейла не могла об этом знать. Она жила в Нью-Йорке, в своей классной квартире, со своей классной работой, классными друзьями и их

классными бранчами. Я представила, как она идет вниз по Манхэттену, вся такая чистенькая и энергичная после занятий, ее дорожки освещенные прядки блестят на солнце.

- Так и будешь валяться весь день? – спросила она с отвратительным осуждением в голосе.

- Не знаю. День почти закончился, 4 вечера.

- Ты в порядке?

- Да, просто устала.

- Ну ладно, тогда отдыхай.

Я была готова повесить трубку, оставить ее наедине со своей прекрасной жизнью и продолжить свой спуск в пучину отчаяния и жалости к себе в одиночку, но вместо этого расплакалась.

- Что случилось? Что-то произошло вчера вечером? – спросила Шейла.

- Нет, ничего такого.

- Тогда что с тобой?

- Я не знаю, – ответила я надломленным голосом. – Не понимаю, что со мной не так.

- Что ты имеешь в виду?

- Я все время чувствую себя несчастной и не могу понять почему.

- О, Мэриэнн... – ее тон тут же растерял всю свою иронию.

- Я просто не знаю, что дальше. Я вроде все делаю правильно – много работаю, стараюсь быть хорошей, плачу дурацкую аренду за свою дурацкую квартиру, но

в чем смысл? В чем смысл всего этого?

Шейла не смогла дать мне ответ, так что в три часа ночи, не способная ни заснуть, ни вытерпеть еще хоть одну серию «Семейки Кардашьян», я обратилась к тому, кто, точнее что, сможет.

Мне было двадцать четыре, когда я прочла свою первую книгу из серии «Помоги себе сам». Я пила дешевое белое вино в заведении под названием All Bar One на Оксфордской площади и причитала о своей дерьмовой временной работе, когда моя подруга дала мне в руки «Бойся... но действуй!» Сьюзен Джефферс.

Я прочитала вслух подзаголовок: «Как превратить свои страх и нерешительность в уверенность в себе и действия...», закатила глаза, потом перевернула ее и прочитала на обороте: «Что останавливает вас от жизни, о которой вы всегда мечтали? Страх поспорить с боссом? Страх перемен? Страх ответственности?»

Я снова закатила глаза:

– Нет никакого страха, у меня просто дерьмовая работа.

– Слушай, я знаю, она выглядит по-идиотски, но прочитай ее, – сказала подруга. – Я обещаю, она вытолкнет тебя на улицу и заставит начать что-то ДЕЛАТЬ!

Я так и не поняла, что она заставила делать ее, кроме как пойти со мной пить, но не суть. Той же ночью я проглотила половину книги в винном кумаре. Следующей ночью я ее дочитала.

Наверное, у меня должна быть ученая степень по английской литературе, чтобы так говорить, но было что-то совершенно поразительное в этих кричащих прописных буквах. Эта чисто американская позиция «ты все сможешь» полностью противоречила моему классическому английско-ирландскому пессимизму. Она заставила меня поверить, что нет ничего невозможного.

После прочтения этой книги я ушла с временной работы, не имея никакой альтернативы, и через неделю нашла подругу брата сестры друга, которая

работала в газете. Я звонила ей не переставая, а она не брала трубку. Я все звонила. И звонила. И звонила. Мое упорство было в новинку даже мне самой. Наконец она перезвонила и пригласила меня в офис на тестовое задание. Через две недели мне предложили работу.

Так я начала свою карьеру в журналистике. Риск окупился.

Естественно, я тут же подседа на селф-хелп. Если книга обещала изменить мою жизнь за часовой перерыв на обед, гарантировала мне уверенность в себе / мужчину / деньги за пять простых шагов и имела на обложке надпись «Опра рекомендует», я покупала эту книгу, футболку с этой книгой и дополнительный аудиокурс ее автора.

«Маленькая книга умиротворения», «Правила жизни», «Сила позитивного мышления» и иже с ними были прочитаны от корки до корки; все основные мысли подчеркнуты, все поля исписаны. Каждая обещала создать счастливую, разумную, полноценную версию меня. Исполнила ли свои обещания хоть одна из них?

Да щас!

Несмотря на прочитанную «Я сделаю тебя богатым» Пола Маккены – бывшего радио-диджея, который стал гипнотизером и действительно страшно разбогател на своем селф-хелп-бренде, – я абсолютно не умела обращаться с деньгами. Дайте мне фунт, и я потрачу двести к моменту, как вы уберете кошелек обратно в карман.

Несмотря на прочитанную «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», я всегда была одинока.

И хотя «Бойся... но действуй!» помогла мне начать карьеру, дальнейшего успеха я достигла не благодаря «Принципам успеха», а благодаря всепоглощающему страху провала, который заставлял меня работать, как одержимую.

Однажды моя подруга Сара помогала мне собрать вещи для очередного переезда на новую съемную квартиру и обнаружила, что в каждой комнате у

меня есть целая стопка селф-хелп- книг. Они были везде. Под кроватью, под диваном, рядом со шкафом. Сара смеялась.

- Это для работы! - оправдывалась я.

И это было правдой - частично. Иногда я действительно о них писала. Но в основном я читала эти книги по другой причине - надеялась, что они изменят мою жизнь.

- Разве они все не об одном и том же? - спросила Сара. - Думай позитивно. Выходи из зоны комфорта. Непонятно, зачем тратить 200 страниц, чтобы объяснить что-то, что и так уже уместилось в одном абзаце на обложке.

- Иногда нужно повторить мысль несколько раз, чтобы заставить хорошенько в нее погрузиться, - ответила я.

Сара взяла с холодильника книгу, которая лежала между двумя телефонными зарядками и стопкой меню индийской кухни на вынос.

- «Как перестать беспокоиться и начать жить», - прочитала она вслух с обложки потертой, зачитанной книги.

- Эта хорошая! - сказала я.

Она рассмеялась.

- Нет, серьезно, это классика, написана во времена Великой депрессии. Я ее трижды читала.

- Ты читала ее трижды?

- Ага.

- И ты думаешь, она тебе помогла?

- Да!

- То есть ты больше не беспокоишься...

- Ну...

Теперь она хохотала уже до слез.

Мне хотелось обидеться, но я не могла. Я действительно беспокоилась больше, чем все, кого я знала.

Плохая из меня была реклама этой книги, да и вообще любой книги с моей полки (или из-под кровати). Я была живым доказательством того, что, если бы селф-хелп действительно помогал, нужно было бы купить всего одну книгу - и готово. И вот она я, скупавшая как минимум по книге в месяц, и все еще невротичная, депрессивная, одинокая и в похмелье...

Так зачем мне было читать книги из серии «Помоги себе сам», если они мне не помогали?

Как и в случае с четвертым куском шоколадного торта и просмотром старых серий «Друзей», я читала селф-хелп, потому что с ним чувствовала себя спокойнее. Эти книги облекли в слова нерешительность и страх, о которых я всегда стыдилась говорить. Они легализовали мой персональный экзистенциальный ужас, сделали его больше похожим на общий, свойственный всем людям. С ними я была как будто бы менее одинокой.

К тому же они будили во мне фантазию. Каждый вечер я поглощала советы «как выбраться из грязи в князи» и представляла, какой могла бы быть моя жизнь, если бы я была более уверенной в себе, более эффективной, если бы не волновалась по пустякам и вскакивала каждый день с кровати, чтобы помедитировать, в пять утра. Но ничего такого не происходило, потому что я ничего не делала. Я не вела дневник, я не произносила аффирмации...

«Бойся... но делай!» изменила мою жизнь в тот самый первый раз, потому что я действительно сделала все, как в ней написано: я боялась, но все-таки ушла с работы. Но с тех пор я так ни разу и не вышла из своей зоны комфорта. Да я и с кровати-то едва вставала.

Когда воскресное похмелье наконец прошло, а «Бойся...» была прочитана в пятый раз, у меня возникла идея. Идея, которая должна была вывести меня из депрессивного похмельного хаоса моей жизни и превратить в счастливицу и фитоняшку.

Я собралась не просто читать литературу из серии «Помоги себе сам», я собралась наконец ПОМОЧЬ себе.

Я решила следовать каждому совету от так называемых гуру и посмотреть, что получится, если действительно выработать в себе «7 навыков высокоэффективных людей» и почувствовать «Силу настоящего». Сможет ли это изменить мою жизнь? Смогу ли я стать богатой? Худой? Найти свою любовь?

Идея пришла ко мне уже полностью оформленной: я буду читать по одной книге в месяц и следовать всем ее советам, чтобы выяснить, может ли селф-хелп изменить жизнь. Я буду делать это весь год; всего получится 12 книг. Я буду систематически устранять все свои недостатки, по одному за книгу: проблемы с деньгами, беспокойство, лишний вес... И так к концу года я наконец стану... совершенством!

– О'кей, но тогда тебе действительно придется что-то делать, – сказала Шейла, услышав мою идею по телефону несколько дней спустя. – Нельзя же просто целый год читать книги и заниматься самоанализом.

По ее тону было ясно: она решила, что я просто ищу предлог, чтобы зациклиться на себе и стать еще более эгоистичной, чем всегда.

– Я буду что-то делать! – возмутилась я. – В этом весь смысл!

– Каким книгам ты собираешься следовать? У тебя есть план?

И снова в цель. Шейла знала, что у меня никогда нет плана.

– Начну с «Бойся... но делай!», потому что в первый раз она мне сильно помогла. Потом, думаю, что-нибудь про деньги. А потом не знаю. В селф-хелп-ляндии говорят, что нужная книга сама тебя найдет, – сказала я.

Я знала, что говорю как чокнутая.

- Ты будешь перечитывать свои книги или возьмешь что-нибудь новое? - спросила она.

- И то и другое, - сказала я.

- И ты прочитаешь книгу про отношения?

- Ага.

- Какую?

- Пока не знаю.

- А когда?

- Да не знаю я, Шейла! Позже. Я хочу сначала поработать над собой, а потом уже думать о мужчинах.

Мне самой было не по себе от фразы «поработать над собой».

- Так что именно ты хочешь получить в результате? - спросила Шейла.

Вот за что ей так много платили. Она видела слабые места в любых планах.

- Ну не знаю. Я просто хочу стать счастливее, увереннее в себе и вылезти из долгов. Хочу стать более здоровой и меньше пить...

- Тебе необязательно читать книгу, чтобы меньше пить, - перебила Шейла.

- Да знаю я, что необязательно! - ответила я, сделав изрядный глоток вина.

– Ладно, но ты действительно должна будешь действовать. Разговорами не отделаешься.

– Да, Шейла, я поняла. Я буду.

Реализм Шейлы не смог испортить мне настроение. Я положила трубку, закрыла глаза и представила, какой идеальной стану в конце года.

Идеальная Я никогда не будет прокрастинировать, и любая работа будет даваться ей с полпинка. Она будет писать в лучшие газеты и журналы и зарабатывать на этом баснословные деньги – которых наконец хватит, чтобы исправить ее кривые зубы. Идеальная Я будет жить в прекрасной квартире с окнами от пола до потолка. У нее будут книжные полки, полные высокоинтеллектуальной литературы, которую она действительно будет читать. Она будет посещать шикарные мероприятия в прекрасных, сдержанных, но очень дорогих нарядах. И каждый день будет ходить в спортзал. О, и, разумеется, с ней всегда будет красивый парень в кашемировом джемпере.

Знаете эти фотки из интервью в гляцевых журналах с идеальными людьми, которые рассказывают о своей идеальной жизни в идеальных интерьерах и идеальной одежде? Так вот, я собиралась стать одной из них!

Шел ноябрь, так что логично было начать с января. Новый год, новая я.

Я не имела ни малейшего понятия, что мой миленький план превратится в шестнадцатимесячные американские горки, которые вывернут наизнанку каждую клеточку моего тела.

Да, селф-хелп изменил мою жизнь – но к лучшему ли?

1. «Бойся... но делай!»

Сьюзен Джефферс

«Рискуйте каждый день – это маленький, но очень смелый шаг. Вы почувствуете прилив сил, как только на него решитесь».

Пятница, 1 января. Я стою на деревянных мостках и смотрю на грязно-коричневый пруд. Морозный ветер плетью бьет по ногам. Идет дождь.

Надпись на доске, прислоненной к стулу, гласит, что температура воды 5 градусов Цельсия. Практически лед. Каждый сантиметр моего тела покрывается мурашками.

– Вы уже плавали в Девичьем пруду? – спрашивает матрона у воды.

Ее ледяной голос бодрит не меньше ветра, а судя по ее акценту, она могла бы владеть половиной Гемпшира.

– Нет, – отвечаю я.

– Вода в это время года может быть опасной. Жуткий холод.

– Ладно, – говорю я.

– Так что заходите на выдохе.

– Ладно.

– Так вы предотвратите гипервентиляцию легких.

О боже.

Я смотрю на женщин среднего возраста вокруг себя с влажными волосами и стаканчиками дымящегося чая. Если они смогли, чем я хуже? Правильно?

Я ставлю ногу на первую ледяную металлическую ступеньку, затем на вторую. Моя правая ступня дотрагивается до воды. Взрыв боли.

– Сука! – кричу я.

Теперь левая нога. Я ору как резаная.

Идти дальше как-то совсем не хочется. Это была плохая идея. Я не тот человек, кто запросто сможет поплавать в середине зимы. Я могу простыть, стоя у открытого холодильника.

Я оборачиваюсь и вижу, что позади меня уже сформировалась очередь. Пути назад нет, все на меня смотрят.

Я продолжаю идти, пока вода не достает мне до талии. Я задыхаюсь. И вот наконец мое тело чувствует на себе уколы миллионов маленьких ледяных игл.

Смертельные иглы были идеей Сары. Она, может, и не фанат селф-хелп-литературы, но всегда поддерживает меня во всех начинаниях. Я могла бы сказать ей, что хочу стать сайентологом, и она бы ответила: «Круто, познакомись с Томом Крузом!»

– Я все думала, чего такого страшного ты можешь сделать в январе, – сказала она, когда мы встретились в канун Рождества в пабе на Шарлотт-стрит.

– Смотрела «Адскую кухню» вчера и решила, что, может, тебе пойти на кухню к Гордону Рамзи и послушать, как он на тебя матерится? – продолжила она, стараясь перекричать Slade, которые желали всем «Счастливого Рождества» из колонок.

– Ага, это было бы страшно, – согласилась я, чтобы ее рассмешить; я бы никогда в жизни на это не согласилась.

– И Стив говорит, что мог бы вписать тебя на футбольный матч...

– Ага...

– Или ты могла бы сбрить волосы...

- Да не хочу я сбривать волосы! - сказала я, попытавшись пресечь дальнейший поток ее идей.

Сара посмотрела в телефон и зачитала еще несколько пунктов из своего списка:

- Бросить друзей и сказать им в лицо, почему ты их ненавидишь. Не меня, естественно... О, и вот еще! Самое лучшее! Ты можешь написать эротический рассказ и отправить его своей маме!

- О господи. Какого хрена мне это делать?

- Ну потому что это страшно.

- Нет. Это грубо.

- Это страшно грубо.

- Откуда ты вообще все это взяла?

- Не знаю, я просто лежала в кровати вчера вечером, и мне пришло в голову несколько идей, - сказала Сара.

- Смысл в том, чтобы переступить через повседневные страхи, а не надеть фигови, из-за которой можно загреметь за решетку. И кстати, как, по-твоему, я вообще должна попасть на кухню Гордона Рамзи?

- Ну ты что-нибудь придумаешь, ты же журналист, - сказала Сара.

- Я пишу про туши для ресниц.

- Тогда что ты собираешься делать?

- Не знаю, открыть банковский счет, ответить на звонок, оформить возврат налогов... реальные вещи, которых я боюсь.

– Ты собираешься провести январь, отвечая на телефонные звонки? – сказала Сара таким тоном, что стало ясно: она мне этого не позволит. – Думаю, лучше всего будет начать с прыжка в Хэмпстендский пруд на Новый год. Встреть свой страх холода лицом к лицу.

А вот это уже была хорошая идея. Я действительно боялась холода. Мы с Сарой однажды в феврале ездили к моей лучшей подруге Джемме в Ирландию, и я там так замерзла, что спала одетой. Я буквально спала во всей одежде, которую взяла с собой, включая пальто. Большую часть той недели меня было не оттащить от обогревателя.

Вот поэтому я и провела 1 января, плавая на открытом воздухе в самый холодный день в году.

Сара со мной не пошла. Она гуляла до 4 утра и теперь лежала в темной комнате, бомбардируя меня эсэмэсками с эмоджи в виде капелек и всплесков воды. Джемма морально поддерживала меня из Дублина, где жила со своим новорожденным сыном Джеймсом.

Вместо них со мной согласилась пойти Рейчел – моя новая соседка. Прямо перед Рождеством она пожалела меня и предложила разделить аренду квартиры, чтобы помочь мне выбраться из долгов.

Рейчел предложила пойти со мной с такой легкостью, будто плавала в ледяных прудах каждый день. Я думала, она шутит. Я думала, она проснется в первый день Нового года, посмотрит на небо, которое заволкло тучами, и предложит вместо этого пойти пообедать. А я потом свалю все на нее. Но ничего подобного. Рейчел постучалась ко мне в дверь в 10 утра с полотенцем через плечо.

– Готова? – спросила она.

– Мы что, реально собираемся это сделать?

– Ну да, конечно. Будет весело.

– Но погляди, там дождь, погода кошмарная.

- Мы в любом случае собирались намокнуть.

- Может, лучше просто сходить куда-нибудь пообедать... - предложила я.

- Не будь трусихой. Это была твоя идея.

В этом-то и проблема. Я отлично придумываю идеи. А еще я отлично о них рассказываю. Воплощать их в жизнь - совсем другое дело.

Пока мы шли по деревянным мосткам к пруду, голоса становились все громче. Подойдя ближе, мы увидели по меньшей мере три десятка женщин, одетых в шерстяные шапки и зимние куртки. Дамы окружили стол с сосисками, пирожками и огромным чаном глинтвейна.

Все выглядело весело. Жаль, что нельзя было пропустить ту маленькую часть вечеринки с погружением в ледяную воду.

- Там очень холодно? - спросила я женщину чуть старше себя, которая переодевалась в сменную одежду.

- Все закончится очень быстро, - ответила она, растянув в улыбке посиневшие губы.

Так все и было.

Сначала вода была такой холодной, что мне показалось, будто я сейчас умру.

Я плескалась и отдувалась, как бешеный щенок.

Через несколько секунд мне свело судорогой шею и правую ногу.

Было больно. Вода делала мне больно. Болела каждая клеточка моего тела.

Несмотря на это, я продолжала двигаться и потихоньку стала согреваться. Хотя не то чтобы согреваться, скорее неметь, но это тоже неплохо.

Я успокоилась.

Уличные звуки стали намного тише, все заглушил стук моего сердца.

Я взглянула на плакучие ивы, которые наблюдали за тем, как мои руки загибают шелковистую воду.

Вот, оказывается, каково это, быть живой, подумала я.

Я продолжала двигаться.

Это было прекрасно.

И наконец все закончилось. Я подплыла к серебристым поручням и забралась по лестнице.

Женщина в оранжевой купальной шапочке растирала себя полотенцем. Ей было что-то около семидесяти, и на ней была пара розовых резиновых перчаток. Она подошла ко мне.

– Вы можете себе представить лучший способ начать год?

Мое тело дышало жаром. Я дрожала и улыбалась от уха до уха. Жизнь переполняла меня.

– Нет, думаю, не могу, – ответила я.

И это было правдой. Пятиминутный заплыв в ледяной воде провел черту под всей моей предыдущей жизнью – черту, что навсегда отделила меня от человека, который любит болтать и ничего не делать. Мир наконец стал похож на пространство возможностей. Мой год начался.

Сьюзен Джеффрес написала «Бойся... но делай!» в 1987-м, в эпоху гигантских подплечников, Маргарет Тэтчер и журнала Cosmopolitan.

В то время как все остальные селф-хелп-книги, написанные мужчинами, предлагали женщинам найти любовь и сохранить ее, «Бойся...», написанная женщиной, предлагала им просто выйти на улицу и начать что-то делать – что угодно. Не для кого-то еще, а для самих себя. Она написала свою книгу в позитивном, но при этом деловом тоне. Перечитывая ее в своем пространстве-без-мужчин между Рождеством и Новым годом, я почувствовала знакомый прилив мотивации. Оставалось только начать ему следовать, как тогда, в свои двадцать.

Главная идея Сьюзен: если мы просто ждем, когда наконец станем достаточно храбрыми и сильными, чтобы начать что-то делать – то так никогда ничего и не сделаем.

Секрет счастливых и успешных людей не в том, что они меньше боялись, а в том, что, как вы уже догадались, они «боялись, но делали».

Если верить Сьюзен, чувствовать страх каждый день – это нормально, потому что страх означает, что мы заставляем себя двигаться вперед. Мы не чувствуем страха только если не растем.

– Мне нужно делать что-то страшное каждый день, – сказала я Рейчел, когда мы вернулись в квартиру после купания и стали готовить болоньезе.

– Тогда что тебя пугает больше всего?

– Стендап-комедия. Только подумаю об этом, сразу тошнит от страха.

– Погоди, – сказала она, выбежав из комнаты и вернувшись с блокнотом и ручкой. – Запиши это.

– Зачем? Я не собираюсь выступать в стендапе.

– Нет, собираешься.

– Да нет, брось. Я буду делать всякие страшные штуки, обещаю, но не настолько же.

Но она была неумолима. В блокноте уже красовалась надпись «СТЕНДАП» прописными буквами.

- Что еще? – спросила она с ручкой в руке.

Я почувствовала прилив паники.

- Эм... Пригласить парня на свидание, или поговорить с парнем, или что угодно с парнем.

- Итак, значит, ты пригласишь парня на свидание в метро в час пик.

- Что?

- Так интереснее.

- Ни за что. Я не буду этого делать.

Она подняла брови.

- Хорошо, – сдалась я.

К концу вечера мы составили список самых страшных вещей, которые я должна сделать за январь:

1. Выступить в стендапе.
2. Поболтать с парнем в метро.
3. Пригласить на свидание незнакомца.
4. Спеть в толпе людей.
5. Выступить с лекцией.

6. Позировать голой для фотографа или художника.
7. Посмотреть ужастик (чего я не делала с тех пор, как «Мизери» травмировала меня в 13 лет).
8. Позаниматься на велотренажере.
9. Поругаться с кем-то, кто меня обидел.
10. Попросить в магазине скидку или поторговаться (унизительно).
11. Поставить четыре пломбы, которые мне давно нужны.
12. Проверить родинку на спине.
13. Съесть требуху (блевота, я никогда не ем внутренности животных с гороховой или любой другой кашей).
14. Прыгнуть с парашютом или сделать что-то в этом роде.
15. Проехать на велосипеде по Лондону.
16. Узнать, что люди обо мне думают (всякое плохое).
17. Параллельная парковка.
18. Проехать за рулем по автостраде.
19. Выйти из себя (я никогда этого не делала. Честно. Боялась, что люди будут меня ненавидеть).
20. Говорить по телефону каждый день (я терпеть не могу звонки).

Той ночью я не смогла уснуть. Моя блестящая идея стала слишком реальной, и мне это не нравилось. Я не хотела прыгать с самолета и никогда бы за миллион лет не подумала, что выступлю в стендапе. Это все было для других людей. Для чокнутых адреналиновых наркоманов-мазохистов. Для сумасшедших.

Неужели я сошла с ума?

\* \* \*

Второго января я решила начать с малого: с параллельной парковки. Не слишком впечатляюще, и тем не менее. Я не делала этого с момента, как сдала экзамен на права в 17. В тех редких случаях, когда я водила машину, предпочитала оставлять ее за три километра до нужного места, лишь бы избежать стресса и унижения от попыток припарковаться на обочине. Глупо, но этого простого действия, которое люди выполняют каждый день, я избегала всю свою жизнь.

Сьюзен пишет, что у страха есть три уровня. Первый уровень – это «поверхностная история» – в данном случае, мой страх параллельной парковки. Под ним скрывается второй уровень – глубокий, эгоистичный страх выглядеть глупо в глазах людей. Сьюзен пишет: «Страхи второго уровня скорее говорят о том, как мы сами себя воспринимаем, чем о мире вокруг нас. Они отражают наше самоощущение и нашу способность справляться с обстоятельствами». Но за ним скрывается еще более глубокий страх – страх, который лежит под всеми нашими страхами: мы боимся не справиться с мыслью, что выйдем, как идиоты, которые не умеют парковаться. У Сьюзен на это только один ответ: «НЕТ, ВЫ СПРАВИТЕСЬ».

Я решила поехать к маме, которая жила в окрестностях Лондона, чтобы забрать пару своих вещей. Потом одолжила ее потрепанный «Пежо 205» и покатила в ближайший городок, Эскотт.

Он знаменит своими скачками, и, пожалуй, больше ничем; я здесь росла и работала в местном кафе. У меня всегда сердце разбивалось, когда бедолагитуристы подходили и спрашивали: «А где Королевский Эскотт?»

И мне приходилось говорить им: «Вы уже в Эскотте. Это он». Заправка, кафе и новостное агенство. Вот и весь королевский шик, который вы здесь найдете.

В общем, не то чтобы Эскотт хоть сколько-нибудь напоминал Метрополис, но 2 января он был забит под завязку. Мне пришлось трижды объехать кругом, прежде чем нашлось свободное парковочное место. Оно было довольно небольшим, поэтому я слегка напряглась, когда сзади меня появился белый фургон. Я въехала слишком круто и врезалась в бордюр.

Сердце бешено заколотилось, потные ладони скользнули по рулю.

Я попыталась все исправить, но только сильнее застряла. Ужасно испугалась, что белый фургон начнет сигналить. Представила, как двое мужчин в нем смеются надо мной. Стресс был совершенно несоразмерен ситуации. В панике я въехала на тротуар. Белый фургон проехал мимо.

Теперь дорога была пустой. Я съехала с тротуара и попыталась начать все сначала, но ничего не получалось. Я продолжала врезаться в бордюр.

И странное дело: меня это больше не волновало.

Только что свершился акт параллельной парковки, и, как говорит Сьюзен: «Если вы не справились, это не делает вас неудачником. Вы успешны, потому что попытались!»

Я действительно чувствовала себя успешной, несмотря на дурацкий бордюр.

Сьюзен пишет, что, когда вы избегаете неприятных мелочей, они оказывают большое влияние на вашу жизнь. Страх ездить по автостраде, открывать банковский счет или брать телефонную трубку заставляет нас думать, что мир – жуткое место и нам с ним не справиться. Каждый раз, когда мы чего-то избегаем, это делает нас слабее, в то время как столкновение лицом к лицу со страхом, даже с маленьким, прибавляет нам сил и ощущения контроля над жизнью. А это именно то, что мне нужно. Не только с вождением, со всем на свете.

Дома мой отважный подвиг на оказал никого эффекта на публику.

– Кое-кто только что справился с параллельной парковкой, – сказала я маме, крутя ключи от машины на пальце, как беспечный ездок.

Она подняла на меня взгляд от горы посуды.

– Твоя книга учит парковаться?

– Нет, она учит делать что-нибудь пугающее. Сталкиваться лицом к лицу со своими страхами. А парковка – это страшно.

Мама посмотрела на меня в замешательстве. Она точно не из тех, кто боится парковаться. Она могла бы припарковать грузовик на почтовой марке с таким видом, будто в этом нет ничего особенного.

В моем возрасте у нее уже было трое детей и дом. Она никогда не «бросала себе вызов», пытаясь припарковаться или поплавать в ледяном пруду.

У нее не было времени на самопознание, и, как она сама говорила: «Воспитание мне не позволяет рассматривать ногти на ногах». Забавно, но селф-хелп был не особо популярен в сельской Ирландии, где она выросла вместе с шестью братьями и сестрами.

Когда на Рождество я рассказала ей о своем плане, она открыла рот, чтобы что-то сказать, но потом закрыла обратно. Потом открыла. И снова закрыла.

– Большинство людей сказал бы, что твоя жизнь уже достаточно хороша, Мэриэнн.

– Я знаю, но что плохого в том, чтобы хотеть стать чуточку счастливее?

– Ты не можешь быть счастливой все время. Такова жизнь.

– Что ж, это грустно.

– Нет, не грустно. Это реальность. Может быть, тебе станет лучше, если ты попытаешься быть благодарной за то, что у тебя уже есть, вместо того чтобы тратить свою жизнь на поиски большего.

Меня захлестнула знакомая волна католической вины.

Итак, 5 января я поехала увидеться со своей старой школьной подругой – по автострадам M25, M3 и M4 – и продолжила выполнять свой список захватывающих дух отважных подвигов в одиночестве.

\* \* \*

На следующий день я ехала в метро домой, слушала Рианну в наушниках и вдруг вспомнила, что должна заговорить с парнем.

Каждый, кто живет в Лондоне, знает, что смотреть людям в глаза в общественном транспорте – неприемлемо. И уж тем более неприемлемо говорить с ними. Вот почему по всему метро расклеены рекламные листовки сайтов знакомств: «Вам нравится парень/девушка рядом с вами? Тогда зарегистрируйтесь на нашем сайте и просмотрите десятки тысяч профилей в микроскопической надежде, что наткнетесь на него/нее снова».

Варианта «улыбнуться и заговорить» просто не было. До этого момента.

Я мысленно оценила свой внешний вид. Нормальные джинсы, хорошее пальто (из Whistles, J300, по скидке куплено за J150), грязные конверсы и невытые волосы.

Нет.

Нельзя разговаривать с незнакомцем с невытой головой.

Ни в коем случае.

В следующий раз. Когда я буду с нормальной прической.

Но я знала, что это отговорка. Сюзен говорит, что мы просто обманываем себя, когда откладываем что-то на завтра. Она называет это игрой в «когда/тогда» – мы говорим себе, что познакомимся с парнем, когда похудеем, получим повышение или просто наберемся опыта. Мы думаем, что страх отступит, если мы просто дождемся правильного момента, но в тот самый правильный момент мы просто придумаем себе новое оправдание. Делать что-то – это всегда страшно. Единственный путь перестать бояться – это что-то сделать.

Я осмотрелась в поисках цели.

Прямо передо мной стоял парень с бритой головой в бейсбольной куртке. Из его огромных наушников раздавались громкие басы, и он качал головой им в такт. Что ж, это не то.

Слева от меня стоял мужчина в синем костюме. В руках он держал потрепанный коричневый кожаный портфель. Похоже, юрист или какой-то умница вроде того. Наверняка я покажусь ему душой. Я посмотрела вниз на его руку. Обручальное кольцо.

Мысли понеслись друг за другом: ох, я упустила свой поезд, всех хороших мужиков расхватили, и что мне теперь остается, в мои 36...

Спокойно, Мэриэнн. Сосредоточься.

Рядом с дверью стоял высокий, худой, бледный парень, тоже в костюме. Он выглядел хорошо, но не слишком хорошо. У него было измотанное-и-уставшее-от-жизни выражение лица. Не знаю, что это говорит обо мне, но мне нравится измотанность и усталость от жизни.

Обычно я бы ни за что не улыбнулась парню, который мне понравился, и уж тем более не заговорила бы с ним. Вместо этого я бы придумала кучу причин, почему я ему не понравлюсь: слишком толстая, слишком рыжая, слишком плохо одета. Вот такая вот веселая игра.

Но в тот момент там не было «обычной» меня. Там была только Я, Которая Борется со Своими Страхами. Так что я подвинулась к нему поближе. Взглянула

вниз на руку: кольца нет.

Так. Ладно. Ты сможешь.

Я открыла рот, чтобы сказать «привет», но не смогла вымолвить ни звука.

Ладно. Возможно, не сможешь.

Тут надо отметить: несмотря на то, что вагон был забит людьми, в нем стояла странная тишина. Практически полная. Все пассажиры были заняты своей послерабочей рутинной, читали книги или слушали музыку. Если бы я начала говорить, это услышали бы все.

Соберись, Мэриэнн. Скажи что-нибудь.

– В метро всегда так много народу? – проблеяла я.

Мистер Утомленный-но-Привлекательный поднял ошеломленный взгляд от телефона – как будто я его только что разбудила. У него были голубые глаза.

– Э, ну да, – сказал он и снова уткнулся в телефон.

– Я обычно не езжу в это время, – продолжила я; сердце стук-стук-стучало в моей груди.

Он снова поднял на меня взгляд с выражением, говорящим: зачем ты мне это говоришь? Почему ты вообще со мной разговариваешь? Ты что, не знаешь правил?

Я продолжила.

– Где вы живете? – спросила я; спустя секунду до меня дошло, что я говорю как маньяк.

А еще до меня дошло, что у нас появилась аудитория. Женщина в юбке-карандаш и кроссовках вынула один наушник. Парень, который сидел рядом с

нами, заулыбался.

Мистер Утомленный-но-Привлекательный теперь выглядел испуганным. Я видела, как он борется с собой, боясь показаться грубым, но при этом не до конца уверенный, что к нему не пристаёт сумасшедшая. Наконец победила вежливость. Он сказал, что живет в Бермондси.

– О, хороший район? – спросила я.

– Э... типа того, – ответил он.

Я продолжила:

– Вы давно там живете?

– Да, МЫ живем там уже два года, – большое ударение на «мы». Послание доставлено, громкое и четкое. У него была подружка. Чтобы прояснить все до конца, он сообщил мне, что «МЫ только что купили дом».

Парень, который ухмылялся, фыркнул. Реально фыркнул.

Я продолжила улыбаться и болтать, просто чтобы дать понять мистеру Утомленному, что моя жизнь не кончена только потому, что у него оказалась подружка (которой у него, конечно же, не было), и он может расслабиться. Мы немного поболтали о ценах на недвижимость, и он вышел на Ватерлоо.

Вот и все!

Я сделала это! Я не могла в это поверить, но сделала! Я увидела симпатичного парня в метро и поговорила с ним.

Не то чтобы это был успешный разговор, но я все равно справилась! Да, было неловко, но что с того? Неловкость не убивает, как оказалось!

Я чувствовала электричество по всему телу. Или адреналин. Электричество, адреналин, какая разница! Я была в восторге.

Пока не посмотрела на мистера Ухмылочку, который все еще ухмылялся. Я почувствовала стыд, а затем ярость. Да пошел он, в своих хипстерских джинсах и со своей хипстерской бородкой! Он понятия не имел, что я тут, между прочим, справляюсь со своими страхами, живу одним днем и становлюсь лучшей версией себя! Спорю на что угодно, у него бы яиц на это не хватило!

Так я пришла к странному решению: показать ему, что мне совершенно не стыдно за все, что тут произошло...

- Что читаете? - спросила я, присаживаясь рядом с ним.

Он заулыбался еще шире, довольный, что теперь он - в центре моего внимания.

- Историю мира в ста предметах, - сказал он. - Ее упоминали в сериале на «Радио 4».

- Большая, - сказала я.

- Ага, - согласился он.

Повисла пауза. Я не знала, что сказать. Мое нервное возбуждение пошло на спад, и мне захотелось никогда не садиться в этот поезд.

- Я купил ее своему брату на Рождество, но так и не смог отдать, - добавил он.

Ура! Он заполнил тишину! И он читает умные книжки!

- Выглядит как классное чтиво на унитазе, - сказала я.

- Э... ну да, наверное.

Обязательно надо было упомянуть унитаза, да, Мэриэнн? Куда же без него!

- Так вы подарили брату что-то другое? - спросила я.

- Да, футболку.

- Круто.

Терпеть не могу, что я все время говорю «круто». Мне тридцать шесть, могла бы уже и расширить свой словарный запас.

Мы еще немного поболтали. Безусловно, тут должно стоять королевское «мы». Я начала смотреть на его ухмылку как на милую улыбку.

- Куда едете? - спросила я.

- Еду забрать свои вещи у друга, а потом домой.

- Круто. А чем вы занимаетесь?

- Я помощник художника.

- Какого художника?

- Да так, концептуалиста.

Я понятия не имела, что означает «концептуалист», но уже представила себе все произведения искусства, которые будут в нашем общем доме.

Интересно, каково это, целовать кого-то с такой большой бородой, и имеет ли значение, что она немного рыжеватая...

Я однажды ходила на свидание с рыжим, и, когда он попытался меня поцеловать, я запаниковала. «Люди же решат, что мы брат и сестра!» - сказала я. На следующий день я отправила ему письмо, предложив перекраситься в каштановый, но это не помогло.

- А вы где работаете? - спросил Мистер Ухмылочка.

- Я работаю на дому. Обычно в это время я все еще сижу в заляпанной яичницей пижаме, - ответила я.

Он не знал, как отреагировать на подобное заявление.

Почему ты несешь такую фигню?

- Моя станция, - сказала я, когда мы прибыли на Арчуэй.

- Моя тоже, - ответил он. С ухмылочкой.

Мы пошли к эскалатору вместе, прошли через турникеты и задержались на секунду.

- Ну что ж, видимо, пока... - сказал он.

- Пока... было приятно познакомиться, - ответила я.

- Да, мне тоже.

- Хорошего вечера.

- Тебе тоже...

Он одарил меня прощальной ухмылкой/улыбкой и пошел своей дорогой.

На долю секунды я позволила себе думать, что я ему не понравилась, потому что он не взял мой номер, но потом другая часть меня решила, что, возможно, он просто постеснялся спросить.

Даже если это было отрицанием, мне было плевать. Я была в восторге от своего тотального и беспрецедентного ГЕРОИЗМА.

На следующее утро, все еще под впечатлением от триумфа, я написала план на остаток месяца.

Жизнь уже казалась другой. Сьюзен говорила, что каждый раз, когда вы делаете что-то, вы вступаете в контакт с «Могущественной версией себя», и была права. Я чувствовала себя могущественной. Как будто я могу сделать все что угодно. А потом я посмотрела на слова «стендап-комедия» и в тот же миг перестала так думать. Я решила подождать с этим до конца месяца, а пока разогреться сеансом публичной наготы.

Я загуглила «позирование» и отправила e-mail в местную школу, спросив, могу ли я позировать для учеников. А затем стала искать информацию о публичных выступлениях.

Если верить ежегодным опросам, большинство людей боится выступить на публике больше, чем быть похороненными заживо. (Другими самыми распространенными страхами являются страх бородатых мужчин и деревянных палочек от карамелек, естественно.)

Единственные два случая, когда я выступала на публике, были на свадьбах моих друзей. Оба вызвали панику такой силы, что я скорее согласилась бы оплатить чужой медовый месяц, чем снова встать за кафедру и прочитать стишок о любви. Даже разговор с двумя или тремя людьми одновременно заставляет меня краснеть от стыда.

Рейчел предложила мне выступить на Форуме ораторов, но я притворилась, что не слышу. Вместо этого я нашла местную Группу «Тостмастерс» – организацию, которая помогает людям практиковаться в публичных выступлениях – и связалась с Найджелом, ее вице-президентом.

Он сказал, что позволить мне выступить будет против их правил. Незнакомка не может просто так прийти и выступить в Группе.

– Есть протокол, – сказал он по телефону.

– Протокол, ну конечно, – ответила я.

Я настаивала, и он сказал, что поговорит с президентом, и они посмотрят, удастся ли им сделать для меня исключение. Спустя несколько высокопоставленных звонков и четыре минуты Найджел сказал, что я в деле. «Встречаемся в четверг вечером, в церковном зале напротив индийского ресторана».

Мне пришло письмо, в котором говорилось, что моя речь должна занимать 5–7 минут. На сцене будет светофор для отсчета времени (зеленый, когда я достигну минимума, желтый, чтобы оповестить меня, что я уже на шестой минуте, и красный, чтобы предупредить, что через тридцать секунд я должна сворачиваться или меня дисквалифицируют). Также в моем распоряжении будут услуги «Оценщика» и «Филолога», который подсчитает, сколько раз я промыву перед тем, как заговорить. Мне разрешено говорить о чем угодно, но не позволено читать с листа.

Я решила рассказать о своей селф-хелп-миссии.

Было утро вторника, что означало, что у меня остается два дня на подготовку. Под подготовкой я имею в виду «притвориться, что ничего не происходит». В четверг утром я наконец перестала притворяться.

Тренируя речь в своей спальне, я была уверена, что выйду на сцену и тут же все забуду. Я не смогу вымолвить ни слова, все будут пялиться, и мне захочется умереть. Я продолжала говорить себе, что это неважно и ничего подобного не произойдет. Даже если все обернется катастрофой, я никогда не увижу этих людей снова. Тем не менее я все еще была напугана. Почему?

Я стала читать статьи на эту тему. Одна сообщала, что еще в каменном веке женщины привыкли быть частью группы для выживания. Поэтому делать что-то, что потенциально ставит нас под угрозу быть отвергнутыми группой, нас так пугает: как же мы потом справимся с саблезубым тигром в одиночку? Я никогда об этом не думала. Следующая статья предложила мне сделать выбор между публичной речью и схваткой с саблезубым тигром. Предполагалось, что, если сравнить публичное выступление с физической расправой, выступление покажется не таким уж и страшным.

В общем, все сводилось к саблезубым тиграм.

Я решила произнести речь перед Рейчел, и она засекала время на телефоне.

То, что, казалось мне, занимает вечность, длилось всего три минуты.

– Я тоже думала, что она идет дольше, – сказала Рейчел; она взволновалась, что я простужена.

– Нет, я в порядке, – ответила я.

– Просто твой голос кажется немного сиплым и монотонным. Я подумала, ты что-то подхватила.

– Нет, думаю, так звучит мой голос, когда я напугана.

– Мэриэнн, ты собираешься выступить в церковном зале перед 20 людьми, это же не стадион О2.

Да. Ладно. Неплохая перспектива.

Я шла по кладбищу и вспоминала шутку Джерри Сайнфелда: большинство людей так сильно боятся говорить на публике, что на похоронах предпочтут оказаться в гробу, чем за кафедрой с прощальной речью. Чертовски верно.

Ярко освещенный зал был заполнен людьми. Они болтали, сидя на пластиковых стульях. Впереди был ветхий пюпитр со свисающим вниз флагом «Тостмастерс».

До меня выступали еще три спикера. Первый произнес сюрреалистическую речь о войне фабрики заварного крема с производителями Джемми Доджера.

Вторая речь была посвящена новым пространствам для секс-шопа.

– Только представьте, как счастливы будут люди, если дать им доступ к кнутам и кисточкам для сосков! – говорил седой мужчина, похожий на капитана Бердсая.

Наконец, речь о пользе курения: «Курение дает работу людям, которые производят кислородные баллоны, – говорил парень в футболке с Бобом Марли. – Чем еще, по-вашему, им заниматься? Вы что, хотите, чтобы их семьи голодали?»

Это было смешнее, чем все, что вы когда-либо видели по телевизору.

И, наконец, я. Я проложила себе путь к пюпитру, проталкиваясь между чужими коленками и бесконечно извиняясь. Кровь вскипела от страха.

– У меня так громко стучит сердце, что вы, наверное, его слышите, – сказала я.

Аудитория ободряюще заулыбалась.

Мой язык как будто увеличился втрое.

– Я никогда не делала ничего подобного, поэтому будьте снисходительны...

Они продолжили улыбаться, как бы говоря: «Хорошо, милочка, мы уже поняли».

Свет слепил глаза. Я заморгала.

Давай, Мэриэнн. Ты сможешь. Всего семь минут твоей жизни. Вперед, вперед, вперед!

– Кто-нибудь из вас читал селф-хелп-книги? – спросила я.

Это казалось мне сильной завязкой, которая заставит людей выйти со мной на контакт.

Я удивилась, увидев, что почти каждый поднял руку.

– А кто из вас думает, что селф-хелп – это для неудачников?

Старик в углу и парень с Бобом Марли.

– Ну что ж, я та самая неудачница, – сказала я. – Я та самая печальная душа, кому компанию в постели составляет только экземпляр «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», и та, у кого на неприбранном столе лежит «Маленькая книга спокойствия».

Я услышала пару смешков и немного расслабилась. Я поделилась статистикой, которая гласила, что продажи селф-хелп-книг в Британии выросли на 25 % с 2008 года. «Нам всем нужна поддержка во времена экономической нестабильности», – объяснила я, чувствуя себя невероятно мудрой. Затем я сказала, что селф-хелп стал современной философией, и бросила имена Аристотеля и Сократа, хотя не читала ни того, ни другого.

– И несмотря на то, что бум на селф-хелп зародился в Америке, вы знали, что первая селф-хелп-книга была написана шотландцем Сэмюэлем Смайлом в 1859 году? – спросила я.

По моим подсчетам, прошла всего минута с начала моей речи, но зеленый свет возвестил о том, что я проговорила все пять. Затем красный сказал, что время вышло. Раздались аплодисменты, и я рухнула обратно на сиденье: щеки горят, колени трясутся, сердце стучит.

Я сделала это!

Во время чая с имбирным печеньем все были ко мне очень добры.

Я была прирожденным оратором! Вовлекающим и смешным! Это что, и правда мой первый раз?

– Вы установили зрительный контакт с аудиторией, начинающие так обычно не могут, – сказал Капитан Бердсай. – Это называется Методом Маяка, и обычно им пользуются только продвинутые спикеры. В свой первый раз я так волновался, что даже не смог закончить речь, – сказал он. – А вот тот парень, – он показал пальцем на Джемми Доджера. – Не смог произнести ни слова. Его дикция была ужасна.

– Но я не расслышала ничего такого, – сказала я.

– Он много работал над собой. Пришел сюда четыре года назад, когда готовился к речи отца невесты, и остался. У нас весело. Мы настоящая банда.

И так оно и было. Весь зал светился поддержкой и вдохновением, светом людей, которые помогают друг другу справляться со своими страхами. Эти люди были совсем другими, они отличались от моей обычной лондонской компании, которая чаще всего проводит ночь в слишком-клевом-для-школы пабе, глядя друг другу в глаза, только чтобы подсчитать очки в соревнованиях.

К концу вечера мне вручили награду как самому лучшему новичку. Джейн, президент клуба, пригласила меня в центр зала.

– Обычно мы дарим шоколадные медали, но после Рождества все мы следим за своим весом, поэтому держи вот это.

И она передала мне коробку йогуртов.

– Всего семьдесят три калории! – сказала она.

– Прекрасно! – ответила я.

Затем они вручили мне сертификат и сделали мою фотографию. Да это же практически «Оскар»!

В автобусе до дома я попыталась уложить в голове мысль, что все прошло так хорошо. Интересно, сколько еще разных вещей могли бы оказаться столь же прекрасными, если бы я перестала их бояться?

Может быть, мне действительно лучше сталкиваться лицом к лицу со своими страхами, и тогда бы я наконец стала совсем другим человеком. Может быть, если я справлюсь со своим страхом выглядеть как идиотка в глазах людей, я смогу жить полной жизнью, вместо того чтобы наблюдать за ней издалека. И может быть, если я распушу свою охрану, что всегда ожидает, когда люди начнут меня осуждать, я наконец пойму, что люди здесь, чтобы поддержать меня и помочь... потому что глубоко внутри мы все напуганы не меньше других.

Вместе с ежедневным столкновением со своими страхами Сьюзен советовала сделать библиотеку вдохновляющих книг и записей, которые нужно слушать вместо новостей. Новости – это, очевидно, плохо, они только и делают, что расстраивают. Хотя технически это было не так просто, ведь я журналистка, и каждый мой день обычно начинается с газеты. Ну что ж.

Вместе с чтением позитивных книг Сьюзен рекомендует каждый день повторять аффирмации, типа: «Я полна жизни и уверена в себе» и «Я могу делать все, что захочу!». Повторяя позитивные утверждения снова и снова, мы потихоньку вытесняем негативные мысли из своей головы.

Все аффирмации должны быть в настоящем времени и содержать утверждения, а не отрицания; так что, вместо того чтобы говорить: «Я больше не буду себя накручивать», я говорила: «Я становлюсь более уверенной в себе каждый день».

Можно слушать эти аффирмации в записи, повторять их вслух, или использовать наиболее ценный из всех селф-хелп-приемов: стикеры.

Сьюзен говорит, что лучше всего написать аффирмации на стикерах и наклеить их повсюду: на зеркало в ванной, над кроватью, на рабочем столе, на своем расписании.

«Не бойтесь переусердствовать, – говорит Сьюзен. – Гните свою линию до тех пор, пока друзья не начнут спрашивать у вас, что происходит».

Так что, вместо того чтобы работать, я направила свою новообетенную уверенность в себе и позитивный настрой на то, чтобы заполнить пачку стикеров вдохновляющими фразами типа: «Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть», «Я люблю свою жизнь» и «Я притягиваю деньги» – и обклеить ими стену напротив рабочего стола.

Я прикрепила стикер с фразой «Все случается наилучшим образом» – одной из самых любимых фраз Сьюзен – на зеркало в своей спальне. Сьюзен утверждает: что бы ни происходило – даже если сейчас это кажется ужасным, – в конце концов должно было происходить именно так, а не иначе.

– Мысль в том, чтобы заменить негативные мысли на позитивные, – объяснила я маме, которая застала меня за работой над стикерами.

- Ты имеешь в виду врать себе? - спросила она.

- Нет, просто начать фокусироваться на хорошем, а не на плохом.

- Ты же не собираешься стать, как эти американцы?

- О чем ты?

- Ну, знаешь... счастливой, - выплюнула она. - Люди такое не любят, Мэриэнн. Это все притворство.

Воскресенье, 12 января. Пришел мой день наготы. В Божий день, ни больше ни меньше.

Я села на автобусной остановке, пытаюсь подготовить себя к еще одному неприятному испытанию. Адреналин, который уже завел меня так далеко, потихоньку испарялся. Я устала. Мне больше не хотелось бороться со своими страхами. Шел дождь. Снова. И снова было темно. Я позвонила Саре.

- Чем занята? - спросила я.

- Смотрю «Шерлока», ем карри. А ты?

- Раздеваюсь перед незнакомцами.

- О боже, да! Как ты себя чувствуешь?

- Напуганной и в похмелье.

- Ты сделала эпиляцию?

- Нет, черт... Я не подумала об этом. Это же не свидание...

- Ладно, не беспокойся, скорее всего, они любят такие натуральные штуки.

– Я бы отдала миллион фунтов, чтобы сейчас смотреть телек на диване рядом с тобой.

– Но ты же хотела выйти из своей зоны комфорта!

– Я знаю. А теперь я просто хочу в кровать.

– Да ты всегда хочешь в кровать, – рассмеялась она.

И это правда.

Сон – моя любимая вещь во всем белом свете. Однажды я написала статью о движении, которое советовало женщинам «проложить свой путь на вершину через постель», но вместо секса действительно имелся в виду сон. Лучшая идея, которую я когда-либо слышала.

– Да ладно, это же круто. Подумай, сколько историй ты сможешь потом рассказать в пабе, – сказала Сара.

– И правда.

Пабы были моей второй самой любимой вещью.

Так что я сделала глубокий вдох и разделась. Потом пришла домой и съела четыре тоста с сыром. Как настоящая модель.

Вторник, 14 число. Я наугад составила список дел:

– Подъем!!! Где?????

– Посмотреть «Экзорциста»!

– Записаться на прыжок с парашютом и занятие на велотренажере!

Могла бы добавить туда «Помыть голову».

И «Сделать что-то, за что платят деньги». Кажется, на борьбу со страхами у меня уходила каждая минута, кроме тех, что я тратила на сон. Чтобы подстегнуть день, я отправилась на прогулку, бормоча себе под нос: «Я все делаю легко и без усилий...» Даже и не знаю, что это было: попытка перепрограммировать подсознание или новый способ прокрастинации.

Четверг, 16 число. Голова идет кругом. Жизнь стала слишком странной.

Я пошла на занятие на велотренажерах с Рейчел, решив, что это будет простенький способ сделать пометку в своем списке. Но все оказалось совсем непросто. На двадцатой минуте мои ноги просто сдались. Я просидела без движения весь остаток занятия, пока люди вокруг сверкали икрами, обтянутыми дорожкой лайкрой. Это было еще более унижительно, чем обнаженное позирование.

Рейчел обещала мне, что станет легче, а я обещала ей, что «почувствовала страх» и немного покрутила колеса, но больше никогда не стану этого делать.

Мы вернулись на диван и посмотрели «Экзорциста». Несмотря на то, что меня напугал даже фильм «Она написала убийство», зеленая блевотина и летающая мебель совершенно меня не впечатлили, так что вычеркивать этот пункт из списка не доставило мне никакого удовольствия. Возможно, все потому, что за просмотром самого страшного фильма в истории человечества я гуглила в телефоне вечер открытого микрофона для стендаперов. Легкая одержимость дьяволом выглядела не такой уж страшной по сравнению с перспективой быть осмеянной в лондонском пабе с липким полом. Моя жизнь стала похожа на очередное японское реалити-шоу, и мне это совсем не нравилось.

Я не делала ничего страшного следующие четыре дня. Вместо этого пересмотрела старые серии «Семейки Кардашьян» (Ким вколола еще немного ботокса) и написала статью о колготках с начесом.

Позитивные стикеры отваливались один за другим.

В понедельник, 20 числа, мне пришлось продолжить свою борьбу со страхами из-за визитов к стоматологу и онкологу, назначенных на один и тот же день. Кто сказал, что у Вселенной нет чувства юмора?

Когда мне было 18, я обнаружила темное пятно на своей лодыжке, которое оказалось злокачественной меланомой – одним из самых серьезных типов кожного рака. Я должна была поступать в университет, а вместо этого лежала в больнице, пока мне вырезали кусок плоти размером с теннисный мяч, а слова «рак» и «химиотерапия» постоянно висели в воздухе. Мой тип меланомы был смертельным в тридцати процентах случаев.

Доктора сказали, что операция прошла успешно, но следующие пять лет я продолжала проходить обследования, чтобы не упустить момент, если рак вернется. Жуткое было время.

Каждый раз, когда мне приходилось раздеться и лечь на покрытую бумажной простыней кушетку, пока доктор ощупывал все мои неровности и выпуклости, сердце сжималось от страха, и я думала: «Что, если в этот раз он что-то обнаружит? Что тогда? Я не хочу умирать!»

К счастью, я оказалась полностью здорова на осмотре в 23, и оставалась – более или менее – здорова до этого момента. Накануне Рождества я заметила новое темное пятно на спине. И вот в середине своего месяца борьбы-со-страхами я шла по тому же коридору, по которому ходила все эти годы. Лежа на знакомой кушетке, покрытой бумажной простыней, и глядя на знакомую плитку на потолке, я вспомнила, каково это, когда тебе 18 и ты не хочешь умирать.

Вот она я, мне 36, и я все еще не хочу умирать.

Я не готова уходить. Я провела столько времени, волнуясь о пустяках! Я еще не научилась жить правильно!

Почему меня волновали всякие мелочи, которые на самом деле не имели значения? Seriously, почему? И почему я не усвоила этот урок еще в тот раз – в 18 лет? Разве столкновение со смертью не должно было заставить меня жить моментом? Но оно не заставило. Вместо этого оно показало мне, что жизнь может – и будет – всегда идти наперекосяк.

В этот раз у меня был новый доктор. Мне показалось, что ему десять.

– Не могу сказать что-то наверняка, пока мы не закончим анализы, но я бы не волновался, – сказал он.

Я была так благодарна, что хотела его обнять. Представьте, каково это, иметь такую работу. Каждый день говорить людям, будут они жить или умрут. Особенно когда тебе десять.

Я вышла из больницы с тем же чувством, с которым покидала ее все эти годы, – с облегчением и волнением. Села на скамейку и немного поплакала. Потом прошлась по парку и дала себе обещание ценить все, что у меня есть, и больше никогда не беспокоиться по пустякам. Я обещала себе лучше обращаться с мамой и своими друзьями. А потом купила булочку с корицей.

После всех этих волнений на грани жизни и смерти пломбы казались ерундой. Мне сделали все три без анестезии. Помощник стоматолога похвалил меня за храбрость. Я снова немного поплакала.

Мне бы хотелось сказать, что после больницы стендап тоже показался мне ерундой – но это было не так. Преимущество рака в том, что тебе не обязательно о нем шутить. А еще тебя за него не освистают.

Но, слава богу, или кому там еще, рака у меня не было. Что у меня было, так это запись на курс стендап-комедии на этих выходных в пабе Паддингтона. Ах да, еще караоке и потроха: я собиралась успеть разобраться с как можно большим количеством страхов к концу месяца.

Итак, в 10 утра в последнюю субботу января мы впятером собрались в подвале паба «Митр» в надежде, что дух комедии снизойдет на нас, перебив дух просроченного пива.

Йен, наш учитель, попросил нас представиться и рассказать, почему мы здесь. Первым был финн, чья жена подарила ему эти курсы на Рождество («Она сказала, что я потерял свое чувство юмора», – пробурчал он); потом был греческий Вуди Аллен, который записался на курс пьяным; за ним последовал

«шестифутовый педик из Ливерпуля» (его слова); и наконец Дженни, маркетолог из Манчестера, которая дала себе новогоднее обещание сделать что-нибудь веселое. И затем я.

Йен попросил нас назвать своих любимых комиков.

Я постаралась что-нибудь придумать. Дело в том, что я ненавижу стендап-комиков. Даже хорошие комики заставляют меня чувствовать себя неуютно. Они такие попрошайки. Скажите, что я смешной! Поаплодируйте мне! Полюбите меня! Как по мне, так это невыносимо.

Естественно, я не сказала ничего подобного, и вместо этого назвала имя Джоан Риверс.

Я рассказала им о своих злоключениях в попытке побороть страх, и они смеялись. Я рассказала, как пыталась поговорить с парнем в Лондонском метро и позировала голышом, и они снова смеялись. Я начинала пересматривать свое отношение к комедии. Очевидно, я прирожденный стендапер.

Потом мы делали упражнение «Критикуй и отрывайся»: нужно было найти пять вещей, которые тебя бесят, и критиковать их в течение трех минут. Я трепалась о девичниках и о том, каково прийти без пары на свадьбу, как трагичная Бриджит Джонс. А затем почти чистосердечно призналась в ненависти к фразе «я запишу это в свой ежедневник».

– Я работаю из дома, – сказала я. – Неделя удастся, если я вообще выйду на улицу пару раз... но все остальные ведут себя так, будто у них расписание как у Обамы.

Это было не смешно. Мои одноклассники смутились, я тем более. Я ушла в 5 вечера, чувствуя себя как женщина со смертельным диагнозом, которая собиралась съесть коровьи мозги в «Святом Джоне» – ресторане, который обычно описывали как ад вегетарианца. Я смыла с себя внутренности животных бутылкой вина, так что к тому моменту, как мы пришли в караоке-бар «Птичья Клетка» в Восточном Лондоне, я была в самом лучшем для караоке состоянии: все еще в сознании и способна читать субтитры, но уже слишком пьяна, чтобы волноваться.

Я пришла домой в 2 часа ночи с Baby Don't Hurt Me в голове на повторе. Проснулась три часа спустя, наполовину пьяная, наполовину в похмелье и полностью в панике.

Мне нужно было написать монолог для стендапа. Мне нужно было встать вечером перед толпой людей и прочитать его. Меня тошнило от одной этой мысли. И просто тошнило.

В подвале паба мне сказали, что в тексте есть неплохие шутки, но мне нужно поработать над подачей. Йен попросил меня читать «с чувством», но единственное чувство, которое у меня получалось выразить, – то, что я действительно испытывала: страх.

Он сдался: «Ну хорошо. Даже с такой невыразительной подачей, как сейчас, люди все равно будут смеяться. Твое отчаяние тебе даже на руку. Будешь эдакой женщиной на грани нервного срыва».

Отлично. Мы перешли к унижениям.

Я немного попрактиковалась с Рейчел перед началом шоу. Она ни разу не засмеялась.

– Мне просто было тебя жаль, – сказала она. – На свадьбе без пары действительно непросто...

Я заказала большой бокал шардоне и стала наворачивать у бара маленькие круги.

Странно онемели конечности. В ушах появился звон.

Я заказала еще один бокал вина. Кислая жидкость достигла кислой среды желудка, и меня затошнило еще сильнее.

Я сказала себе, что через час или два уже буду дома, на диване. Посмотрю телевизор, съем бутерброд. Никто не умирает, ничего от этого не зависит, и, как бы плохо все ни было, я справлюсь.

Зал заполнился людьми.

От нервов и усталости у меня задергался глаз. И вспотели подмышки.

Первым был греческий Вуди Аллен. Он рассказал о своем психотерапевте, который задавал ему одни и те же вопросы каждую неделю. Грек думал, что это такой терапевтический прием, но на самом деле у врача оказался Альцгеймер. Дженни выдала речь о своем первом свидании (в таблицах). Высокий парень из Ливерпуля оказался очень классным: оказалось, что его отец был католическим священником, который оставил свою службу, когда встретил его мать!

- И вот как Бог ему отплатил - подарил огромного педика, - сказал он.

Прекрасно же!

Наконец пришла моя очередь.

Звон в ушах вернулся.

Я вошла в пятно света. Взяла микрофон со стойки.

Черт возьми. Ты реально это делаешь. Это происходит. Ты на сцене, собираешься произнести комедийный монолог.

Я задержала дыхание и посмотрела на силуэты публики.

Я ждала волны паники, но она так и не появилась. Я так устала, что даже не смогла бояться.

Я начала говорить. Рассказывать им о своем месяце борьбы со страхом.

Изобразила балетную позу, как во время своего обнаженного позирования. Услышала смех. Рассказала, как Мистер Джемпер нарисовал мне задницу размером с Австралию. Рассказала о маме, которая волновалась, что я стану «как эти американцы». Еще смех. Не тот снисходительный смешок «дайте ей награду Перье», а настоящий, искренний смех.

Я рассказала, как меня посадили за детский стол на свадьбе.

– Нет ничего более подходящего, чем оказаться за одним столом со стайкой тинейджеров, которые играют в Angry Birds, чтобы заставить вас думать: «Какого хрена со мной не так?», – сказала я.

Еще смех. Возможно, снисходительный, но мне было все равно.

Все закончилось в мгновение ока. Мой комедийный дебют. Я рухнула на свое место. Рейчел была под впечатлением.

– Было смешно! – сказала она. – Действительно!

Я сидела пораженная, в полном молчании, пока люди не начали расходиться по домам.

Я пошла в туалет и посмотрела на себя в зеркало.

Кожа блестела от пота, но глаза горели. Я сделала это. Самую страшную вещь, которую я только могла себе представить, то, что большинство людей не согласилось бы сделать за миллион лет... сделала я.

В такси я все рассказала водителю.

– Не может быть, – сказал он.

– Нет, честно!

– Тогда расскажи мне шутку.

– Но все было не совсем так – я просто говорила о своей жизни.

– У тебя что, такая смешная жизнь?

– Вроде того, – ответила я.

Я рассказала ему о своем месяце, и под конец мы стали обсуждать то, что нас пугает. Он сказал, что ненавидит вечеринки с тех пор, как расстался с женой. «Но это все в голове, не так ли? – сказал он. – Если я заставлю себя пойти, все будет в порядке, и я даже не вспомню, из-за чего волновался».

В конце поездки он отказался брать у меня деньги. «То, что ты делаешь, потрясающе, милая», – сказал он.

И я была с ним согласна.

Никогда в жизни я так собой не гордилась.

В сравнении со стендапом, обнаженным позированием и болтовней с мужчинами в метро, прыжок с вертолета – мое последнее испытание – выглядел несложным. Там не было ничего, что я бы провалила или чего могла бы стыдиться – два мои главных страха. И никто не собирался меня отталкивать – мой третий главный страх. Все, что мне оставалось, это прийти, пристегнуть себя к незнакомцу и упасть с неба. Неужели это так сложно?

Прыжок бы назначен на 7 утра на поле в Саффолке, в четырех часах езды, так что я поехала туда (больше автострад, ага-ага) и остановилась на ночь в местной гостинице.

Лежа в ванне, я думала обо всех своих безумствах: в моем мозгу как будто показывали нарезку лучших моментов ситкома. Ледяной заплыв, караоке, обнаженка... за январь я совершила больше идиотских поступков, чем за всю свою жизнь!

Но помогло ли это мне? Изменило ли меня?

В общем, да. Однажды я прочла, что наш главный страх не в том, что жизнь коротка, а в том, что мы не чувствуем себя живыми, когда проживаем ее. Но весь этот месяц борьбы со страхами я чувствовала себя невероятно живой, изнурительно живой. Каждый день был днем, когда может произойти и происходит что-то особенное.

И я многому научилась. Прыгнув в пруд, я увидела, что жизнь начинается в тот момент, когда выключаешь телевизор и поднимаешь свой зад с дивана. Публичная речь и стендап показали мне, что я способна на большее, чем думала. В караоке я узнала, что жизнь становится веселее, если немного расслабиться. И во время всех этих ежедневных мелочей типа параллельной парковки, автострад и телефонных звонков, я получила невероятный прилив уверенности в себе. То, чего я всегда избегала, теперь заставило меня чувствовать себя сильнее. Чувство, совершенно противоположное всепоглощающему беспокойству и стагнации, в которых я обычно жила.

Но я понимала также, что были вещи, которые я все еще не вычеркнула из списка. Я ничего не сделала, чтобы преодолеть свой страх конфронтаций, я не вышла из себя и не выяснила, что люди думают обо мне, хотя, возможно, они вовсе обо мне не думали.

На следующее утро я проснулась в шесть утра и поехала на поле. Небо было каменно-серым, а по радио предупреждали о надвигающемся шторме, но я странным образом была совершенно спокойна, когда подписывала бумагу с отказом от претензий в случае своей смерти или получения травмы. Я была спокойна, даже когда вошла в крохотный вертолет, который выглядел так, словно был сделан из консервных банок. Я и глазом не моргнула, когда инструктор посоветовал кричать во время прыжка, чтобы нормализовать дыхание.

Только когда я свесилась с края вертолета – ветер хлещет по лицу, ноги болтаются над облаками – я наконец перестала быть спокойной. Ужас был как удар под дых, но было уже слишком поздно говорить, что это была ужасная ошибка. Я падала с неба, пристегнутая к мужчине, чье имя не могла вспомнить.

Холодный воздух так сильно меня шокировал, что пруд в Хэмстеде показался джакузи. Нам сказали, что температура воздуха – минус пять градусов Цельсия, но из-за ветра воздух казался намного холоднее.

Только тогда до меня наконец дошло: я падаю с неба с высоты в тринадцать тысяч футов. Это две с половиной мили в высоту.

Человеческое тело вообще для такого не предназначено.

Мы падали 40 секунд. Со скоростью 150 миль в час.

Это был ад.

Я думала, у меня будет сердечный приступ. Интересно, у людей бывает сердечный приступ во время этих полетов? Но мы продолжали падать, и я продолжала жить. Наконец нас подбросило вверх: парашют раскрылся. Падение замедлилось. Обычно это самая любимая часть полета для большинства людей: момент спокойствия и созерцания видов с высоты, момент единения с красотой вокруг. Я же смотрела на грязное поле под ногами и была в ярости. Мне не нужно было падать с самолета, чтобы посмотреть на траву! Я же ирландка, господи боже. Я практически родилась в поле! Ну то есть не совсем. Я родилась в Суррее на Эй-роад, но провела каждое лето своего детства по колени в коровьем навозе.

Психологи говорят, что у наших страхов есть два источника. Первый включает в себя физическую опасность – поэтому люди обычно боятся высоты, змей и огня. Все это может физически нас убить. Второй – социальную изоляцию. Поэтому нам так страшно выглядеть глупо в глазах людей или быть отвергнутыми ими.

Падая с неба, я поняла, что в борьбе со страхом высоты не было никакого смысла. Мой страх высоты – это врожденное, и он никогда не мешал мне в реальной жизни. Мне не нужно было с ним бороться.

Первое, что я сказала, приземлившись на задницу в грязном поле, было: «Я больше никогда не буду этого делать».

Тогда я еще не понимала, что падение с неба покажется мне легкой прогулкой в сравнении с тем, что произойдет дальше.

## 2. «Деньги, история любви»

Кейт Нортруп

«Наши отношения с деньгами полностью отражают нашу самооценку».

Фунтовые купюры летают в воздухе. Моя задача – словить их, пока они не упали на ковер. Что, если я их не поймаю? Или уроню? Что, если я упущу эту первую и единственную возможность?

Шейла тоже тут. Прыгает вверх и вниз, ловит купюры в ладошки. Несмотря на то, что она младше на год, она выше меня, поэтому у нее есть преимущество. Это ужасно нечестно – так же, как и то, что она всегда выигрывает в ляпы, у нее шелковистые каштановые волосы (а не кудрявые рыжие), и она каким-то образом умудрилась избежать веснушек.

Я прыгаю на кремовый диван, стараясь не думать, что скажет мама, если увидит мой грязный след на подушках. Мой девяти- или десятилетний мозг знает, что это будет нечто посерьезнее, чем обычное наказание.

Я чувствую себя как в эпизоде «Хрустального лабиринта» – помните это шоу, где участники оказывались в стеклянном шаре, ведущий включал вентиляторы, по всему шару разлетались золотые купоны, и люди должны были поймать как можно больше купонов, пока не закончится время?

Что ж, это было то же самое, только в нашей гостиной, в 5 вечера после школы.

По телевизору шел то ли «Бикер грав», то ли «Грейндж-Хилл», и, скорее всего, у нас были спагетти болоньезе на ужин, но я этого не помню. Так же как не помню, чтобы Хелен, наша младшая сестра, была с нами в комнате. Что я помню, так это как отец открыл дверь в патио и стал бросать в воздух деньги из своего бумажника.

– Можете взять себе все, что поймаете, пока оно не коснулось пола, – сказал он.

Боже мой! Как волнительно! Мне казалось, что в воздухе летает миллион фунтов, или даже триллион, или жопалион. Или по меньшей мере пятьдесят.

Мы стали прыгать как безумные, ловить, цеплять, хватать зеленые бумажки.

Должно быть, все продолжалось несколько секунд, но мне показалось, что это длится вечность.

Я не помню, сколько бумажек мне удалось схватить своими маленькими ручками, когда веселье закончилось. Что я хорошо помню, спустя почти три десятка лет, так это конец истории. Папа сказал, что просто пошутил, и мы не можем взять деньги себе. Нам придется их отдать.

Меня накрыла волна разочарования, а потом и ярости. Ярости от того, как это несправедливо. Ярости на саму себя за то, что поверила. Естественно, нам нельзя взять эти деньги! Какая я дура, что решила, будто можно!

Если верить моей февральской селф-хелп-библии – «Деньги, история любви», это воспоминание – ключ к тому, чтобы понять мои отношения с деньгами, которые были просто ужасными.

Овердрафты, кредитки – у меня было все. Не только потому, что я не хотела брать на себя ответственность за свои расходы, но и просто потому, что я активно выбрасывала деньги на ветер. Вы могли бы дать мне 100 фунтов, и я бы нашла, как их потратить, потерять или пропить меньше чем за час.

Знаете эти парочки, которые говорят, что сохраняют романтику, потому что не смотрят друг на друга в туалете? Что ж, это как раз подходящее описание для моих отношений с деньгами. Я никогда не смотрела. Единственный раз, когда я взглянула на состояние своего счета, был, когда банк заблокировал мою карточку. Это означало, что я достигла лимита овердрафта: 3000 фунтов.

Итак, что же может рассказать обо мне это воспоминание о «Хрустальном лабиринте»?

Кейт Нортруп, мой финансовый гуру на этот месяц, советует задать себе три вопроса в первой главе книги:

1. Какое ваше первое воспоминание о деньгах?
2. Что вас больше всего беспокоит в денежном отношении сегодня?
3. Можете ли вы увидеть связь между вашим первым воспоминанием и своей сегодняшней финансовой ситуацией?

Несмотря на то, что я никогда не вспоминала об этом случае, я решила, что он действительно повлиял на всю мою жизнь.

Я думала, что: а) деньги нужно выбрасывать на ветер, и б) тебе никогда не удастся их сохранить. Все, что касалось денег, неважно, были они у меня или нет, меня пугало. Заставляло испытать то же давящее чувство в груди, что и в той гостинной, вот почему мне было почти сорок, и у меня не было ни квартиры, ни сбережений, ни пенсионных накоплений.

Кейт точно была в чем-то права. Я стала читать дальше.

\* \* \*

Я откладывала чтение целых две недели, пока наконец не открыла «Деньги, любовную историю» 14 февраля. В селф-хелп-мире это вроде как называется «самосаботаж».

Я знала, что хотела прочитать книгу о деньгах – хотя «хотела» сильное слово, скорее должна была, – но было тяжело выбрать, какую именно.

Когда я вбила «деньги» в поисковую строку раздела селф-хелп на «Амазоне», он выдал мне 3125 наименований. Там были книги с хлесткими названиями типа «Разбогатеи, сучечка!» Дениса Даффилда Томаса; книги о том, как правильно вести бюджет, типа «Денежная диета: как заставить свои счета сбросить несколько фунтов» (спасибо Мартину Льюису за то, что сумел в одном названии совместить две вещи, которые больше всего волнуют женщин, – долги и размер их задницы). И, наконец, христианские «Пенни с небес: богатеи быстро и без усилий». Аминь.

В этом море фискальной мудрости и обещаний была пара классических книжек, проверенных временем. «Думай и богатеи» Наполеона Хилла, опубликованная в 1937 году и до сих пор остающаяся одной из самых значимых книг об успехе и благосостоянии.

Я закинула ее в свой Kindle, но это было только полпути.

Она мотивирующая, но недостаточно практичная.

Параллельно я начала читать «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки, который утверждает, что трудоголизм, сбережения и пенсия – это чушь собачья. Вместо них он советует инвестировать деньги и заставлять их работать на вас. Но учитывая, что у меня не было ни копейки лишних денег, думаю, эта книга ставила воз впереди лошади.

Им обеим я предпочла книгу «Деньги, история любви» Кейт Нортруп, бестселлер среди «книг об управлении личными финансами» в том месяце. Автор примерно моего возраста описывала, как попала в кредитный долг размером в \$20 000 в свои двадцать и как справилась с ним.

Кейт говорит, что все мы обычно думаем, будто, будь у нас деньги, все моментально стало бы в порядке. Но если взглянуть на победителей лотереи, которые обычно остаются без копейки всего через пару лет после выигрыша, можно прийти к выводу, что это не совсем так.

Она утверждает, что точно так же, как жесткие диеты не будут работать до тех пор, пока вы не разберетесь с причинами своего переедания, накопления и планирование бюджета не сработают, пока вы не поймете, почему вы ведете себя с деньгами именно так, а не иначе, и не оглянетесь на свое детство.

Если вы выросли в семье, в которой считалось, что «деньги – корень всех зол», это будет отражаться на вас всю вашу жизнь. Если вы выросли в семье, где деньгами разбрасывались направо и налево, как, буквально, в моем случае, это тоже будет оказывать на вас влияние.

Что еще более важно, Кейт говорит, что наши отношения с деньгами – это «микрокосм наших отношений с самими собой».

Она утверждает, что тот, кто любит себя, будет следить за своими деньгами. Люди, которые не следят за деньгами, тратя слишком много, залезая в долги или держа себя в неведении относительно состояния своего счета, – не «свободные духом»; они просто занимаются самосаботажом.

Да уж.

- Ты уверена, что не хочешь идти?

Рейчел красила губы в ванной внизу. Был День святого Валентина, и мы собирались на вечеринку «Сокровище в мусорке»: каждый должен был привести с собой одинокого друга противоположного пола, которого сам не находит привлекательным, но который мог бы стать чьим-то сокровищем.

- Да, уверена.

- А вдруг ты там встретишь мужчину мечты?

- Крайне маловероятно.

Я зашла на кухню, налила себе бокал вина и раскрыла книгу.

Кейт начала с теста под названием «Что удерживает вас от желаемого изобилия и что говорят о вас ваши текущие отношения с деньгами». Селф-хелп-гуру обожают тесты. И слово «изобилие». Олд-скул-гуру обещали помочь вам быстро разбогатеть, а современные говорят о «пространствах изобилия» и «установках на процветание». Чтобы вы выглядели не жадными до денег, а духовными.

В книге Кейт было 39 вопросов, так что я начала с первого:

1) Знаете ли вы, сколько потратили в прошлом месяце и на что в рамках примерно \$100?

Нет, не знаю. В рамках фунтов тоже.

2) Знаете ли вы, сколько заработали в прошлом месяце в рамках \$100?

Ага, примерно несколько. Была слишком занята селф-хелп-книжками на полную ставку.

3) У вас больше \$1000 сбережений?

Очень смешно.

4) У вас есть хотя бы один счет пенсионного накопления?

Ой, Кейт, иди к черту!

И так далее, и так далее, вопросы про недвижимость, акции, облигации... прежде чем я наконец смогла ответить хотя бы на несколько вопросов в позитивном ключе:

Вы чувствуете отчаяние, когда говорите или думаете о деньгах?

Да.

Вы лежите по ночам или просыпаетесь рано утром, переживая о деньгах?

Да.

Вы используете фразу «я не могу себе это позволить» как минимум раз в неделю?

Да.

Вы избегаете банковских счетов, счетов по кредиткам и другой бумажной работы?

Да, да, да.

В конце, подсчитав все свои «да» и «нет», я набрала 6 очков из 39 возможных.

Вердикт Кейт: «Ваши отношения с деньгами, судя по всему, были довольно бурными. Скорее всего, это брак не по любви, и вы, должно быть, напуганы. Но все изменится сегодня же». Мне понравилось слово «бурные». Так волнительно. Возможно, в этом и была моя проблема.

Следующим шагом для меня и моих шести из тридцати девяти возможных было написать «Мую историю любви». Я должна была вспомнить все, что я когда-либо думала, говорила или делала с деньгами и о деньгах.

Обычно я пропускала эту часть книги, но Кейт написала, что это чрезвычайно важно. Так что я взяла блокнот и завела свой «Тайный финансовый дневник девочки-подростка, Мэриэнн Пауэр, тридцать шесть с половиной годиков».

Я начала с истории о летающих купюрах и продолжила следующим:

Я выросла среди крайностей. Мой ирландский папа приехал в Лондон без гроша в кармане в 16 лет. К тому времени, как у него появились мы, он сделал состояние. Дети мы постоянно ходили в Harrods и Hamleys, на каникулы ездили в Диснейленд в Европу.

Свой девятый день рождения я провела в «Ритце». Алкоголь я впервые попробовала из хрустального декантера на заднем сиденье черного «Бентли» своего отца. Шейла, которая всегда была храбрее меня, предпочитала водить машины, а не сидеть на пассажирском кресле, начиная с 14 лет.

Все, что я помню, это гигантский взрыв и наш блестящий зелененький «Ягуар», припаркованный в прихожей. Шейла перепутала газ с тормозом и въехала в дом. То есть прямо в дом.

Что сказал папа, глядя на практически невредимый «Ягуар»? «Неплохая машинка, а?»

Так что – да, мы были богаты.

Настолько богаты, что без проблем могли оправиться от «Ягуара», припаркованного в прихожей.

Но как вам скажет любая бедная богатая девочка, все было не так просто. Даже в детстве я кое-что понимала о деньгах (и шикарных тачках):

Люди не любят богатеньких (и их шикарные тачки). Когда мне было девять, мы с отцом в его «Бентли» застряли в лондонской пробке. Местные парни стали кричать нам «яппи» и барабанить по капоту. Я не знала, что значит «яппи», но ясно различала ненависть в их глазах. Я спросила отца, что это значит, и он ответил «молодой человек», но я знала, что он врет. Папа же старый.

Деньги (и шикарные тачки) делают вас особенными. В детстве я хотела только одного: быть нормальной. Моя самая большая мечта была зваться Сарой, иметь каштановые волосы и папу, который водит «Форд».

И наконец, деньги (и шикарные тачки) делают детей испорченными. Мир, в котором воспитывали нас, был очень далек от мира, в котором росли наши родители. Папа вырос без ничего и хотел дать нам все. Маме же, с другой стороны, никогда не нравилось, что мы растем в таких излишествах; и она позаботилась о том, чтобы мы об этом знали.

Я научилась испытывать чувство вины из-за наших денег и из-за того, что они делают нас испорченными. Богатыми.

И может быть, так все и было до того момента, как я выучила свой следующий урок: деньги – это ненадолго.

Когда я была подростком, папина болезнь и рецессия 1990 года заставили деньги быстро иссякнуть. Когда мне было 17, мама отменила Рождество. К моим 20 годам все исчезло – дом, машины, деньги.

И вот что я усвоила о БЕЗденежье:

Во-первых, как знают все, кто с этим сталкивался, невозможность оплачивать счета и перспектива остаться без дома – это страшно. Деньгами, может, счастье и не купишь, но точно купишь безопасность и крышу над головой. Когда этого

нет, значит, ничего нет. Но каким-то образом ты с этим справишься. Жизнь продолжается. И появляются свои хорошие стороны. Мама говорит, что мы никогда не стали бы так много работать и не построили бы такие карьеры, если бы сохранили деньги. И еще она говорит, что это сделало нас лучше.

Я посмотрела на часы. 21:30. Я писала это два часа. Запястье болело.

Выписав все это – машины, каникулы, летящие бумажки, – я впервые осознала, насколько все это было тяжело.

Естественно, это должно на меня влиять. Как иначе?

Я вернулась в кровать и включила Грэма Нортена на ноутбуке.

В гостях были Билл Мюррей и Мэтт Дэймон. Я представила, что старомодный Мэтт, должно быть, всегда до скучного аккуратен с деньгами, в то время как дикий, немного сумасшедший Билл, наверное, настоящая катастрофа. Я всегда думала, что все весельчаки не умеют обращаться с деньгами. И это только придает нам шарма.

Ну что ж, с Днем святого Валентина меня.

Когда я проснулась на следующее утро, Рейчел еще спала. Ее сапоги-чулки лежали рядом с диваном, как огромные червяки. Я пошла в Breads and Bean, одну из местных кофеен. Заказала кофе, яичницу и быстро просмотрела газету – предупреждения о наводнении, скандал в минздраве, что-то там про Саймона Коуэлла, – прежде чем вспомнила, что «негативные» медиа в селф-хелп-ляндии запрещены. Так что вместо них я стала расстраиваться из-за других историй – своих собственных. Я начала писать о своих отношениях с деньгами во взрослой жизни. Хотя под «взрослой» я не имею в виду ничего подобного.

После вуза я стала жить в Лондоне на пике эры брит-попа. Лондон был самым крутым городом в мире, так что я потратила кучу денег на то, чтобы ему соответствовать. Я покупала «найки» последней модели, даже несмотря на то, что на мне они смотрелись смешно, и запихивала свой пивной животик в джинсы с низкой посадкой. У меня была маленькая зарплата, и я жила не по средствам –

шопилась в Ковент-Гардене первую половину месяца и питалась подножным кормом – вторую.

В 29 я получила свою первую серьезную должность: редактор статей в газете, и моя зарплата наконец выросла. Славные были времена! Я ездила на такси, как будто это автобус, и все время ела вне дома. Покупала дизайнерскую одежду, потому что считала, что должна соответствовать образу Большой Шишки, Редактора Газеты. Я постоянно выглядела так, будто только что вышла из салона. Потому что так оно и было.

Но под всеми этими сумками и платьями я чувствовала себя обманщицей. Я постоянно боролась за то, чтобы оставаться лучшей, и в конце концов сдалась и оставила свою большую работу и большую зарплату, чтобы стать фрилансером. Мои траты стали еще более хаотичными. Каждый раз, получая чек, я шла праздновать и прожигать его, и через неделю оставалась без гроша. Каждый год я обещала себе, что стану лучше обращаться с деньгами, что повзрослею, и никогда не выполняла обещание...

Я оторвалась от записей. Кофейня наполнилась болтовней парочек и друзей. У меня дрожали руки. Как я могла не замечать, что деньги настолько сильно влияют на мою жизнь?

Я всегда думала, что моя проблема в простой нехватке денег, но теперь поняла, что нет такой суммы, которой бы мне хватило. Я из тех людей, кто остается без гроша через пару лет после выигрыша в лотерею. «Понятия не имею, куда все подевалось», – сказала бы я журналистам, фотографирующим меня в доме с десятью спальнями, бассейном, салоном красоты и золотыми кухонными кранами.

Я заплатила £14,75 за яичницу и два кофе.

Рейчел была на кухне, просматривала почту. Она не из тех, кто боится коричневых конвертов, в отличие от меня.

– Как все прошло? – спросила я.

– Кто-то сделал «Турецкий восторг» с мартини, – ответил она.

– Это еще что за хрень?

– Без понятия, но он такой мощный, что я полвечера не могла раскрыть половину рта. А что насчет тебя – как там твое свидание со счетами?

– Нормально, – соврала я.

Было слишком стыдно рассказать ей о своих отношениях с деньгами. Ее были превосходными. Она всегда знала, сколько пришло и сколько ушло; всегда была щедра, но не кичилась этим.

Я пошла к себе в комнату и набрала Шейлу. Спросила, какое у нее первое воспоминание о деньгах.

– Я помню, как мама злилась, если мы забывали выключить свет или обогреватель.

– Это как-нибудь влияет на тебя сейчас?

– Я осторожна со счетами. А что у тебя?

– Я помню, как папа пошел в гостиную и стал разбрасывать бумажки.

– Ах да, я совсем забыла об этом. Это вообще реальное воспоминание? Мне иногда кажется, что мы его выдумали.

– Как мы могли выдумать одно и то же?

– Ну не знаю. Так что оно для тебя значит?

– Что я разбрасываюсь деньгами.

– Вот так и рожай детей. Что бы ты ни делал, ребенок вырастет и будет винить тебя во всех своих бедах.

Но я никого не винила, кроме себя. Я была взрослой. У меня был выбор. Я просто продолжала выбирать неправильно.

Кейт предложила выписать все свои предрассудки и вредные привычки, связанные с деньгами, так что я снова раскрыла блокнот и записала много такого, о чем раньше даже не подозревала.

Во-первых, чувство вины. Я чувствовала себя виноватой, когда у меня было больше денег, чем у других, так что, как только у меня появлялись деньги, я тут же их отдавала: покупала нескончаемую выпивку на всех и всегда оплачивала общие обеды. Но было и еще кое-что: думаю, я покупала людям подарки, чтобы нравиться им. Если я плачу, значит, они, скорее всего, будут где-то рядом. Я не была самой веселой или симпатичной, зато могла быть самой щедрой.

С философской точки зрения, крохоборство было для меня самым тяжким из грехов. Я всегда считала, что это скучно, эгоистично и низко: заботиться о деньгах. Я выше этого! Вот так, сидя на своей кровати с блокнотом, я осознала: я считала деньги ниже своего достоинства.

Я совершенно не повзрослела в отношении денег. Я их боялась. Кейт говорит, что есть множество женщин, которые ждут, что появится Прекрасный принц и изменит их бедственное положение; но неужели это про меня? Не думаю. Хотя, с другой стороны, я всегда была жертвой в отношении денег. Я не следила за расходами, а потом играла в «бедную Мэриэнн», которая не может даже заплатить за автобус. Сложно представить, сколько раз Шейла вытаскивала меня из долгов.

И наконец, я всегда думала, что деньги приходят и уходят, так что лучше с ними не соприкасаться, не смотреть за ними и не строить на их счет никаких планов, что возвращает нас к моему первому воспоминанию.

Кейт (как и Сьюзен Джефферс в «Бойся...») советует смотреть на свою жизнь с точки зрения того, что все в ней произошло наилучшим образом, именно так, как надо. В этой части включается «любовь»: ты должен научиться любить себя и свои жизненные уроки.

Я написала: даже несмотря на то, что я потеряла кучу денег, мне было весело. Я рада, что каталась в Нью-Йорк, покупала дизайнерские сумочки и ела в модных ресторанах. Такое уж было время, и я взяла от него все. До меня также дошло, что у этого есть и другая сторона: как бы шаблонно это ни звучало, деньги не делают тебя счастливее; они просто помогают лучше заделывать трещины и разломы в твоей жизни.

Кейт считает, что нет ничего хуже, чем держать себя в неведении относительно своих финансов, поэтому моим заданием на следующую неделю стало просмотреть все свои банковские счета, чтобы добиться, как говорит Кейт, «финансовой ясности». Она предупредила, что это будет непросто. И была права.

Следующий день, воскресенье, был будто специально создан для ленивого лежания на диване, но вместо этого я села в поезд и поехала к маме, чтобы разобраться со своими финансами.

Смотреть на цифры было очень страшно.

Спустя четыре часа наконец стало видно дно моей долговой ямы.

Я впервые все посчитала и поняла, что мой долг составляет 15 109,60 фунтов. 6000 я задолжала Шейле, 7000 овердрафта было на бизнес-счете, и 2109,60 на текущем счете. Меня затошнило. Как я могла быть такой безответственной? Как можно было не знать, что я в таких ужасных долгах?

Пятнадцать тысяч фунтов долга. Без ипотеки и без детей. Этому не было никакого оправдания. Пятнадцать тысяч. Это число все крутилось и крутилось у меня в голове.

Кейт говорит, что нельзя терзать себя за прошлое – это не помогает. Но я себя истязала. Я ужасно злилась на себя. И стыдилась себя.

Я больше не видела никакой позитивной стороны в своих тратах, и никаких философских уроков. Смотреть на счета было все равно что смотреть в волшебный шар. Я видела о себе все: я была безответственной, тупой, беспечной

и ограниченной. Испорченным ребёнком.

Я закрылась в ванной и стала рыдать на унитазе. Потом набрала ванну. Капнула в неё масло, которое подарила маме на Рождество, – «Гранатовый вечер», Jo Malone, 40 фунтов, – и порыдала ещё немного. Эта ванна, возможно, стоила мне 5 фунтов.

Понедельник, 17-е. Все ещё бешусь снаружи и рыдаю внутри. Больше всего на свете хочется зарыться головой в песок. Но нельзя. Я должна с этим справиться, побыстрее сорвать этот пластырь.

Кейт предлагает взглянуть на свои счета, чтобы вычислить так называемые «финансовые энергетические дыры» – траты, которые приносят больше плохого, чем хорошего, – и прекратить или урезать эти траты.

Глядя на мои счета, можно было сделать вывод, что у меня нет кухни. Даже чайника нет. 50 % всех моих трат приходилось на счёт Starbucks, Costa Coffee, Strada, Waga-Mama, этого паба, того паба...

Следующими шли траты на косметику. Сухие шампуни, 25 фунтов за баллон, ногти – следующие 25 фунтов, 41 фунт на туфли бог знает зачем, 22 – на идиотские витамины в Holland and Barrett, 70 фунтов на кремы для лица, 60 на воски. Я была классическим представителем поколения «я этого достойна, даже если не могу себе этого позволить». Я говорила себе, что это инвестиция, как будто если я буду хорошо выглядеть, то... то что? То встречу мужчину своей мечты? То получу повышение?

И это я ещё даже до одежды не дошла. Я не покупала слишком много, но если и покупала, то никогда не брала дешёвое. 150 фунтов пошли на джемпер, который я поленилась стирать руками и который теперь был обречен провести остаток своих дней на дне моей бельевой корзины.

Я также обнаружила, что мой средний телефонный счёт составляет 143 фунта в месяц. 143 фунта. Да мне даже не нравилось разговаривать по телефону!

Потом было 14 фунтов в месяц за подписку на журнал, пара прямых дебетов, которые я не смогла опознать и которые, возможно, лежали на моем счету годами. И наконец, мистически исчезающие наличные: 100 фунтов там, 100 фунтов тут – и я понятия не имела, на что их потратила. С таким же успехом они могли раствориться в воздухе.

Я истратила несколько лет хорошей зарплаты на высокие каблуки, похмелье и бесконечные идиотские кофейни. Мне стало плохо. Я чувствовала себя пристыженной и смущенной. Что за хренова идиотка. Всё время, пока я разбиралась со своими счетами, я думала о маме. Она бы никогда не потратила 150 фунтов на кашемировый джемпер, который ей лень стирать. Она каким-то образом умудрялась выгладеть на миллион долларов, закупааясь в дешевых торговых центрах. Она знала цены на все. «Тебе нравится мой топ? – спрашивала она. – Это стопроцентный шелк – 20 фунтов со скидкой. А до этого стоил 60! А брюки? Чистый лен – и всего 15 фунтов, а без скидки 45».

Она не ходила по ресторанам и никогда не стала бы тратить 2,5 фунта на кофе, который могла сделать дома за пару пенни. Она покупала еду в конце дня, когда та выставлялась со скидкой. Она могла неделю жить на то, что я тратила на идиотский тост с авокадо в идиотской хипстерской кофейне. Тем вечером она постучалась в дверь моей спальни, где я сидела в окружении бумажек.

– Ты как? Хочешь чаю? – спросила она.

– Нет, спасибо.

– Как твои дела?

– Не очень хорошо. – Мой голос сломался, я начала плакать. – Я была такой идиоткой.

– Что, всё настолько плохо?

– Не скажу. Но да, настолько.

– Ты жила жизнью, которую не могла себе позволить, Мэриэнн, – сказала она.

– Я знаю! – воскликнула я.

– Ты всегда говоришь «я знаю» и продолжаешь делать то же самое.

– Я знаю.

– Тебе станет лучше, если ты урежешь свои расходы. Мне гораздо больше нравится копить деньги, чем тратить их. Безопасность – прекрасное чувство. Ты должна взять свою жизнь под контроль.

– Я знаю.

На самом деле я ничего не знала. Я никогда не чувствовала себя в безопасности, если дело касалось денег. И я не знала, как контролировать хоть что-нибудь.

Позвонила Джемма.

– Что случилось? – спросила она.

– Ничего.

– Вот не надо, я все слышу по твоему голосу.

Я рассказала ей вкратце, что происходит, но без упоминания цифр.

– Чувствую себя ужасной, – сказала я.

– Ты не ужасная, ты щедрая, и это хорошо, просто, может быть, стоит немножко поубавить свою щедрость на время, – сказала она.

Я услышала, как Джеймс плачет на заднем фоне, и мне стало стыдно, что я отнимаю время, которое она должна посвящать своему новорожденному сыну.

Вот уже вторую ночь на этой неделе я проплакала, пока не уснула.

На следующий день я чувствовала себя спокойнее – это было то самое спокойствие, когда ты больше не в силах тратить энергию на жалость к себе. Мне нужно было дать себе время, чтобы столкнуться с монстром на чердаке. Должно было произойти кое-что важное.

Кейт говорила, что очень важно складывать свои финансовые отчеты в «сильные контейнеры».

Она рекомендовала красные папки (в фэншуйе красный – цвет изобилия) и красиво подписать их маркером. Она также предлагает «украсить» эти папки пайетками.

Я пропустила совет с пайетками мимо ушей, но пошла и купила четыре чистые белые папки с кольцами. По £4,50 за каждую.

– А чем тебе не нравились твои папки? – спросила мама.

– Они должны соответствовать и хорошо выглядеть, чтобы нравиться мне и заставлять меня пользоваться ими каждый день, – ответила я.

Она ничего не ответила.

Я пришла домой и сложила все свои счета из Barclays в папку с названием «Красавчик Barclays». В другую папку я сложила свои квитанции из НТС – и подписала их «Счастливые НТС»; а все налоги сложила в папочку с сердечками вокруг слова «Налоговая». Я чувствовала себя как в классе коррекции, но каким-то чудом это помогало.

Кейт также утверждает, что нужно следить за своими наличными – не рассовывать их по карманам и не кидать мелочь на дно сумки, как это обычно делаю я. Она советует держать банкноты рассортированными по значению, лицами вперед, в кошельке. Я подумала, что это немного слишком, но все-таки выгребла карманы и сумки, нашла £22,53 и аккуратно сложила их в кошелек. Деньги для ничего.

Я вернулась в Лондон слегка дрожащей, но сильной. Во время работы над «Бойся...» я как будто даже не осознавала, что один из моих главных страхов –

это страх денег. Но, как и говорила Сьюзен, столкновение со страхом делает нас сильнее. Поэтому я должна продолжать сражаться с ним лицом к лицу.

Кейт утверждает: чтобы держаться на плаву, нужно делать две вещи. Во-первых, проверять свой банковский счет каждое утро и думать о трех вещах, за которые вы благодарны. И тогда то, на чем вы фокусируетесь, начнет увеличиваться. Так что если вы слишком много думаете о долгах, ваши долги начнут расти, а вот если фокусируетесь на прекрасных вещах, которые у вас уже есть, – новый чек, хорошие друзья, чашка кофе и так далее, – то получите больше именно их. Я не понимала, как это работает, но была готова попробовать.

Она также говорит, что позитивные мысли каждый раз, когда вы смотрите на свой банковский счет, делают вас собакой Павлова – вы начинаете ассоциировать свой счет со счастьем. Даже если на нем – J2211,03, например.

Так что когда я вернулась к Рейчел, то посмотрела на свой баланс – в минусе – и поблагодарила Вселенную за то, что к чаю у меня были бисквиты, а в трубах – тепло. И даже это было для меня чем-то большим и важным. Я никогда не проверяла свой банковский счет. Никогда. Но смотреть теперь на цифры было неплохо. По крайней мере, я знала, что происходит.

На следующий день редактор попросил меня написать о «супервитамине» за 100 фунтов, который только что анонсировала Элли Макферсон. Он включал в себя 44 ингредиента для «питания на клеточном уровне и оптимизирования работы всех 11 систем организма». Купи, и будешь выглядеть как супермодель. Старая Я уже купила бы две упаковки. Новая же Я была рада возможности заработать на написании статьи.

22 февраля произошел срыв. Это был день рождения Сары, и я решила, что своим хорошим поведением заслужила ночь свободы от забот. Вот только это была не просто ночь – это был восемнадцатичасовой марафон трат.

Мы встретились на Кингс-Кросс. Цена кофе, яиц и шампанского? J22,50. Потом Сара захотела пойти на Оксфорд-Сери, прикупить что-нибудь на вечер. Нашла топ в Topshop за J29, который ей очень идет. Я купила идиотский джемпер с леопардовым принтом, который стоил в три раза больше, чем J85, в Whistles. Мне он даже не особо нравился, но я чувствовала себя старомодной в своем скучном

сером джемпере. Я могла проследить все отговорки, которые мой мозг изобретал для трат. Хорошо выглядеть – это важно. Никогда не знаешь, кого встретишь. К тому же, это день рождения Сары, и ты должна ее порадовать; не будь кайфоломкой.

Я все время чувствовала себя виноватой и заливала это чувство красным вином за поздним ланчем в Cote.

– Давай я заплачу, – сказала Сара, когда пришел счет.

Я отказалась.

– Это же твой день рождения, – настояла я. – Я заплачу.

– Да брось, у тебя нет столько, все нормально.

– Нет, мне скоро придет чек, – соврала я. – Пожалуйста, позволь мне, мне только в радость.

И даже когда с моего счета списалось J50, я все еще боялась быть отвергнутой.

Зачем я это сделала? Настояла на оплате? Кейт говорит, что, если вы хотите, чтобы в вашей жизни появились деньги, вы должны научиться принимать и отдавать. Она говорит, что, отказываясь от комплиментов или приглашений на ужин, вы «перекрываете поток изобилия». Меня мутило от подобных выражений, но, может быть, в этом что-то было. Я всегда отказывалась от комплиментов и хотела платить за все сама.

Потом мы заплатили за маникюр J25, пришли домой, переоделись и встретили свою банду в «Доме Шордича».

Я ненавидела его. Это заносчивый, претенциозный бар, входя в который, ты уже чувствуешь себя недостойным. Это чувство можно облегчить только если: а) вести себя как высокомерный мудака или б) тратить много денег. Я выбрала б). Хрустящие чеки в кармане говорили о том, что я потратила J79,85 на четыре мартини с кофе и бутылку просекко, которые я едва ли помню, как заказывала. Что я помню, так это то, как чувствовала себя уродливой и жирной в своем

идиотском джемпере с леопардовым принтом и ненавидела всех в этом баре. Я помню, как думала: «Просто иди домой; скажи, что вечер удался, и иди», – но так и не сделала этого. Я выкидывала все больше и больше денег в надежде спасти вечер. Потом потратила еще £25 на такси домой. Всего за день я потратила £246,35.

Весь следующий день я себя ненавидела.

В своей старой жизни я никогда не вела счет деньгам, и так бы и не узнала, сколько потратила за одну субботу. Но теперь я думала о том, сколько раз покупала одежду, которая мне не нравилась, чтобы просто почувствовать себя лучше. Я думала обо всех вечерах, проведенных в попытках купить веселье в претенциозных барах, которые заставляли меня чувствовать себя дерьмом.

Весь день я пролежала в кровати, смотря на ужасных людей в «Карточном домике». Было похоже на «Дом Шордича», но с меньшим количеством мартини с кофе.

– Что происходит? – Рейчел выглядела обеспокоенной. – Ты в порядке?

– Да, а что? Я в порядке! – сказала я.

– Ладно, – она отступила обратно к двери моей спальни, оглядывая хаос. Горы одежды. Каблуки злобно выглядывают из сумок Tesco.

– Ты во сколько встала?

– Не знаю. Рано.

Я встала в шесть утра в понедельник, чтобы исполнить наказание за все свои финансовые прегрешения – начиная с ручной стирки вещей со дна своей бельевой корзины и заканчивая разбором гардероба. Кейт говорит, что нужно продавать все, что мы не используем, потому что это потенциальный денежный ресурс, а также, по фэншую, беспорядок – это плохо, потому что он преграждает дорогу новому.

Так что я собрала всю свою старую ненужную одежду на кровати.

Когда я говорю старая, на самом деле это не так. Там были платья с бирками, купленные на выход и так ни разу и не надетые. Пара джинсов из Topshop, на размер меньше моего, купленные в надежде, что я похудею, как только их надену, и пара туфель из Marni, купленных на распродаже, которые были мне большие и все время сваливались с ног.

Я знала, что, скорее всего, смогу выручить за них больше на eBay, но мне было слишком лень, так что я просто отвезла их в местный секонд-хенд, думая, что там все будут в восторге от моей коллекции. Я представляла, как они скажут, какой у меня прекрасный вкус, и как они поверить не могут, что я избавляюсь от таких прекрасных вещей.

Но ничего подобного не произошло.

– Мы не берем вещи из Topshop, – сказала помощница продавца с прямыми обесцвеченными волосами, беря джинсы сверху горы одежды в икеевской сумке.

– В этом шве дырка, – сказала она, указывая на пятнистое платье из LK Bennett.

– Тут пятно, – сказала она, указав на едва заметное пятнышко от тонального крема на воротнике другого платья.

Потом она взяла зеленое шелковое вечернее платье, которое я надевала на IFTA, ирландский аналог «Оскара». Это самая дорогая вещь, которую я когда-либо покупала, – 1700.

– Сейчас не сезон для смокингов, – сказала она, откладывая его в сторону. – Принесите его в ноябре, если хотите.

– А вот это мы возьмем, – сказала она, беря в руки персиковое платье, которое я купила на свадьбу, и большие туфли из Marni.

«Это говорит о том, что у вас дерьмовый вкус», – хотела крикнуть я. То платье было ужасным! Я купила его в отчаянии!

– Мы попробуем продать туфли за 150 и платье тоже. Будем держать их 5 недель, если не купят после четвертой, поставим скидку, а потом отдадим на

благотворительность. Мы забираем 50 %.

Итак, моя дизайнерская жизнь стоила J50. Прекрасно.

Я собрала свою отвергнутую одежду и ушла с горящими щеками.

К моменту прихода домой я вся пылала от ярости.

- Тупые высокомерные коровы! – взревела я.

- Кто? – откликнулась Рейчел.

- Все в том магазине. Они не приняли мою одежду.

- Так размести ее на eBay или устрой гаражную распродажу со мной. Так ты выручишь больше денег.

- Не в это дело!

- Тогда в чем? Почему ты позволяешь какой-то незнакомой женщине так себя взбесить?

Я подумала об этом и поняла, что проблема была не в женщине. Во мне.

Продажа моих прошлых приобретений была как будто ниже моего достоинства, и тот факт, что их не приняли, только усугубил положение.

Я чувствовала себя униженной и смущенной, свергнутой с помоста, который привыкла занимать, когда заходила в магазин в качестве покупателя. Я даже не осознавала, как мне нравился мой статус – статус человека, который заходит в магазин и покупает кашемировый джемпер, который продавец потом аккуратно складывает и оборачивает. Статус человека, который заказывает такси, когда идет дождь, вместо того чтобы стоять на автобусной остановке.

Статус человека, который обедает в ресторане, вместо того чтобы брать еду из дома...

Мне не нравилось, что это говорило обо мне.

– Я из всего устрою бардак, – сказала я.

– Что ты имеешь в виду? – спросила Рейчел.

И тогда я впервые рассказала ей свой грязный денежный секрет. Рассказала, что я по уши в долгах и что вела себя как дура. Рассказала, что в детстве у нас было полно денег, и потом они все исчезли. Она заварила мне чай и сжала мою руку:

– Теперь, когда ты обо всем знаешь, ты можешь все исправить, не так ли?

Я кивнула.

Рейчел была права. Я могла все исправить. Все изменится. Начиная с этого момента.

Я отпраздновала конец моего денежного месяца с помощью того, что Кейт называет «свиданием с финансовой независимостью».

Кейт говорит, что очень важно каждую неделю садиться и отслеживать все свои доходы и расходы – с музыкой, в красивом платье и с зажженными свечами. Так это становится приятным и перерастает в ритуал. В любовь к деньгам. У нее даже есть свой плейлист на Spotify – там куча кантри-музыки, что для меня не имеет смысла. Кантри-музыка такая печальная, что после нее мне все время хочется пойти в магазин. Хотя я могу сказать то же самое много о чем.

Я выбрала Канье Уэста, Gold Digger.

Я не зажгла свечи, потому что после буквального сожжения денег на дорогие свечи, у меня была ломка. А еще я не стала включать отопление (ага-ага!), поэтому надела не маленькое черное платье, а два джемпера.

Сначала я должна была разобраться со своими счетами, которые Кейт называет «Квитанции на благословение». Кейт говорит, что вместо того, чтобы фокусироваться на расходах, мы должны быть благодарны за услуги, которые получили за свои деньги. Так что я посмотрела на свой сумасшедший счет за

телефон и поблагодарила его за прекрасные беседы со своими любимыми друзьями.

Моя самая искренняя благодарность досталась Netflix. За 15,99 в месяц я получала часы развлечений (больше часов, чем я готова признать), не говоря уже о преданном товарище в постели. Я решила, что эта любовь будет длиться вечно.

Потом я посчитала доходы. Это было просто. Я написала всего одну статью в этом месяце. Обычно я писала по две в неделю. Селф-хелп отнимал слишком много моего времени.

Наконец, я занялась финансовым управлением. Позвонила в журнал, за который платила каждый месяц. Это была подписка на Vogue трехлетней давности. Журнал приходил на адрес квартиры, в которой я уже два года как не жила. Вместо того чтобы казнить себя – я отпустила это. Потом позвонила в The Times, куда ежемесячно высылала 17,99, за пакет Uber Deluxe для iPad. Хотя у меня не было iPad.

Я также позвонила в свою телефонную компанию и спросила, почему мне приходят такие огромные счета. Оказалось, что каждый раз, когда я звонила Джемме в Дублин, чтобы обсудить что-нибудь типа нового выпуска X Factor, это стоило мне 20. Мне сказали, что за 15 в месяц я смогу звонить в Ирландию без ограничений.

– Почему вы не заметили этого раньше? – спросил парень по телефону.

– Потому что я идиотка, – ответила я.

– Я такой же: в один карман влетело, из другого вылетело, – сказал он.

До меня дошло, когда В.И.Г. играл «Больше денег – больше проблем», что у большинства из нас есть проблемы с деньгами, о которых мы никому не рассказываем.

Тем вечером Рейчел пригласила на ужин друзей. Одна из них рассказала, что в тридцать лет у нее был долг в 140 000 на кредитке.

Она рассталась с парнем, за которого собиралась выйти замуж, и пошла по спирали вниз.

– Я сидела дома, заказывала еду, пила вино и покупала одежду онлайн. Большую часть времени я даже не раскрывала ее, просто закидывала в шкаф.

И в этом-то все и дело. Кейт говорит, что каждый раз, когда мы выходим из-под контроля с нашими финансами, как бы это ни выглядело, нам от этого не становится лучше. На самом деле мы занимаемся саморазрушением. Саморазрушение возникает из-за разных демонов, но в ее мире все это сводится к одному: нелюбви к себе.

Мне было трудно забраться на борт этой «люби-самого-себя»-лодки, потому что она выглядела очень абстрактной. Но, с другой стороны, в ней была своя правда. Я выросла среди пограничных привычек в обращении с деньгами и скопировала их. Но мои сестры никогда не были в том же бедственном положении с деньгами, в котором была я, поэтому тут было что-то другое. Как ни шаблонно это звучит, но я думала, что все сводится к следующему: я никогда не чувствовала, что достаточно хороша.

Я никогда не чувствовала себя достаточно красивой, поэтому много тратила на одежду. Несмотря на все повышения, я никогда не была уверена в своей квалификации, поэтому выбрасывала свои деньги вместо того, чтобы гордиться ими. Я никогда не понимала, что люди во мне находят, поэтому покупала им подарки. Когда я не знала, что делать, я начинала тратить в надежде купить счастье. Но все, что я находила, – это еще больше долгов. Я использовала долги как еще одну причину, чтобы истязать и ненавидеть себя, – и спираль продолжала закручиваться.

Кейт говорит, что, когда мы беспокоимся о деньгах, мы не живем полной жизнью в других ее областях. Если вы просыпаетесь среди ночи, беспокоясь о деньгах (как я), то вы не будете креативно мыслить или эффективно работать. Все эти стоны на подкорке вашего сознания означают, что вы не можете наслаждаться жизнью. И это правда. Я думала, что волноваться о деньгах – это нормально. И даже не представляла, что есть альтернатива.

Но она была. Книга Кейт помогла мне осознать это. Она также заставила меня понять, что решение моих финансовых проблем требует больше времени, чем две недели. Я подозреваю, что это займет годы.

Часть меня хотела продолжить работать с этой книгой весь следующий месяц, просто чтобы закрепить то, чему я научилась. Я бы могла потратить март на то, чтобы добиться в этом успеха. Я бы продала свои вещи на eBay и, может быть, даже распланировала бы бюджет...

### 3. «Тайна»

Ронда Берн

«Все, о чем вы мечтаете, может стать вашим».

Но я этого не сделала. Не продала вещи на eBay. Не спланировала бюджет. Вместо этого я взялась за книгу, которая посоветовала мне не продавать свои платья, а купить новые. Книгу, которая утверждала, что только неудачники носятся с банковскими счетами, победители выписывают фальшивые чеки и представляют, как деньги валяются на них из почтового ящика. Книгу, которая сказала, что я могу получить все, что захочу, и даже больше, абсолютно без усилий...

Эта книга уверяет читателей в существовании некой «Великой Тайны», которая передается от одной великой личности к другой – Платону, да Винчи, Эйнштейну... и, эм, австралийскому ТВ-продюсеру Ронде Берн. Так что же это за Тайна?

Вы можете получить все, что хотите, если просто поверите.

Мужчину мечты, дом мечты, работу мечты, миллионы фунтов... все будет вашим, главное думать позитивно. Не надо учиться, работать, делать что-либо, нужно просто помечтать.

Великолепно, не правда ли? Какого черта мы тогда так усложняли себе жизнь все это время?

И если вы все еще настроены скептически (циник!), «Тайна» утверждает, что все это работает по «закону притяжения», благодаря которому «мысли материальны». Так что, если вы думаете о деньгах, у вас будет много денег. А если вы думаете о долгах, у вас будет много долгов.

«Мысли обладают магнетизмом и частотой, – говорит Берн. – Когда вы думаете о чем-то, вы посылаете свои мысли во Вселенную, и они притягивают все, что находится с ними на одной частоте».

Хмммм...

У меня была соседка, которая обожала «Тайну». Она засыпала под этот DVD («Тайна» сначала была фильмом) и давала книгу всем своим друзьям, включая меня. Я никогда не продвигалась дальше первых страниц из эстетических соображений. Идиотские коричневые страницы, на которые будто разлили кофе, идиотский курсив, который должен был придавать книге вид старинного манускрипта, но на самом деле делал ее полной безвкусицей и дерьмом.

И, хотя я никогда ее не покупала, меня задевала цена: \$14,99 за уродливую, маленькую книжонку. Ронда Берн действительно раскрыла секрет богатства. Ее бестселлер принес ей около трехсот миллионов долларов, проданся тиражом 19 миллионов экземпляров и даже положил начало целой серии сиквелов, которые назывались «Сила» и «Магия». Вопрос: если «Тайна» ответила на все загадки нашего времени, зачем понадобились другие книги?

Аллергия на эту книгу была не только у меня. Критику вызвал ее материалистический посыл: счастье в ней всегда приобретало форму денег и тачек. Еще больше сомнений у людей возникло по поводу закона притяжения, согласно которому все плохое случается с вами по вашей вине.

Затем Берн получила несколько исков вместе с двумя своими главными авторами, Эстер и Джерри Хиксом, а в 2011-м также и с одним из так называемых экспертов в книге, Джеймсом Артуром Рэем, обвиненным в «убийстве по неосторожности» трех человек, погибших в сауне на его выездном семинаре.

Эта книга была полна бреда и опасного вранья – худшее, что можно найти в селф-хелп-нише.

Так почему же я ее читала?

Потому что с самого старта моего эксперимента у людей было на него две реакции: либо они смотрели на меня с отсутствующим выражением лица, либо делали большие глаза и спрашивали, читала ли я «Тайну». А потом рассказывали, как она изменила их жизнь.

Одна моя подруга сказала, что забеременела благодаря «Тайне». Она пять лет безуспешно пыталась завести ребенка и уже собралась на третий сеанс ЭКО, когда на глаза ей попала эта книга. Через девять месяцев подруга родила двойняшек.

– Что-то просто щелкнуло, – сказала она. – Я твердо поверила, то это произойдет, и это произошло.

Другая клялась и божилась, что ее новая квартира – именно та, что она себе визуализировала, до мелочей, пять лет назад.

– Я нарисовала свой идеальный дом – гостиную, о которой всегда мечтала, спальню с окном в сад. И «Тайна» его материализовала, точно тебе говорю, – сказала она.

Бывшая коллега уверяла, что благодаря «Тайне» ей сделали предложение. Несколько лет она была одинока, и вот, в канун Нового года, сидя одна дома и листая эту книгу, подаренную ей на Рождество, она составила список всего, что ей нужно для счастья. Наверху списка значилось «Обручиться к концу следующего года». Все произошло даже раньше. Она познакомилась с парнем уже на следующей неделе, и через два месяца он сделал ей предложение. К сожалению, у них ничего не вышло. «В следующий раз надо бы уточнить, с кем именно я хочу обручиться, чтобы больше не попадались алкоголики», – сказала она.

Я глумилась над их историями. Очевидно, всему этому было более реалистичное объяснение. Джо забеременела потому, что расслабилась, и процессы в ее

организме стали проходить легче. Или, может быть, просто пришло ее время. Люси получила квартиру не потому, что ей помогла Вселенная, а потому, что ее бабушка умерла и оставила ей достаточно денег для первого взноса. Что до Сэм, она нашла кого-то, потому что искала.

Но, верите вы или нет, идея о «законе притяжения» известна человечеству уже более века, начиная с «Науки достижения богатства» Уоллеса Уоттлеса 1977 года, и «Думай и богатей» Наполеона Хилла вместе с «Силой позитивного мышления» Нормана Винсента Паля, опубликованных в 1950-х.

Она даже подтверждена наукой, если верить Берн, которая утверждает, что «закон притяжения» действует согласно «законам природы» и квантовой физике.

«Открытия квантовой физики и новой науки очень гармонично сочетаются с Тайной, – пишет она. – Я никогда не изучала физику в вузе и не читала по ней книг, но я прекрасно их понимаю...» Я тоже ни черта не смыслю в физике, Ронда, поэтому придется поверить тебе на слово.

Как бы надуманно все это ни звучало, маленькой части меня все еще было интересно... а что, если мы и правда можем получить все, если сильно захотим? Что, если существуют высшие силы, которых я не понимаю?

За всем своим цинизмом, глубоко внутри я хотела, чтобы это было правдой. Мне хотелось верить, что все мои проблемы могут просто исчезнуть. Что я могу получить все, что захочу, и даже больше. Я хотела верить в волшебство.

И мне нужна была передышка.

Год начался на космических скоростях и продолжился слезами и стыдом. Фраза «ты не выдержишь правду!» постоянно крутилась в моей голове. Чертовски верно, не выдержу. Я обратилась к селф-хелпу не за правдой.

Так что в начале марта, когда мне пришлось выбирать между тем, чтобы продолжать столкновение с финансовой реальностью или засунуть голову в песок... я выбрала песок. Много-много песка.

И взяла свой старенький экземпляр «Тайны».

Однажды я читала, что селф-хелп обычно посвящен одной теме из трех: как кого-то подцепить, как разбогатеть и как сбросить двадцать фунтов. Книга, которая сможет сочетать в себе все три темы, обречена стать бестселлером. И «Тайна» им стала.

Основной формулой книги было: Проси, Верь, Получай.

Сначала нужно «попросить», чего ты хочешь. Потом полностью «поверить», что это уже принадлежит тебе. И вуаля! Уже скоро ты «получаешь» неопишуемого красавца-мужчину, все деньги мира и тело супермодели.

Весь прошлый месяц я оплакивала свое финансовое положение, так что в марте я хотела только одного: невысказанно разбогатеть. Естественно, это было очень просто.

Книга рассказала историю парня, который получал кучу счетов по почте, пока однажды не начал представлять, как вместо этого в его почтовый ящик приходят деньги. И затем, что бы вы думали? Его ящик заполнился чеками!

Так что 10 марта, вместо того чтобы писать статью о магических свойствах ягод годжи, я закрыла глаза и попыталась представить, как в мой почтовый ящик влетают не счета и флаеры пиццерий, а чеки и монеты. Их была целая гора.

Естественно, это было смешно. Но и довольно приятно. Я имею в виду – кто не любит мечтать о богатстве?

Затем я скачала банковский чек от «Вселенной», который нашла на сайте «Тайны». Нужно было заполнить его желаемой суммой, и эта сумма должна была магическим образом появиться в моей жизни.

Распечатывая чек на принтере, я задумалась, какую сумму вписать. В книге сказано: «Один доллар получить так же просто, как и миллион долларов», – но мне не хотелось показаться Вселенной жадиной. Хотя упускать такой шанс тоже не хотелось. Так что я решила остановиться на \$100 000. Цифра меня напугала. «Кем ты себя возомнила?» – думала я, вписывая шесть цифр в свой фальшивый

чек и заполняя форму своим именем. Я посмотрела на него и ощутила прилив восторга. Только представить, что это правда...

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/pauer\\_merienn/kakaya-chush-kak-12-knig-po-psihologii-snachala-razrushili-moyu-zhizn-a-potom-sobrali-ee-zanovo](https://tellnovel.me/pauer_merienn/kakaya-chush-kak-12-knig-po-psihologii-snachala-razrushili-moyu-zhizn-a-potom-sobrali-ee-zanovo)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)