

**Дебора Коллинз Стивенз, Мишлен Кристини Райсли,
Джеки Спейер, Джен Янехиرو**

Почему с хорошими женщинами случаются плохие вещи. 50 способов выплыть, когда жизнь тянет тебя на дно



Предисловие

Немного больше, чем ничего, – мизансцена

Вне зависимости от того, сколько ей лет, 20, 40 или 60; удачлива она, неудачлива или просто «плывет по течению»; был ли ее вчерашний день солнечным, бурным или «никаким», – все равно каждое утро в сердце женщины жизнь начинается заново.
Лей Митчелл Ходжес, поэт

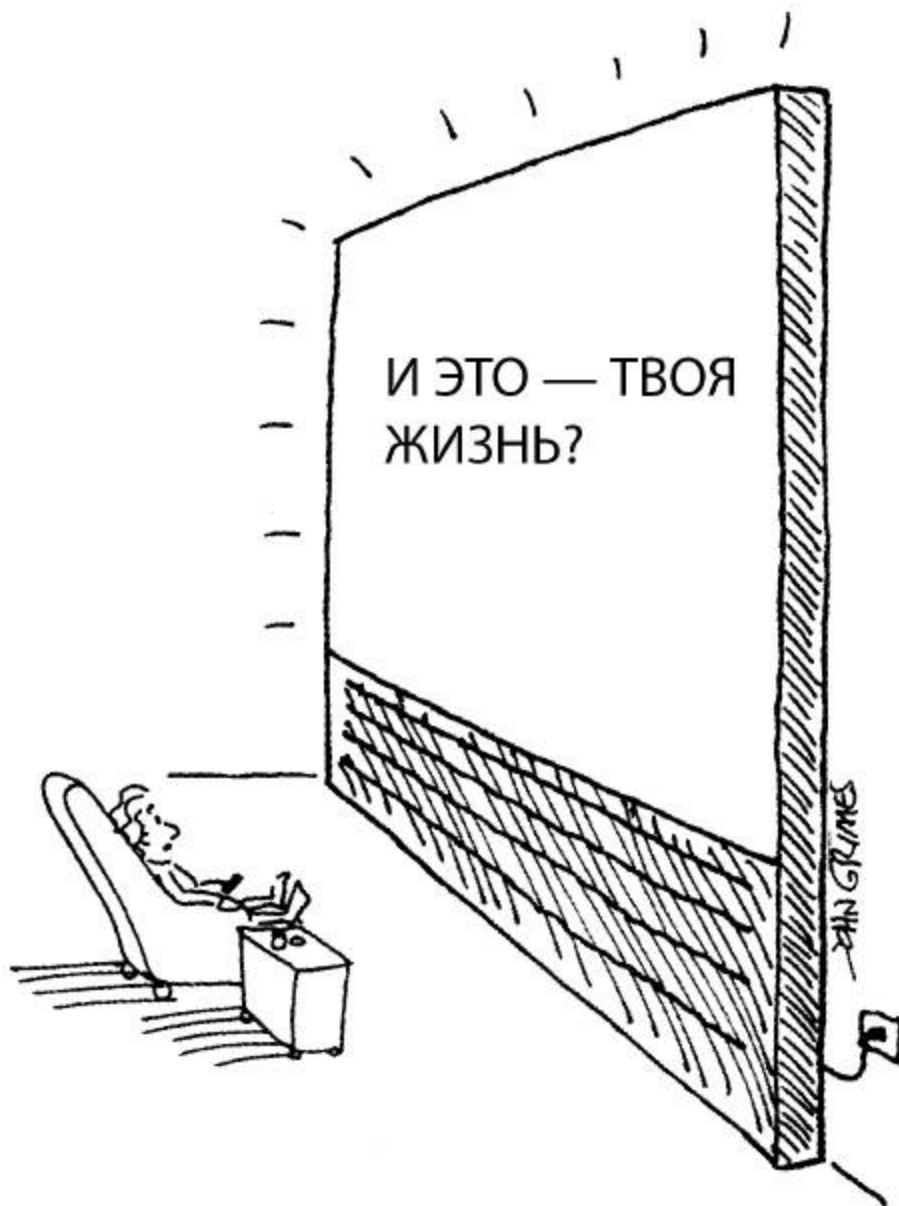
Мы – четыре обыкновенные женщины, которых судьба свела вместе более десяти лет назад. Мы вместе пережили огромные радости и глубокие печали, которые преподнесла нам жизнь. Наша жизнь вмещает много обыденного, драматичного и даже сюрреалистичного, на нашу долю пришлось в общем 6 браков, 10 детей, 4 приемных ребенка, 6 собак, 2 выкидыша, 2 кошки, 12 рыбок кои, 1 неудачная попытка усыновления, 2 вдовства, воспитание приемных детей. Мы учреждали компании, теряли компании и продавали компании. Одна из нас была ранена и брошена умирать на дороге в Южной Америке, а двое из нас пережили смерть своих мужей.

Мы растим и маленьких детей, и подростков и никогда не устаем обсуждать эти вопросы. Не раз любовь приносила нам боль, а наши сердечные раны врачевала дружба.

Мы познали славу и одиночество в сочетании с неуверенностью в себе и ужасом перед финансовым крахом. Мы заботились о тех, кто страдал хроническими болезнями, и подружески помогали тем, кто терял любимых.

Мы выросли в малообеспеченных семьях, в которых сведение концов с концами от зарплаты до зарплаты было нормой. У нас был такой достаток, о котором наши родители и мечтать не могли, и мы теряли такие суммы, которые наши родители не заработали и за всю жизнь! Вынужденные жить по принципу «голь на выдумку хитра», мы поднимали семьи на весьма скромные средства и иногда были единственными добытчиками и поварами, когда наши мужья были безработными, серьезно болели или умирали.

Мы выигрывали и проигрывали выборы и премии Emmy, блистали на экранах телевидения, писали книги, нашими фотографиями пестрели обложки журналов. В ходе нашего стремительного взлета по карьерной лестнице каждая из нас часто была единственной женщиной за столом переговоров по таким важным проектам, как, например, «Кремниевая долина». Мы рисковали нашими компаниями, результатом выборов и – иногда – собственным домом!



Коллекция неблагоприятных ситуаций

Когда не везет симпатичным женщинам

Существует два способа преодоления трудностей: вы меняете их или меняете себя в процессе их преодоления.

Филлис Боттом, английская писательница

Один журналист в шутку назвал нашу коллекцию неблагоприятных ситуаций женской версией книги женщин-трудооголиков, всегда ожидающих атаки полчища саранчи!

Однако ни одна из нас не рассматривает свою жизнь лишь в минорных тонах. Мы считаем, что жизнь – это дар, полный событий, которые открыли нам, что в жизни действительно важно, а что просто не имеет значения. Со временем мы научились круто менять себя. Мы пришли к выводу, что лучше всего это делать с юмором, дружбой, оптимизмом и постоянным поиском света в конце туннеля.

Встречаясь каждый месяц, мы рассказывали друг другу о своей жизни и подбадривали друг друга. Наши «заседания» за кухонным столом всегда носили терапевтический характер. Эти воодушевляющие и бодрящие беседы давали нам надежду и внутреннюю силу. Мы твердо знали, что, если будем вместе, как лучшие подруги, ни одной из нас никогда не придется идти по жизни в одиночку. Однако каждая из нас как личность очень индивидуальна и неповторима.

Мы все живем на одной планете. А еще мы прошли через периоды вынужденных перемен, с которыми рано или поздно сталкиваются женщины всех национальностей.

Подруги – члены Общества кухонного стола

Настоящий друг – тот, которому вы звоните в четыре часа утра.

Марлен Дитрих немецкая актриса

Слухи о наших «заседаниях» за кухонным столом постепенно распространялись. Нас попросили выступить на конференции бизнес-леди и женщин-профессионалов, на губернаторской конференции Калифорнии и даже дать интервью журналу Inc. Мы назвали нашу серию семинаров «Выживать и процветать: десять заряженных энергией советов для женщин в переходном периоде» и считали, что будем счастливы, если на эту дискуссию придет хотя бы 30 человек.

На наш первый семинар пришло более 400 женщин, пожарным даже пришлось блокировать двери! В тот день мы рассказывали наши истории. Женщины выстроились в нескончаемую очередь, чтобы задать нам вопросы. Каждая из них делилась своей концепцией принципа «выживать и процветать». Через несколько недель мы решили написать книгу. Нас все чаще начали приглашать на различные конференции. Мы использовали идею написания книги как отговорку для того, чтобы продолжать наши ежемесячные «заседания», но так и не написали ни слова.

У группы появляется название

Воспринимайте проблемы как неотъемлемую часть жизни и всегда повторяйте себе самые умиротворяющие слова: «Все это пройдет».

Энн Лендерс, корреспондент

Мы встречались за кухонным столом более десяти лет до того, как начали писать ту книгу, которой все это время отговаривались! Мы говорили о потере бизнеса, потере мужей и желании их потерять. Мы говорили о построении карьеры, семьи и усовершенствовании наших жалких потуг работать с Интернетом. Мы говорили о поиске своего предназначения, своего пути в жизни, даже о поиске новых спутников жизни. Мы говорили о принятии вызовов судьбы, рисках и использовании новых шансов на любовь. Мы жаловались на надвигающийся финансовый кризис, уже существующие финансовые проблемы и думали о том, как избежать финансового краха. Мы говорили о моментах взлета, падения и принятия ответственных решений. Мы говорили о событиях в личной жизни, повлиявших на судьбу каждой из нас и, возможно, круто изменивших ее. Мы говорили о наших детях, сотрудниках, коллегах и сексе. Ни один аспект нашей жизни не оставался неисследованным!



Мы поддерживали друг друга в самые различные переходные периоды. Мы даже придумали название для нашей группы – Women in Transition (Женщины Переходного Периода) – сокращенно «WIT». (Слово wit переводится с английского как «оптимистичный, задорный, забавный». – Примеч. пер.) Тем самым мы утверждали, что для того, чтобы не пойти на дно в современном бурном мире, требуется действительно изрядная доля оптимизма. Став достаточно интересными, наши «заседания» переросли в подобие некоего женского обвинительного клуба на Диком Западе начала XIX века. Но этот клуб имел дело с самым занимательным полотном – полотном жизни каждой из нас.

Наша более чем десятилетняя дружба преподала один очень важный урок. Мы поняли, что были жестоко обмануты. Изначально мы жили с твердой верой, что, если будем успевать делать все намеченное; научимся, что называется, вылезать из кожи вон, а также

не будем забывать уделять столь драгоценное время нашим семьям; гарантировать домашним хлеб с маслом (намазанный, естественно, нами же собственноручно), качая по ходу дела на руках детишек и выстраивая теплые и пронизанные любовью отношения с нашими мужьями, их родственниками, а также коллегами, то как-нибудь и когда-нибудь нас ждет награда в форме абсолютно беззаботной жизни, до сих пор ускользавшей от нас с завидным постоянством. Мы круто ошибались.

Спортивный костюм или вечернее платье – решайте сами

Я никогда не упускаю возможности поспособствовать практичному начинанию, каким бы маленьким оно ни было, потому что не перестаю удивляться тому, как горчичное семечко прорастает и превращается в прекрасное растение.

Флоренс Найтингейл, английская сестра милосердия

Как наши разговоры за кухонным столом, так и последующие беседы с женщинами со всех концов света научили нас тому, что беззаботная жизнь, к которой мы стремились, – это не более чем иллюзия. Жизнь без проблем стала мифом, чьими жертвами оказалось великое множество женщин. Жизнь женщины – это больше чем успех, обладание «всем и еще кое-чем» или иллюзорное равновесие, к которому мы так стремимся. Это больше чем погоня за совершенством или покорение мира (хотя это мы тоже можем). Это больше чем прорыв вперед вопреки всем и вся. Это то, что мы понимаем под формулой «выживать и процветать».

Мы понимали под этим перепланировку, перестройку и осознание того, что успех не вечен, а проигрыш никогда не бывает необратимым. Это значило, что нужно шагать вперед (в спортивном костюме или вечернем платье – решайте сами), несмотря ни на что, – просто идти вперед. Идти вперед и выглядеть как ходячий успех, хотя тихий внутренний голос не перестает нашептывать, что дети-подростки совсем отбились от рук, что с работы могут уволить в любой момент, а наши мужья, коллеги и начальники лживы, эгоистичны, нечестны или просто глупы.

Выживать и процветать означало принимать все, что предлагает жизнь, и искать новые возможности, радость и сочувствие в любых «немного неприятных» и «немного неудачных» ситуациях. Это означало вырабатывать коллективную волю к удержанию на плаву и продолжению начатого – или сжиганию за собой мостов, несмотря на то что это разбивало наши сердца. Это означало умножать и укреплять веру в то, что, когда жизненный жребий будет брошен, у нас будет достаточно воли, поддержки и мужества, чтобы двигаться вперед. Девиз «выживать и процветать» идеально описывает наш жизненный путь в дружбе друг с другом. Вместе мы могли преодолеть очень многое.

Ну и как оно?

Каждый, кто поет блюз, в глубине души молит о помощи.
Мсосалия Джексон, певица

Жизнь каждой из нас вместила столько событий и перемен, сколько мы даже

представить себе не могли. Переходные периоды – очень важная часть полотна жизни каждой женщины. Их влияние очень индивидуально, но рикошетом сказывается на всех наших близких и родственниках, которые становятся невольными свидетелями этих влияний.



Переходный период может изменить характер и сделать женщину мудрой, а может оставить ее подавленной и одинокой. Удачные переходные периоды могут сделать нас сильными – готовыми протянуть руку другим женщинам, которые присоединятся к нам, – или вселить в нас страх перед будущим.

Наверное, читатель уже задался вопросом: а что это за женщины и каковы их убеждения? Так вот, мы не психологи (хотя разговаривали с некоторыми из них). Мы не эксперты в области «помоги себе сам» (хотя и читали соответствующую литературу).

Мы не утверждаем, что нашли непреложную истину. Мы – просто четыре женщины, которые сдружились и помогали друг другу идти по жизни.

Создать WIT-набор

Я считаю так: если хочешь увидеть радугу, нужно остановить дождь.
Долли Партон, певица

Эта книга – путеводитель по переходным периодам жизни. Мы обобщили в ней свой опыт маневров на крутых поворотах судьбы, угрожающих нашей стабильности.

В ходе движения по этому пути нам посчастливилось встретиться и пообщаться со многими выдающимися женщинами. Мы включили в эту книгу их истории о борьбе, смирении и победах. Эта книга – литературный кухонный стол, к которому мы приглашаем подсесть и вас, читательница: так вы окажетесь с нами и избавите себя от одиночества. Мы надеемся, что это интересное общество женщин даст вам надежду, вдохновение и силы для того, чтобы справиться с вызовами, которые жизнь бросает именно вам, а также с конкретно вашими переменами.

Мы согласны с Томасом Кемписом, который сказал: «Объект образования – это не знание, это действие». Имея это в виду, мы заканчивали каждую главу набором

упражнений и планов, побуждающих читательниц к действию. Мы называем этот перечень «WIT-набор». Мы надеемся, что вам понравятся наши идеи. Но еще больше мы надеемся на то, что вы найдете время для их осмысления и воплощения, что может привести к реальным результатам.

Мы знаем, что вы очень заняты. Мы знаем, что вы, возможно, не успеваете присесть с самого утра и до позднего вечера. Однако нам удалось понять одно: если вы уделите время нашему WIT-набору, то очень скоро перейдете от тяжелого выживания и барахтанья в проблемах, которых с каждым днем становится все больше, к процветанию, несмотря на все проблемы.

Реализация некоторых из шагов WIT-набора занимает всего несколько минут, тогда как другие требуют больше времени и вдумчивого планирования. Но все они действенны. Если вы чувствуете, что жизнь нещадно тянет ко дну, эти шаги помогут вам удержаться на плаву. Они помогут вам качественно изменить не только вашу жизнь, но и жизнь тех, кого вы любите, и не когда-нибудь, а сейчас.

Дебора Коллинз Стивенз
Мишлен Кристины Райсли
Джеки Спейер
Джен Янехиро

Сан-Франциско, Калифорния Октябрь, 2006

Глава первая Как пережить неприятные события

1. Объединись с подругами в Общество кухонного стола

Если бы мне нужно было одним словом охарактеризовать лейтмотив женского мышления, культуры и действий, это было бы слово «коллективность».

Робин Морган, писатель

Найдите одно надежное место для рассказа своей истории

Вы – единственная и самая лучшая рассказчица о вашей жизни, а сделать из нее легенду или нет – решать только вам.

Изабель Олленд, чилийско-американская писательница

Более десяти лет назад мы вчетвером впервые собрались за кухонным столом и рассказали наши истории. С тех пор мы с нетерпением ждали этих

«заседаний», потому что знали: это – единственное место, где нас действительно будут слушать. Это было место, где другие женщины слушали нас с интересом и не давали услышанному субъективных оценок. Мы можем без тени сомнения утверждать, что возможность рассказать о жизни другой женщине часто спасала нас от помешательства, а

иногда и от смерти.

Мы полагаем, что каждой женщине необходимо создать себе надежное место, где ее выслушают. Это должно быть место и время, вмещающие в себя подруг, которых действительно волнует ее благополучие. Мы знаем по себе, что именно наше содружество и наша сплоченность придавали нам сил справляться с теми вызовами, которые бросала нам жизнь все эти годы. Первое и самое главное, что надо сделать, чтобы научиться держаться на плаву, когда жизнь нещадно топит, – это объединиться с подругами в Общество кухонного стола. Это общество станет для вас постоянным и неисчерпаемым источником поддержки.

Вы думаете, что у вас нет времени для ваших подруг? Обдумайте это еще раз. Если в вашей голове проносится примерно следующее: «У меня сейчас нет настроения делать это», то знайте: такие мысли и есть самый главный аргумент в пользу того, что вам просто необходимо сделать этот шаг! Если у вас нет сил, то это как раз потому, что вы пытаетесь все делать сами.

Вы выматываетесь до предела, и вам необходимо пополнить ваш эмоциональный резервуар поддержкой и советами женщин, которые переживают за вас. «Заседания» за кухонным столом пополнят вашу душу. Вы можете начать сегодня с семи простых шагов. Если вы пройдете эти семь этапов, то создадите вокруг себя прекрасный кокон подруг.

Семь шагов к созданию Общества кухонного стола

Друг приходит тогда, когда из-под ног уходит последний клочок земли.

Автор высказывания неизвестен

1. Вне зависимости от того, как плоха ваша жизнь в данный момент, запланируйте встречу с женщинами, которыми вы восхищаетесь. Они не обязательно должны быть знаменитыми, богатыми или шикарно одетыми. И это не обязательно должны быть женщины, которых вы хорошо знаете; однако это должны быть те женщины, которых вы уважаете и которые разделяют ваши жизненные принципы и взгляды на жизнь, – женщины, расположенные к общению, способные выслушать, ободрить других и быть честными.

Множество женщин чувствует себя так же одиноко, как вы. Настал удачный момент разговориться с женщиной, моющей соседнюю машину. А может, с той коллегой по работе, с которой у вас только шапочное знакомство, но к которой вас необъяснимо тянет? Или с той женщиной из общественного комитета, которая так лихо собирала деньги на очередной день рождения, или той, которая, как говорят, всегда делает то, что обещала?

2. Найдите место для встреч, которое было бы комфортным и позволяло бы вам расслабиться. Это может быть уютный уголок местной кофейни, дальний столик любимого ресторана или ваша гостиная. Для нас этим местом все эти годы, несмотря на все переезды, служила кухня.

3. И не надо никакого шика и блеска. Просто поднимите трубку и позвоните, пошлите письмо по Интернету или пригласите этих женщин лично. Начните разговор с фразы о том, что знаете, насколько загружена ваша собеседница. Объясните затем, что цель этого «соборания» – создать женскую группу поддержки, которая будет собираться регулярно в

таком месте, где ее члены смогут свободно поговорить о жизни. Можно говорить о работе (или ее отсутствии), семье, здоровье, деньгах – обо всем, что на уме и на сердце.

Придумайте для своей группы название и договоритесь о периодичности «заседаний» (еженедельно или хотя бы ежемесячно). Мы собирались ежемесячно, но часто устраивали «внеочередные заседания», когда у кого-то из нас случался очередной кризис.

4. Несколько первых заседаний вашего Общества кухонного стола имеет смысл проводить по четкому плану. Наши заседания мы всегда начинаем с ответов на следующие вопросы:

- Ну, как дела?
- Как мы можем помочь?
- Знаем ли мы кого-нибудь, кто мог бы помочь?
- Что радует тебя в данный момент?
- Что в этом веселого?
- Какие три шага мы договоримся предпринять после того, как это заседание будет закончено?

5. Не позволяйте подобным заседаниям скатиться до уровня коллективного плача. Коллективный плач окончательно портит настроение и не дает никаких сил. Цель подобных заседаний – не просто пожаловаться на жизнь... и разойтись. Не останавливайтесь на жалобах, сбросьте с души все, что вас тревожит, беспокоит и ранит, а затем попросите совета. Устройте «мозговой штурм» на тему решений и стратегий, которые можно было бы вам предложить. Веселитесь, кричите и смейтесь от души!

6. Используйте WIT-набор, приведенный в конце каждой главы этой книги, в качестве главной темы ваших собраний. Мы намеренно создали WIT-набор упражнений, которые вы сможете проделать всей группой в ходе заседаний за кухонным столом. Обсудите предложенные там темы и вопросы в рамках вашей группы.

7. Наш сайт: www.thisisnothelifeiordered.com. Зайдите на него и вы найдете дополнительные темы для обсуждения. Здесь вы можете также рассказать нам о своей группе и поведать свои истории.

Истории, которые мы рассказывали

Если и существует секрет создания круга общения женщины, то он состоит в том, что женщины из этого круга знают о личной жизни друг друга, о приключениях друг друга, знают все о последствиях, о вызовах, бросаемых жизнью, и о подстерегающих их серьезных трудностях...

Джин Шинода Болен, психиатр и писатель

Наша группа собиралась в течение более десяти лет, в ходе этих заседаний мы рассказали множество историй, решили множество проблем и склеили множество разбитых сердец. Здесь мы начнем знакомить вас с нашими историями и важными моментами нашей жизни, которые сплотили нас и сделали подругами навсегда.

2. Выйди за рамки неблагоприятных событий

«Вот увидишь, все наладится!» – сказала она. Мне хотелось спросить только одно: где, ко всем чертям, я это увижу и откуда у нее такая уверенность?

Джейн Кертин, автор комедийных историй

Глупые мысли

Даже в самый трагичный период жизни есть над чем праздновать победу. И не важно, кто вы и откуда. Умение праздновать победу начинается с вас самой. Всегда.

Опра Уинфри телеведущая

Кошмарные сны. Они преследуют меня вот уже двадцать семь лет. Эти кошмары напоминают мне о том, что жизнь – это драгоценный источник, который необходимо использовать на полную катушку, которым следует наслаждаться, который надо прожить.

Я – Джеки Спейер, и мои кошмарные сны возвращают меня почти на тридцать лет назад, в тот судьбоносный ноябрьский день.

В то время мне было двадцать восемь лет, я собиралась купить первый в своей жизни дом. У меня, единственной женщины – представителя и советника сенатора США, было все. Но меня не покидала мысль о том, что поездка в Южную Америку, которую я организовывала, могла стать последней в моей жизни.

«Что за глупые мысли, – уверяла меня моя подруга Кейти. – В конце концов, ты поедешь с целой свитой прессы и сенатором. Ну что страшного может случиться?»

Укрывшись от посторонних глаз в офисе конгресса, я часами читала доклады министерства иностранных дел о религиозном обществе, созданном преподобным Джимом Джонсом. В то время мы вели расследование по запросам множества родственников и друзей членов этого общества, в которых говорилось, что их близкие удерживаются насильно в затерянном в джунглях поселении под названием Народный Храм. Когда мы нашли несколько официальных интервью с бывшими членами этого общества, у меня появилось весьма неприятное ощущение – и я никак не могла от него избавиться. Один из бывших членов общества рассказал, что в нем проводились тренинги, названные Джимом Джонсом «Белая ночь». В ходе этих тренингов людей принуждали к самоубийству.

Для сенатора Лео Района, моего босса, это стало последней каплей. Он решил сам, лично, увидеть, как трудно живут эти американцы в Гайане. Сомнения не покинули меня и после того, как ФБР и министерство иностранных дел «зачистили» путь по всему маршруту.

Разговоры в джунглях

Я отодвигаю время смерти, живя, страдая, ошибаясь, рискуя, любя.
Аньез Нин, французская писательница

По пути в столицу Гайаны, Джорджтаун, мы пересели на другой самолет и продолжили свой путь в Порт-Каитума – отдаленную взлетную полосу в глубине джунглей Южной Америки. Несколько конвойных машин доставили нас в палаточный городок Джонстаун.

Мы вошли в узкий проем между зарослями лиан и увидели маленькие лачужки, расставленные амфитеатром. Первое впечатление от этого поселения было очень тяжелым. Поселок был построен менее чем за два года. В течение первой и последней ночи, проведенной нами в Народном Храме, члены этого общества развлекали нас своей музыкой и песнями. Я помню, как перехватила взгляд Джима Джонса. В его глазах я увидела только безумие. Это был уже не тот харизматичный вождь, за которым в это поселение, затерянное среди джунглей, пришло более 900 человек. Он стал сумасшедшим.

Мы с боссом наугад выбирали людей и спрашивали их, не удерживают ли их здесь силой. Мы из рук в руки передавали людям письма, в которых содержались боль и обеспокоенность их родных, переживавших за них дома. Многие из членов этого общества были молоды – им было всего 18–19 лет, – но были среди них и пожилые люди. Они все как один отвечали, что обожают жизнь в Народном Храме. Создавалось впечатление, что их ответы заучены. Когда забрезжил рассвет, корреспондент Эн-би-си Дон Хэррис вышел за пределы поселения покурить. В темноте несколько людей подошли к нему и протянули записки. Корреспондент передал эти записки нам с боссом. Я держала в руках доказательства того, о чем догадывалась все это время: людей действительно насильно удерживали в джунглях Южной Америки.

Рассвело, и мне удалось поговорить с двумя людьми, которые передали записки с пожеланием бежать. По поселению поползли слухи о реальной возможности вырваться. Все больше людей подходило ко мне и выражало желание покинуть поселение. Неожиданно появилась группа мужчин с пистолетами. Воцарился хаос, так как люди толпой ринулись к нам с мольбой о помощи. Джим Джонс начал громко взывать ко всем членам общества. Ларри Лейтон, один из его самых близких помощников, сказал нам: «Не поддавайтесь на провокации. Мы все здесь просто счастливы. Вы же не можете не видеть красоты этого благодатного места!»

Через час Ларри Лейтон затесался в толпу несчастных, которые просили нас помочь им бежать из этого поселения.

3. Если тебя бросили на дороге, вставай и иди вперед

Муки и страдания закаляют душу, просветляют взор, повышают самооценку и укрепляют боевой дух.

Хелен Келлер, писательница

Притвориться мертвой

Наша планета кругла, поэтому место, кажущееся концом, может одновременно быть только началом.

Айви Бейкер Прайест, бывший государственный казначей

Джунгли наполнились криками и стонами людей. Эмоциональное напряжение маленького сообщества стало запредельным. Брат шел на брата, один родитель хотел

уйти, другой – остаться. В итоге бежать из Народного Храма захотело так много людей, что нам пришлось вызывать дополнительный самолет.

Мы уехали ко взлетной полосе. Ларри Лейтону, одетому в несоразмерно большое желтое пончо, не терпелось взойти на борт большого самолета. Я не доверяла ему и попросила, чтобы перед посадкой на самолет его обыскали. Что и сделал один из журналистов, но он не заметил пистолет, ловко спрятанный Ларри Лейтоном под пончо. Теперь, когда я об этом вспоминаю, осознаю, что мы были тогда беспомощны и беспечны. Вот мы и попались – сенатор, его помощница, журналисты и операторы, – среди нас не было ни одного полицейского или военного сопровождающего. Нас не могло защитить ничто, кроме мифического щита неприкосновенности сенатора США и журналистов официальной американской прессы.

Неожиданно мы услышали дикий крик. Через несколько секунд раздался странный звук. Я увидела людей, разбегавшихся по кустам, и поняла, что звук, услышанный мной, был выстрелом. Я упала на землю и попыталась спрятаться за шасси самолета, притворившись мертвой. Я услышала шаги. Я чувствовала, как вздрагивало мое тело под пулями, которые кто-то всаживал в него с неистовством одержимого. Этих пуль было пять.

Убийца пошел дальше, стреляя в обезумевших людей. Вскоре все стихло. Я открыла глаза и посмотрела на свое тело. На нем не было живого места. Я увидела кость, торчавшую из моей руки. И повсюду была кровь. Я помню, как подумала тогда: «Боже, мне всего двадцать восемь лет, а я лежу здесь и умираю». Я начала громко звать сенатора Района, выкрикнула его имя несколько раз. Ответа не было.

Двигатель самолета все еще ревел, и я подумала, что, если мне удастся заползти хотя бы в багажное отделение, я смогу покинуть это ужасное место. Я поползла к люку, подвигая свое тело как можно ближе к багажному отделению. Репортер из Washington Post поднял меня и положил в багажное отделение самолета. Я помню, как спросила его: «Вы не могли бы дать мне что-нибудь, чтобы остановить кровотечение?» Он дал мне свою рубашку. Она моментально пропиталась кровью. Самолет был просто изрешечен пулями, и вскоре стало ясно, что он не унесет нас прочь из этого ада на земле. Кто-то вытащил меня из самолета и опять бросил на дорогу. По счастливой случайности меня положили головой на муравейник, и муравьи сразу начали бегать по всему моему телу. Рядом со мной лежал диктофон репортера. Я записала последнее сообщение для моих родителей и брата. Я сказала, что люблю их.

Возможно, войска Гайаны все же обещут взлетную полосу и спасут нас, и я из последних сил продолжала верить в это. Стемнело, а мы все продолжали ждать. И хотя боль была поистине адской, я боролась за жизнь.

Среди ночи до нас дошли слухи о массовом самоубийстве в Народном Храме. В час следующего дня, через двадцать часов после перестрелки, прибыли воздушные войска Гайаны. Их появление совпало по времени с выходом в эфир по всему миру сообщения о смерти 900 человек, включая сенатора США и его делегации. Пресса пестрела заголовками о самом крупном массовом самоубийстве в истории человечества. И по сей день я вспоминаю о событиях, произошедших в Джонстауне, как о массовом самоубийстве.

В трех минутах от смерти

Иногда на осознание того, что же с тобой произошло, уходят годы.
Уилма Рудольф, олимпийская чемпионка

Самолеты военно-воздушных сил Гайаны доставили выживших в Джорджтаун, где нас уже ждал американский спасательный самолет с медиками на борту. Я как сейчас помню ощущение, которое испытала в тот момент, – мне казалось, что кто-то завернул меня в американский флаг. Я была так благодарна.

Самолет, принявший на борт выживших, взял курс на США. Когда шасси коснулось взлетной полосы, я посмотрела на свое тело. Оно казалось мне таким нереальным, будто эта груда мяса была мне абсолютно чужой. Через много месяцев мне рассказали, что врач, заботившийся обо мне во время полета, сказал, что я была в трех минутах от смерти.

В конце концов мы прилетели на военно-воздушную базу Эндрюс, где меня сразу увезли в операционную. У меня началась гангрена, и хирурги чуть не ампутировали мне ногу. Когда сестра выкатила меня из операционной после четырехчасовой операции, я увидела маму, которая прилетела ко мне из Сан-Франциско. Врачи сказали моей маме, что меня нужно перевести в травматологический центр Балтимора, где врачи попытаются остановить распространение гангрены. Я умоляла докторов перевозить меня на машине скорой помощи, ведь я боялась, что не перенесу еще одного перелета.

Свет в палате травматологического центра был нереально ярким. Ко мне подключили множество датчиков и проводков. Я помню, как спросила тогда медсестру: «Сколько калорий во всем том, что вы в меня вливаете?» – «Три тысячи», – ответила она.

Я вскрикнула: «О боже, я же растолстею!» Не правда ли, интересно, о каких неуместных вещах может думать человек в реанимации?

После очередной операции меня привезли в палату. Хирурги собрали по кусочкам мое тело, но мои волосы так и оставались слипшимися, в запекшейся крови, грязи дорог Гайаны и дохлых муравьях. Я никогда не забуду, как нежно и бережно мои волосы мыл в тот день мой брат.

Врачи были очень обеспокоены моей гангреной. В ходе последней попытки побороть ее они прибегли к гипербарическим процедурам, что требовало моего нахождения в специальной камере. Эта камера напоминала железное легкое. Каждый раз, когда меня оттуда извлекали, меня просто выворачивало наизнанку. К сожалению, врачам пришлось повторить эту процедуру несколько раз в течение последующих дней.

Убедившись в том, что гангрена побеждена, они перевели меня в больницу Арлингтон. За дверью моей палаты по особому распоряжению была установлена охрана, дежурившая 24 часа в сутки.

Причиной тому были угрозы, поступавшие в мой адрес от анонимов. Некоторые члены общины Народного Храма обвиняли нас, ведших расследование по линии конгресса, в этом массовом самоубийстве и желали отмщения.

Один шаг вперед, один раз в день

Невзгоды позволяют вам открыть в себе то, о чем вы даже не догадывались. Именно они заставляют науку отступить – а вас выйти за рамки нормы.

Сайсили Тайсон, актриса

Хирурги сделали пересадку кожи на моих ногах. Пули изрешетили правую руку, и для укрепления того, что осталось, врачи вставили стальные стержни. Радиальный нерв моей руки был тоже поврежден, поэтому я не могла ни пошевелить пальцами, ни поднять руку. В первый раз, когда они попытались поднять меня на ноги, я упала в обморок. После двух месяцев в больнице, во время которых я перенесла десять операций, меня наконец-то выписали, и я смогла улететь домой в Сан-Франциско.

Дальнейшие дни стали бесконечной чередой интервью о массовом убийстве в Джонстауне. Мне не разрешили жить в родном доме, поскольку поступало слишком много угроз в мой адрес, поэтому я жила у друзей. В моем теле все еще оставалось две пули, вынимать которые доктора не рискнули. На публике я всегда появлялась во множестве одежд, под слоями которых скрывалось то, что, как я несомненно осознала, стало моим уродливым и бесформенным телом. Несколько лет потребовалось для восстановления подвижности руки.

Мне было двадцать восемь лет, и я была единственной женщиной в этом возрасте, которая еле чувствовала свое сморщенное и обезображенное тело. В один прекрасный день я поняла, что, если хочу это преодолеть, если вообще собираюсь жить дальше, мне нужно найти путь, ведущий как можно дальше от бесконечного плача над своей горькой судьбой.

Момент, когда я окончательно примирилась с тем, что произошло в джунглях Гайаны, наступил много лет спустя, на многолюдном пляже на Гавайях. Обезображенное тело, влившееся в толпу прочих тел, было моим. Радость от того, что я живу, стала сильнее, чем мои комплексы. Я наконец осознала, что параметры тела человека не важны, если его жизнь интересна, а мышление глубоко, и, наоборот, красота меркнет на фоне узкого кругозора. Я стала инвалидом, но я не верила в то, что это помешает моей жизни быть полноценной и прекрасной. В любом случае положение инвалида открыло мне те истины, которые скрыты от большинства нормальных людей.

В тот день я надела пляжный халат и пошла вдоль гавайского пляжа под взглядами множества людей, которые не могли не заметить шрамов от полученных мной ран. Я продолжала идти вперед, и с каждым шагом для меня становилось все яснее, что, как бы трудно это ни было, человек ДОЛЖЕН идти вперед. Очень часто приходится принуждать себя к этому. В джунглях Южной Америки в тот ноябрьский день мне не суждено было умереть, но сейчас, без сомнения, настал мой час жить полной жизнью.

Жизнь не дает никаких гарантий

Вдохновение имеет непредсказуемый характер. Оно не дает гарантий и не платит страховку. И все же оно непременно придет именно тогда, когда будет необходимо: вам только надо уметь довериться ему целиком и полностью. Оно лучше вас знает, когда именно вам нужно.

Дж. Рут Джендлер, актриса

Я выжила во время массового убийства в Гайане и вскоре вышла замуж за врача-реаниматолога. Кроме того, меня выбрали в законодательный орган Калифорнии. У нас родился первенец, и жизнь стала походить на ту, о которой я мечтала. Мы пробовали завести еще одного ребенка, но после двух выкидышей, неудавшегося усыновления и

длительного специального лечения нам со Стивом пришлось отказаться от мечты о втором ребенке. Я стала кандидатом на должность министра иностранных дел и развернула в Калифорнии кампанию, охватившую все штаты. Через три месяца случилось чудо: я узнала, что беременна, правда, доктора тут же отнесли мою беременность в группу, как они говорят, «повышенного риска». Я сразу свернула предвыборную кампанию, чтобы целиком и полностью посвятить себя здоровью нашего еще не родившегося ребенка.

В дождливый январский день, на третьем месяце беременности, я ехала в Сакраменто. Неожиданно позвонил мой секретарь и сказал, что, по сообщению полиции, мой муж попал в ДТП. Я сразу связалась с реанимацией и поговорила с дежурным врачом. По его голосу я поняла, что мой муж пострадал очень серьезно. Я была в часе езды от больницы и готовилась к самому худшему, когда на предельной скорости ворвалась в госпиталь Бэй-Эреа.

Я влетела в больницу, но до того, как мне разрешили увидеть Стива, прошло, как мне показалось, много часов. Когда меня наконец впустили к нему, я увидела, что у него проломлен череп и дышит он только благодаря аппарату искусственного дыхания. Его тело было теплым, но аппаратура показывала, что мозг не работает. Я целовала его. Я обнимала его. Я повторяла ему, что люблю его, хотя знала, что он меня не слышит.

Я не могла поверить в тот кошмар, который происходил прямо на моих глазах. Позже я узнала, что водитель на незастрахованной машине с неисправными тормозами не заметил знак «СТОП» и на всей скорости врезался в машину Стива. Его безалаберность убила этого талантливого, заботливого и веселого человека. Я осталась беременной вдовой с малолетним сыном.

Я очень переживала по поводу потери мужа. Долгое время я даже не хотела вставать с кровати. И все же у меня не было другого выхода. Я была единственной опорой двоих детей, хотя один из них еще и не родился. Так как у Стивена не было страховки на случай внезапной смерти, мое финансовое положение было весьма незавидным. Мне пришлось продать все, включая дом. Следующие восемь лет я вела существование одинокой матери, погруженной в бесконечные заботы о двоих детях.

Сейчас, одиннадцать лет спустя, я живу удачной, радостной и счастливой жизнью. Я замужем за прекрасным человеком Барри Денисом. Я познакомилась с Барри во время того, что мы называем «свиданием вслепую»; он тогда уже имел степень бакалавра. Через пять месяцев состоялась наша помолвка!

Я бы хотела, чтобы наши читательницы запомнили одно: если жизнь бросает их одних на обочине дороги – это может быть невосполнимая потеря любимого человека, крушение мечты всей жизни, потеря работы или прочие события, окрашивающие мир в черный цвет, – женщина всегда сможет научиться жить дальше, идти вперед. Я живу с твердой верой в способность женщины перестроить и полностью реставрировать свою жизнь, несмотря ни на какие трудности, с которыми она сталкивается.

4. Если жизнь не похожа на ту, которую ты заказывала, попробуй еще раз

Я поняла, что вне зависимости от того, что происходит и какими бы плохими эти события ни казались сегодня, эта жизнь идет дальше и все наладится завтра. В этом я

убеждена.

Майя Эйнджело, писательница и поэтесса

Я выиграю, даже если придется пройти курс лучевой терапии

Однажды кто-то сравнил меня с лебедем. Я выгляжу так грациозно, пересекая озеро, но мои лапы, невидимые под водой, двигаются едва ли не со скоростью света.

Шелли Лазарус, исполнительный директор компании Ogilvy and Mother

«Это какая-то ошибка! – повторяла я, четко и настойчиво убеждая доктора в том, что он ошибся. – Стенли, я бы хотела услышать мнение другого специалиста. Я бы хотела, чтобы меня проконсультировал лучший рентгенолог».

Я – Джен Янехиро, и это были мои слова, звучащие так смело. Но за ними ничего не стояло, это были просто слова, обыкновенная маска, за которой скрывались мои страхи и хаотичные мысли. Мне только что сообщили, что у моего мужа обнаружили опухоль мозга.

Я помню, как входила в комнату для просмотра рентгеновских снимков. Я никогда не думала, что увижу опухоль так отчетливо. Она была круглой, размером с мячик для гольфа, ее окружала бесформенная масса тканей размером с кулак. «Я вижу...» – чуть слышно сказала я. Стало ясно, что требовать консультации другого специалиста бессмысленно.

Моему мужу – Джону Циммерману – было тогда сорок пять лет, и он отличался довольно крепким телосложением – я всегда поддразнивала его за это. «Ты можешь в это поверить? – спросил меня Джон. – Опухоль мозга?!»

Эти слова – сказанные в тот момент – показались совершенно неуместными. Это просто не могло относиться к нашей семье. «Нет, я не верю», – сказала я. И я припоминаю, как подумала тогда, что произойдет чудо и Джон победит этот страшный диагноз, а я сниму про него фильм. Какие отчаянные и глупые мысли!

Джона прооперировали на следующий день после рентгеновского анализа. После четырехчасовой операции хирург вызвал меня к себе. «Это не доброкачественная опухоль». Помню, я тогда подумала: «А как опухоль вообще может быть доброкачественной?» Они удалили столько, сколько было возможно, но не смогли удалить всю опухоль. Часть опухоли и тканей вокруг нее сконцентрировалась за правым глазом. Говоря по-научному, Джону была произведена правая фронтальная лоботомия. Вместе с опухолью они удалили и «тихую» часть его мозга, отвечающую за эмоции и поведение.

Опухоль Джона имела свое название – Glioblastoma multiforma, четвертая стадия. Я с трудом могла выговорить все это, не говоря уже о том, чтобы написать. Сегодня я знаю об этом все. Глиобластома – это злокачественная опухоль. Существует четыре этапа, или стадии, этой опухоли, и четвертая – самая серьезная и страшная. Я утешала Джона, говоря ему, что у таких великих людей, как он, опухоль просто не имеет права быть незначительной. А он был великим, вы наверняка встречали таких людей: они трудятся не покладая рук, они азартно играют, они живут, принимая все удары судьбы с открытым забралом и проживая каждый момент жизни как последний. Джон боролся отчаянно. «Не волнуйся! – не уставал повторять он. – Я положу эту болезнь на лопатки».

Наши дочери слали папе в больницу записки с пожеланием выздороветь. Жаклин, которой было тогда двенадцать, писала: «Ты просто должен выздороветь, потому что я хочу, чтобы в один прекрасный день ты увидел своих внуков!» Дженна, которой тогда было десять, вторила: «Папочка, я хочу, чтобы ты выздоровел, потому что тебе еще предстоит вести меня под венец!» Дальше были семь недель лучевой терапии, консультации различных специалистов, направление на еще одну операцию, химиотерапия, досада, боль и даже смех. В ходе курса лучевой терапии он сбросил тридцать килограммов. При этом он находил в себе силы шутить: «Эта диета очень эффективна, но я бы ее никому не посоветовал!»

Не дотянув трех дней до полугода с того дня, когда был поставлен страшный диагноз, Джон проиграл эту битву, а с ней и всю внутреннюю войну. Он умер дома в возрасте сорока шести лет. Нашим детям было двенадцать, десять и шесть лет. Это было жестоко. Именно это слово приходит на ум, когда я пытаюсь охарактеризовать смерть Джона.

Цепляться даже за тень надежды

Я желала идеального конца этой истории. Но теперь, пройдя этим трудным путем, я поняла, что некоторые поэмы прозаичны, а у некоторых историй размытое начало, нечеткая середина или неясный конец. Жизнь – значит мучиться неизвестностью, менять многое на ходу, подчиняться велению судьбы, ловить момент и использовать его наилучшим образом, не зная, что будет дальше.

Джилльда Рэднер, автор комедий

Стоило мне подумать, что жизнь – прекрасная штука и у меня все складывается как нельзя лучше – бабах! – и смерть разбила эту иллюзию вдребезги. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что все симптомы уже давно были налицо. Мы просто не знали, что это были именно они. Джон всегда страдал головными болями. Мы просто не начали бить тревогу, когда они стали более сильными. Он разбил машину, попав в ДТП. Он часто вставал в 2 часа ночи и пил по четыре таблетки обезболивающего, пытаясь избавиться от мучивших его страшных головных болей. Если он простужался, то болел месяцами. Мы списывали это на стресс. У него был всегда резкий нрав, но со временем он становился все нетерпимее к окружающим. И он всегда очень заразительно смеялся. Мы просто не заметили, что его смех стал звучать все реже. Ведь наша жизнь была так полна, у нас были трое детей, карьера, путешествия, семья и множество друзей.

Оперировавший Джона хирург сказал, что опухоль росла в течение по крайней мере года, а возможно, и дольше. Странно, но когда ты живешь с дорогим тебе человеком, который умирает, то хватаешься даже за тень надежды. Когда Джону становилось легче, я тут же думала: «Ага! Он побеждает эту страшную болезнь!» В какой-то момент доктор сказал, что опухоль не выросла и лучевая терапия, похоже, помогла. В потолок полетели пробки от шампанского!

Последнюю неделю жизни Джон провел, лежа в нашей спальне во взятой из больницы кровати. Я меняла ему подгузники, ему кололи морфий, чтобы хоть как-то облегчить невыносимые боли, а медсестра кормила его с ложечки яблочным пюре. Он уже не поднялся с этой кровати. В его последнюю ночь наша двенадцатилетняя дочка была на танцах с одноклассниками. Нам пришлось забрать ее раньше, потому что Джону

оставалось жить считанные минуты. Все ее друзья плакали.

Облегчение – вот как я могу назвать то, что почувствовала, когда Джон умер, – облегчение от того, что агония Джона закончилась, облегчение от того, что я осознала: жизнь моих детей, нашей семьи когда-нибудь снова войдет в «новое» привычное русло. И я ни на минуту не сомневалась, что жизнь моих детей продолжится. И действительно, в последние моменты жизни Джона я шептала ему, что позабочусь о том, чтобы жизнь наших детей продолжилась, и приложу к этому все усилия. Я обещала ему это.

После шести месяцев борьбы, страха, химиотерапии, лучевой терапии и неопределенности я почувствовала странное спокойствие. Смирение – вот каким еще словом я могу это описать. На похоронах Джона мы прославляли его жизнь. Я попросила близких друзей Джона рассказывать о нем только смешные истории. Я настояла на закрытом гробе. Я решила запомнить не того Джона, который страдал от опухоли мозга. Он невероятно исхудал. Я по сей день не хочу смотреть на фотографии, сделанные в тот период, когда он боролся с раком. На крышку его гроба я положила его любимые вещи: шоколадные кексы от миссис Fields Cookies, карты для покера, который он так любил, его фотографию, сделанную во время рыбалки в открытом море. Его секретарь спела песню Тины Тернер «Просто лучший». Джон покинул нас.

Вы наверняка не раз слышали это старое клише «Время лечит все». Я не думаю, что это так. Но сейчас, спустя месяцы и годы, горе и острые углы от смерти Джона действительно сгладились.

В течение нескольких месяцев после смерти Джона на меня свалилось четыре судебных процесса. У Джона была слишком маленькая страховка. (Он всегда считал, что может выгоднее использовать деньги сам, и не желал вкладывать их в какую-то там страховку). Его страховая сумма составляла полмиллиона долларов. Этой же суммой исчислялся его кредит, взносы по которому надо было выплачивать. У меня не было работы. Срок действия контракта с телестудией истек за два месяца до смерти Джона. Теперь я стала не только вдовой, но и безработной.

Странным образом опыт, который я получила в ходе четырех судебных процессов и построения моей карьеры, придал мне сил. Чтобы выбраться из этой финансовой ямы, мне потребовалось много лет, много адвокатов и тысячи долларов. И не раз друзья спрашивали меня, не сержусь ли я на Джона за то, что он оставил меня в такой ситуации. Нет, я не могу сказать, что держу на него зло, ведь Джон не хотел умирать и не собирался оставлять меня на съедение адвокатам или в нищете.

Сегодня, много лет спустя, я снова замужем и у меня пятеро детей. Создав семью с моим теперешним мужем, Робертом Ивзом, я пришла, как многие сказали бы сейчас, «на все готовенькое». Часто жизнь моей семьи сравнивают с телешоу. Но каким бы крутым ни было это шоу, реальная жизнь совсем другая. Мы заново собрали наш семейный совет, мы вместе ездили в отпуск и придумывали новые семейные традиции. С нашими детьми мы заканчивали школу, боролись с зависимостью от наркотиков и поступали в колледж.

Моя жизнь и сейчас, как я считаю, полна неожиданностей. А это значит, что даже в период самой черной полосы, когда все идет не так, как вы заказывали, можно научиться начинать все сначала.

5. Узнай секреты женщины с голубыми волосами

У каждого из нас свое представление о чести.
Барбара Тачмен, лауреат Пулицеровской премии

По пятницам у нее всегда были голубые волосы

Я была так далека от кресел хозяев жизни, но моя наивность сыграла мне на руку. Когда мне сказали, что студия запустила мой пилотный проект, я подумала, что это хорошо – точно так же, как когда меня приняли в колледж.

Линда Бладурт-Томазон, телепродюсер и писательница

Интересно, заметил ли он ее голубые волосы? Похоже, он и не обратил внимания на то, что у пожилой женщины, сидевшей напротив в мягком кресле банковского офиса, были самые голубые волосы в мире.

Я – Дебора Стивенс, а этой женщиной с голубыми волосами была моя бабушка.

Ее голубые волосы в сочетании с самоуверенными манерами, проникающим в душу взглядом и характером, впитанным с молоком матери-южанки, не оставляли сомнения в том, что он, г-н банкир, был просто незначительным препятствием между ней и тем, что она хотела получить. Она пришла получить кредит. Она и не представляла, что в жизни существуют препятствия; а ими были, например, отсутствие у нее собственности, которую можно было бы предоставить в качестве залога или обеспечения кредита (дом был оформлен не на ее имя), а также то обстоятельство, что в те времена (почти 32 года назад) женщина не могла иметь даже кредитной карточки на свое имя. Я знала, что г-ну банкиру не тягаться с женщиной с голубыми волосами.

Я знала ее с самого рождения и могу поклясться, что ее пышная серебряная шевелюра была всегда по пятницам голубого цвета. Это было ей самовыражением – голубые волосы, локоны и большая заколка каждую пятницу, что бы ни происходило. Сам процесс работы над своим внешним видом позволял ей почувствовать себя красивой, сильной и бодрой. И я полюбила голубые волосы так же, как и ее. И даже поверила в то, что все мудрые женщины с определенного возраста красят волосы в голубой цвет!

Тот день, в офисе г-на банкира, стал для меня судьбоносным. Да, моя бабушка получила кредит – кредит на мое высшее образование. Ее талант дипломата открыл мне двери в мой теперешний рабочий кабинет. И это несмотря на то, что она не имела высшего образования и была бедна, а своим благоденствием была обязана глубокой религиозности и безграничной доброте. Помимо этого бабушка обладала настоящей мертвой хваткой, никогда не позволяя слову «нет» встать у нее на пути.

То, чего моей бабушке не хватало в реальности, она восполняла бесконечной чередой мечтаний. Ее вера в меня была просто безграничной, намного сильнее, чем моя самоуверенность. Несмотря на все обстоятельства и удары судьбы, бабушка была твердо убеждена в том, что я достигну таких высот, о которых ни она, ни моя мать даже мечтать не могли.

Благодаря успешным переговорам моей бабушки с г-ном банкиром я влилась в когорту студентов. Я – первая женщина в нашей семье, получившая высшее образование, – всегда представляла себе учебу в институте как заоблачное счастье. Я даже и мечтать об этом боялась. Но моя бабушка всегда расширяла горизонты возможного.

После окончания института я нашла отличную работу в дружном издательском

коллективе, путешествовала по всему миру и заработала за год больше, чем моя мать за десять лет. Годы спустя я стала одним из основателей бизнес-консалтинговой компании и написала шесть книг по бизнесу, которые были переведены на восемь языков. В ходе переговоров с различными компаниями и правительством я встречалась с самыми высокопоставленными людьми Америки. Я была почетным лектором престижного юридического факультета Стэнфордского университета на кафедре развития исполнительной власти. Я вознеслась на те высоты, которые были недоступны для моей бабушки и моей мамы. И тем не менее именно эти женщины были источником моего вдохновения, и именно они внесли самый весомый вклад в мой успех.

В жизни каждой женщины должна быть такая мудрая наставница с голубыми волосами. Это та самая женщина, которая будет продолжать думать, что вы потрясающе, даже тогда, когда вы не чувствуете себя таковой. Та самая женщина, которая полагает возможным все и не придает значения препятствиям. Это тот человек, который продолжает доказывать вам, что жизнь – это чудесное приключение, даже в минуты глубокого отчаяния.

Судьбоносные моменты – это возможности, маскирующиеся под препятствия

Кроме всего прочего, в ходе своей долгой жизни я усвоила, что отчаяние крайне невыгодно.

Люсиль Болл, актриса и автор комедий

Препятствия и возможности часто сливались воедино, образуя судьбоносные моменты моей жизни. Первый из них был в банке, где я наблюдала, как моя бабушка, используя свой талант дипломата, буквально выпцарапала для меня кредит на образование. Судьбоносные моменты обычно наступают именно тогда, когда жизнь начинает казаться нам налаженной. Размеренная комфортная жизнь может быть перевернута с ног на голову в один момент.

Судьбоносный момент номер два посетил меня почти семь лет назад, и его предметом стал мой двадцатипятилетний муж. Жизнь Майка, здорового, обеспеченного и довольно крупного мужчины, всегда была ключом. Однажды, после очередной партии в гольф, он не смог идти. Боль свела судорогой все его тело. Так началась бесконечная череда наших визитов в университет при медицинском центре Калифорнии и Сан-Франциско, во время которых мы пытались понять, что за недуг терзал его тело.

Медицинское «детективное расследование» длилось шесть месяцев. В этот период объем легких моего мужа сократился в половину. Иногда его пальцы рук и ног болели так сильно, что он погружал их в ледяную воду, чтобы хоть немного уменьшить боль. Госпитализированный для биопсии легкого, он в итоге оказался в реанимационной палате местной больницы. Его диагноз начинался словами «легочный фиброз по причине дерматомиоза и полимиоза» – понятиями, которые я не могла ни выговорить, ни понять. Нам сказали, что продолжительность жизни с таким заболеванием составляет 5,5 года. Доктора посоветовали мужу подумать о пересадке легкого.

Я помню, как сидела в комнате ожидания на четырнадцатом этаже, пока моего мужа обследовал целый консилиум врачей. Посмотрев в широкое окно, я увидела мост над проливом Золотые Ворота. Завороженная его красотой, я невольно начала размышлять, существует ли для меня способ избавиться от всех этих лекарств, докторов, анализов,

затяжных тяжб со страховыми компаниями и проклятой болезни.

Слезы градом катились из моих глаз. Почему я не могу жить простой, нормальной жизнью? И вообще, как правильно подготовить себя и свою семью к перспективе пересадки легкого? Мои мысли были прерваны звонком мобильного телефона. Звонила воспитательница из детского сада, куда ходила моя дочь. Не могла бы я прийти и забрать ее, так как у нее и еще у пятнадцати детей из ее группы обнаружили вшей? Вши! Я тут разговариваю с хирургами по поводу пересадки легкого, а человечество даже не знает толком, как избавить мир от вшей! «Что бы делала на моем месте наставница с голубыми волосами? Как бы она решала все эти проблемы?» – думала я.

Майк дожил до сегодняшнего дня вопреки всем прогнозам. Когда я вижу, как он борется с болезнью, его боевой дух напоминает мне настрой моей бабушки. Когда живешь с человеком, который постоянно борется с заболеванием, опасным для жизни, даже обычные дни становятся особенными. Болезнь учит многому – любви, верности, мужеству, оптимизму и надежде. На собственном опыте я также испытала важность терпения и уважения к мистической составляющей жизни.



Несмотря на свою настойчивость,
Дебора так и не нашла простых ответов

Перед тем как Майк заболел, я была довольно нетерпеливым человеком и всегда старалась сделать все возможное для максимального ускорения любого процесса. Вооруженная органайзерами, календарями, планами и ежедневниками, я полагала, что у меня под контролем абсолютно все и я смогу справиться с любой ситуацией, которую мне предложит жизнь. На сегодняшний день жизнь научила меня, что контроль – это не более чем иллюзия, а терпение – действительно добродетель, о чем каждому наверняка неустанно говорила мама. Именно то, что мы считаем подконтрольным себе, чаще всего предательски убеждает нас в обратном. И в один момент жизнь может измениться до неузнаваемости. Тем не менее я верю, что эти изменения – судьбоносные моменты – содержат в себе возможность найти новую цель. Это и есть тот урок, который преподавала мне моя бабушка.

6. Если стоишь на краю бассейна – прыгай в воду!

Я много читала и прошла в ночи многие мили вдоль пляжа, сочиня отвратительные стихи, в бесконечном поиске того прекрасного человека, который вдруг выйдет из тьмы и изменит мою жизнь. Мне и в голову не приходило, что этим человеком могла быть я.

Анна Куиндлен, писательница

Тайны и поиски себя

Готовность принять на себя ответственность за свою жизнь – вот источник нашего самоуважения.

Джоанна Дидьен, писательница

Еще в детстве я научилась прятать свой внутренний огонь от чужих людей, чтобы никто не мог заметить его и причинить мне боль. Эту черту характера я взяла с собой и во взрослую жизнь. Возможно, причиной тому стало пережитое мной изнасилование, которое научило меня тому, что люди могут добраться даже до твоих самых тайных, интимных мест, не спрашивая разрешения. После изнасилования я стала бояться, что кто-то украдет и разрушит эти интимные части, и решила спрятать их.

Я – Мишлен Кристины Райсли, и я стала настоящим профи в области прятков. Эта детская игра перешла со мной и во взрослую жизнь. Я научилась мастерски прятать свои эмоции, а подчас и саму себя; это отнимало у меня так много сил, что не давало сосредоточиться на цели моей жизни. Я скрывала свои таланты, так как не хотела, чтобы люди заметили их и украли у меня этот божий дар. Я не понимала тогда, что это практически невозможно. Я шла по жизни, подходя очень близко к тому, о чем всегда мечтала, но избегая прямого контакта с мечтой или просто упуская все шансы. Я с детства мечтала стать сценаристом. Я помню день (мне было примерно 12 лет), когда сказала маме, что буду писательницей. Потом я просто пошла в ближайший магазин и купила блокнот.

Продвигаясь по карьерной лестнице, я принималась за работу, которая имела лишь косвенное отношение к моим мечтам, но я ходила вокруг них, как кот вокруг горячей каши, – никогда не становясь истинным сценаристом. Я скромно стояла в углу, мечтая о том, что, казалось, так далеко от меня. Это все равно что стоять в купальнике на краю бассейна, не решаясь прыгнуть в воду. В глубине души я надеялась, что кто-то протянет мне руку и поможет. Больше всего мне нужен был человек, который сказал бы, что хотеть этого, мечтать об этом – это нормально и что я уже не ребенок. Я взрослая, и никто не сможет отнять у меня моих дарований. Я всегда мечтала о том, что кто-то «выведет мои таланты в свет», обеспечив при этом надежную защиту. Мой внутренний голос было очень трудно перекричать. Как я смею даже мечтать об этом? Как я смею замахиваться на такое? И все же мой внутренний голос не исключал успеха, и я была очень успешна. Друзья и родственники восхищались моей карьерой и завидовали моей успешности и счастью. Правду знала только я. Я по-прежнему стояла на краю бассейна, не решаясь прыгнуть в воду.

Семья со множеством тайн

Узнайте как можно больше о том, чего вы о себе знать не хотите или боитесь, а потом взгляните этому в лицо.

Линда Эванс, актриса

В 1968 году команда «Детройтские тигры» выиграла чемпионат США по бейсболу, а мой отец проводил в последний путь своего отца. Смерть была неотъемлемой частью моего детства. Когда умер дедушка Доминик, мне было восемь лет. Я помню, как его хоронили. Священник постоянно звонил в похоронный колокол, а моя маленькая племянница, думая, что это продавец мороженого, просила добавить клубничный сироп. Мы чуть не лопнули от смеха, когда она стала просить сиропа еще громче и капризнее. По пути на кладбище я почему-то поверила в то, что если говорить родителям плохие слова, то они умрут. Это было очень тяжело, тем более что в нашем семействе всегда было полно всяких секретов. Представьте, что вы знаете секрет, который убьет ваших родителей на месте, – это парализует вас. Какой там бассейн, вы даже на улицу и то не пойдете!

Я решилась выйти на свет, только когда столкнулась с жизнью и смертью в один момент. Я родила первого ребенка в тот день, когда моему отцу удалили опухоль мозга. Жизнь и смерть. Похоже, они всегда ходят рука об руку. Я не могла быть с ним рядом в тот момент и не знала, перенесет ли он эту операцию. И как прикажете в этих условиях радоваться ниспосланному мне дару: здоровому маленькому мальчику? Какой же горькой была эта радость!

Через три недели после рождения первенца мне посчастливилось увидеть отца живым, а он увидел своего одиннадцатого внука. Я долго смотрела на отца. Его лицо осветилось радостью при первом же возгласе моего сына. У меня промелькнула мысль, что отцу осталось совсем немного. Мы провели с ним в реанимационной палате целый вечер, играя в скат. В его палате пахло антисептиком. Это был тихий вечер после дня, полного унижений, которые мой отец перенес терпеливо и с достоинством. В тот вечер мы играли на сигареты. Когда выигрывала я, я брала сигарету из его пачки, надеясь, что это отдалит его смерть. Когда выигрывал он, он забирал сигарету у меня. Несмотря на афазию (нарушение речи), он считал быстрее, чем я. Он знал, когда я блефовала. Мы постоянно улыбались.

Стемнело, и, когда я стояла в ногах его кровати, он повернулся ко мне и назвал имя «Мэри Джейн»! Так звали мою подругу детства. По всему моему телу пробежали мурашки. Да, я всегда хотела серьезно поговорить с моим отцом, неужели это должно было произойти именно сейчас? Я ждала этого разговора годами. Но только не сейчас, когда он был уже при смерти. И тем не менее он был настроен говорить именно сейчас. Я судорожно соображала, что должна делать. Больше всего мне хотелось бежать отсюда сломя голову.

Оглушающий грохот смеха

Можно подняться высоко, не влезая никому на плечи, можно быть победителем, не одержав ни одной победы.

Гарриет Бичер-Стоу, автор книги «Хижина дяди Тома»

Стоя в его реанимационной палате, я почувствовала, будто перенеслась назад во времени. Большое зеркало, висевшее в кухне на стене, было обрамлено кафелем до тошноты противного зеленого цвета. Я даже слышала, как скворчит на сковороде оливковое масло. Когда я подошла к матери, меня переполнял ужас. Она стояла спиной ко мне, мыла посуду. Ее руки были в мыльной пене. Когда я начала говорить, она повернулась ко мне лицом. Я сказала: «Мам, Мэри Джейн сказала, что папа засунул ей руку в трусики».

Грохот ее смеха чуть не оглушил меня, она посмотрела на меня сверху вниз и ответила: «И как ты только могла подумать о том, что твой отец может сделать такое?»

Я замолчала. И на что я только надеялась? Что со мной случилось? Если мама не верила в то, что папа сделал это с Мэри Джейн, как можно было надеяться, что она когда-либо поверит в то, что он сделал со мной? Я чувствовала, как огромные, тяжелые волны чего-то незримого бьют меня, будто в меня вонзаются тысячи игл, приводя в оцепенение. Я все еще стояла на кухне, но мыслями была уже очень далеко.

Воспоминания о том разговоре на кухне словно током ударили меня, и я просто продолжала стоять у смертного одра моего отца. Я смотрела на него практически в упор. Хватит ли у меня смелости? Хватит ли у него сил? Честно ли с моей стороны говорить что-то сейчас, да и когда-либо? Вот он, мой шанс, но я стала опять той маленькой девочкой, которая ждет, что кто-то возьмет ее за руку. Я не могла произнести ни слова. Я испугалась. Возможность была упущена.

В эти последние дни жизни моего отца шестеро его детей по очереди навещали его, составляя ему компанию. Когда наступила моя очередь, я села в кресло у его кровати, чтобы прочитать ему отрывок из Библии. Я знала этот отрывок очень хорошо. И не потому, что часто читала Библию. Просто у моего отца в офисе годами висел смешной постер с этой цитатой: «Если я пойду и долиной смертной тени, не убоюсь зла» (псалом 22 из Священного Писания). Я добавила к этому слова, которые были напечатаны внизу того постера: «Ведь я самый отъявленный сукин сын в этой долине!» Может ли человек хихикнуть без единого движения? Я думаю, да.

Каждый из нас не торопился прощаться. Хотя он уже был в коме, врачи сказали нам, что он до самой смерти будет слышать нас. Когда пришла моя очередь прощаться с ним, я прилегла на кровати рядом и прошептала ему на ухо: «Папа, мы оба совершили ошибку, и мне очень жаль. Я прощаю тебя». Я почувствовала, как спало напряжение, сковывавшее его тело.

Меня не было в палате отца, когда он умер, но когда я приехала, его душа была еще там. Я чувствовала это. Я достала из кармана купленные заранее лотерейные билеты. Один из них взяла моя старшая сестра, другой – я. Когда я взяла отца за руку, я почувствовала в руке его руку с привычно гладкими ногтями. Мы обе стояли около него, держа его за большие пальцы рук и стирая ими защитный слой билетов. Его тело было еще теплым. Я явственно слышала, как от стен палаты отражался гулкий смех моего отца – оба билета выиграли.

Это случилось в последние дни жизни моего отца; я вдруг четко осознала, что я больше не тот обиженный ребенок. Давным-давно я стала прятаться от всех и вся, и, продолжая прятаться и во взрослой жизни, я сама стала обидчицей... самой себя. Пройдя через борьбу моего отца со смертью и став матерью, я осознала, что эти прятки больше не соответствуют моему мироощущению. Я помню, как подумала, что эти неприятные события уже далеко в прошлом и больше не влияют на то, кто я есть и чего я в этой жизни

заслуживаю. Хватит. Именно этот момент истины дал мне возможность освободиться от оков прошлого и бесстрашно окунуться в мою жизнь с головой.

Сегодня я состою в счастливом браке, у нас трое мальчиков. Я убеждена в том, что женщины могут вынести все, могут превращать препятствия и личные неудачи в возможности, которые, в свою очередь, могут привести к невероятно счастливой жизни. В 2003 году я воскресила свою давнюю мечту стать сценаристом, сделав свой первый короткометражный фильм, названный «Флэшки» (Flashcards). Это фильм о насилии над детьми, и многое из показанного в нем автобиографично. Это история о маленькой девочке, которая страдает от сексуальных домогательств и боится говорить об этом. Мое описание феномена растления малолетних, ставшего настоящей эпидемией в нашей стране, освещает прежде всего проблему страха перед оглаской, замаскированного под любовь, стыд и смущение.

Эта история типична для внешне вполне нормальных семей. Растление малолетних – это та форма домогательства, о которой говорят меньше всего. Статистические данные здесь по понятным причинам занижены, и виновата в этом прежде всего ложная стыдливость таких горе-опросчиков, большинство из которых – родственники и друзья жертв подобных извращений. Женщинам, которые пережили что-то подобное, я хотела бы сказать следующее: не замыкайтесь, идите вперед с гордо поднятой головой, закройте глаза и просто окунитесь в вашу жизнь!

WIT-Набор. Упражнения и советы для тех, кому приходится переживать неблагоприятные события

Если вы слишком сильно прижмете к груди прошлое, то вам не хватит рук, чтобы обнять настоящее.

Джен Глайдуэлл, журналистка

1. Купите себе красивый блокнот и назовите его «Мой WIT-набор». Теперь возьмите любимую ручку и откройте его на первой странице. Перечислите три варианта ответа на вопрос: «Чего вы хотели бы достичь или испытать в этой жизни?» Вы можете подумать следующее: «Сейчас-сейчас, дайте только закончить все дела сегодняшнего дня». Мы вас понимаем. Но этот блокнот дает вам уникальную возможность пометчать, выйти из всех мыслимых рамок. Считайте это подарком себе, любимой. На страницах блокнота «Мой WIT-набор» вы можете бесстрашно смотреть вперед, в отличие от реальной жизни, которая нещадно тянет ко дну. Пожалуйста, не ставьте себе никаких ограничений! Вы можете быть здесь так фривольны и идеалистичны, как пожелаете.

2. Подумайте всего над одним шагом, который мог бы приблизить вас на этой неделе к исполнению одного из этих трех желаний. Если вы хотите вернуться в вуз и получить высшее образование, вероятно, вы можете поднять трубку и набрать номер ближайшего института, попросив прислать вам регистрационную анкету и каталог предлагаемых курсов. Если вы хотите отправиться в путешествие по Европе, то можете выйти в Интернет и посмотреть информацию на различных сайтах туристических агентств. Если вы хотите освоить верховую езду, вы можете дойти до ближайшего клуба любителей верховой езды и спросить о предлагаемых уроках и прогулках на лошадях. Запишите ваше

решение.

Вне зависимости от того, насколько вы заняты в этот момент, сделав за неделю хотя бы один шаг навстречу исполнению своей мечты, вы значительно поднимете себе настроение. Каждое воскресенье перечитывайте запись о ваших трех заветных желаниях и записывайте новые предпринятые вами шаги к их исполнению. «Доклаживайте» об этом во время «заседаний» вашего Общества кухонного стола. Если у вас выдалась запредельно загруженная неделя и вы не смогли выполнить намеченного, придумайте особо эффективный шаг, который предпримете на следующей неделе.

3. Возьмите себе за правило делать запись в блокноте «Мой WIT-набор» каждый день, хотя бы несколько строчек. Проще всего выделить для этого фиксированное время. Может, пока вы греете утром чайник на плите или десять минут перед сном.

Поверьте нам: это вложение обернется вам сторицей. Возможность делать записи в дневнике – это подарок себе, любимой. Дневник дает вам возможность излить сомнения и страхи на бумаге и избежать потери надежд и смерти мечтаний. Ваш дневник «Мой WIT-набор» – это то место, где вы можете излить душу, ничего не боясь и не тая своих эмоций. Его ведение даст вам возможность фиксировать достигнутый прогресс и обеспечит вам наглядное представление о том, на каком этапе вы находитесь сейчас и где вы были еще совсем недавно.

Глава вторая Учимся любить феномен «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!»

7. Не бойся делать большие ошибки

Ошибки входят в стоимость полной жизни...

Софи Лорен, итальянская актриса

Теория феномена «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!»

Хорошее всегда является результатом недостатка или серьезной ошибки.

Альберт Эйнштейн, ученый

В прошлом году Джен и Дебора участвовали в конференции, проводившейся на одном из предприятий Кремниевой долины. Один из семинаров, на котором они присутствовали, назывался «Опыт и мудрость». Участники этого семинара, четверо исполнительных директоров (все мужчины), потратили 50 минут на обмен опытом, который они извлекли из ошибок, допущенных ими в ходе продвижения по карьерной лестнице. Через несколько дней на первой полосе известной в кругах бизнесменов газеты была опубликована история об исполнительном директоре компании – лидера в области высоких технологий, который «героически» признал свои ошибки, что и позволило ему продвинуться вверх по карьерной лестнице. Джен и Дебора отметили иронию этой ситуации. То, что успешные мужчины называют мудростью, женщины слишком часто классифицируют как ошибки.

Умные люди извлекают опыт не только из удач, но и из ошибок, иногда даже уделяя неудачам больше внимания. Томасу Эдисону удалось изобрести фонограф только с 38-й попытки. Солист группы Babe Ruth проигрывал в конкурсах 348 раз. А неудачи научных лаборантов привели к созданию клейких блокнотов-постеров, электроники CorningWare и ботокса! Да и в жизни каждой из нас успех всегда был результатом искусного устранения собственных ошибок.

Несколько месяцев спустя нас попросили выступить на большой женской конференции на вольную тему. Джен предложила поговорить о наших «лучших» ошибках. Мы подумали, что она немного не в себе, но доверились ее интуиции и были готовы пройти с ней этот путь до конца. В конце концов, жизнь каждого из нас полна ошибок. Возможно, и вправду пришла пора поговорить о них, вывести их на первый план и пролить свет на феномен «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!».

На эту конференцию собралось около 600 женщин. Наш семинар был таким удачным и посещаемым, что нас в том же году попросили повторить его на Губернаторской конференции женщин в Калифорнии.

Женский мозговой центр «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!»

Совершать дурацкие поступки жизненно необходимо.

Поэтому не останавливайтесь ни перед чем. Не позволяйте себе бояться хорошей ошибки!

Глория Штайнем, политический деятель и писательница

Ученые Университета Вандербилта установили, что у человеческого мозга есть центр, распознающий моменты, когда человек совершает ошибку. Специалисты утверждают, что эта система распознавания заметно активизируется именно в момент совершения ошибки. Более того, этот мозговой центр «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!» не только распознает опасность ошибки, но и пытается ее предотвратить!

Мы убеждены в том, что женщины могут лучше распознавать сигналы мозгового центра «АЙ-ЯЙ-ЯЙ!», ведь мы более открыты и с большей охотой рассказываем о своих ошибках. «Почему так важно говорить об этом? – спросите вы. – Разве нам не следует скрывать наши ошибки, говоря только об успехах, удачах и высокой работоспособности?» Знаете, и да и нет.

Если ученые могут восторгаться ошибками, то умные женщины и подавно

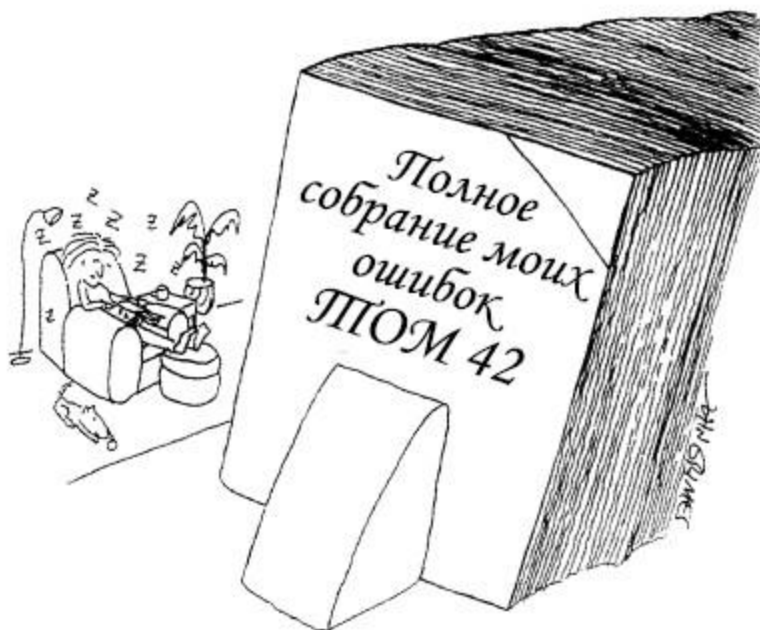
Если мне показалось, что я поступаю правильно, то я буду стоять на своем независимо от результата.

Голда Меир, бывший премьер-министр Израиля

После десятилетий, потраченных на многотомные исследования, которые либо проваливались, либо оканчивались неудачно, профессор Гарвардского университета Бьерн Олсен увидел ценность некоторых ошибок – точнее, собрания ошибок со всего

света.

В 2002 году Олсен основал журнал отрицательных результатов, который рассказывает только о неудачных научных исследованиях. Многие могут подумать, что его подход к науке несколько странный, если не попросту депрессивный. В конце концов, какой ученый будет добровольно публиковать информацию о своих неудачных исследованиях в многотиражном журнале? Как ни странно, нашлись тысячи таких добровольцев, и среди них те, кто занимался такими актуальными проблемами, как поиски лекарств от СПИДа, рака и т. д. Почему? Да просто у ученых есть такое свойство: они рассматривают любую неудачу как шаг на пути к открытию.



Ученые охотно рассказывают о своих неудачах, чтобы другие ученые не повторяли их ошибок. Наука основана на исследованиях и ошибках.

Со временем мы четверо научились подходить к ошибкам с этой «научной» точки зрения. Вместо того чтобы бояться ошибок, скрывать их и стесняться из-за них, мы признали, что именно они открывают двери познания. Кроме этого, мы поняли, что, рассказывая о своих ошибках, мы помогаем как себе самим, так и другим женщинам.

В изложенных далее историях мы делимся с вами тем, чему научились из типичных женских ошибок. Мы надеемся, что, прочитав эти страницы, вы избежите подобных ошибок. Если же вы их уже совершили, то вы, по крайней мере, почувствуете, что вы не одна такая.

8. Выбрось из головы мысль о том, что можешь все и сразу

Жизнь так захватывает, что не остается времени на все остальное.
Эмили Дикинсон, поэтесса

Ты многого добила, крошка!

Мне так трудно вести мой огромный дом. Мне определенно нужна жена.
Элла Тэмбусси Грассо, первая американская женщина-губернатор

За прошедшие четыре десятилетия, которыеместили и сожжение бюстгальтеров в 70-х, и митинги перед Белым домом за признание равноправия женщин и мужчин, многие женщины начали гордиться маркетинговым слоганом «Ты многого добилась, крошка!» и безосновательно верить в то, что могут все и сразу.

С какой стати женщины начали думать, что смогут стать «суперледи»? Что заставило нас поверить в то, что мы сможем покорить все вершины, пробиться везде и всюду, одновременно укачивая детишек, держа дом в образцовом порядке и стараясь изо всех сил стать самыми умными и красивыми женами, подругами и партнерами? Выступая добровольцами в церквях и различных обществах, совмещая это со стремлением к лидерству в Белом доме, сенате и крупных компаниях, некоторые женщины так устали, что сошли с пресловутого пути прогресса, окончательно сбив на нем свои каблуки!



Стресс? Какой еще стресс?

Мы думаем, что многим женщинам просто промыли мозги, внушив, будто они могут все и сразу, оставаясь в здравом уме и шагая в ногу с прогрессом. Мы, авторы этой книги, хотим озвучить одну простую истину: вы не сможете. И нам следовало бы знать это – ведь мы все предпринимали подобные попытки, которые заканчивались неудачно.

Мы вчетвером пришли от формулы «Все и сразу» к девизу «Все, но в разное время». Мы считаем, что жить с таким девизом проще и лучше.

Девиз «Все, но в разное время» требует жить личной жизнью, основанной на личных жизненных ценностях. И не важно, замужем ли вы, одиноки ли, сидите ли дома с детьми или совмещаете воспитание детей и работу вне дома. Важно, чтобы вы были личностью, которая соответствует вашим персональным жизненным ценностям, а не жизненным ценностям других (или же превосходит ваши личные ценности).

Если жить по принципу «Все, но в разное время», то не имеет значения, руководитель вы, или подчиненный, или просто жена. Важно, чтобы вы смогли сконцентрировать свою

жизнь вокруг того, что вам лучше всего подходит, и вокруг тех, кого вы любите больше всего.

Современные женщины имеют больше возможностей и такой широкий выбор, о котором наши прабабушки даже мечтать не могли. Однако многие современные молодые женщины даже и не думают браться за «все и сразу». Джеки спонсирует проведение ежегодной конференции для девушек-подростков. Многие из участниц этой конференции рассказывают про своих матерей, с утра до вечера пропадающих на работе и живущих на износ. Эти девушки тверды в своем намерении не бороться так, как это делают их матери. Они уже знают, что сконцентрируются на немногих важных целях вместо того, чтобы судорожно метаться от одного к другому. Эти слова, с такой уверенностью произносимые совсем молодыми девушками, мы считаем очень мудрыми.

Выделить пятнадцать минут

Опиши мне свой день, и я опишу твою жизнь!

Энни Диллард, писательница

Вы успеваете подумать обо всех, кроме себя самой? Ваша жизнь полна стрессов? Если вы мало отличаетесь от большинства женщин, вашим честным ответом на второй вопрос будет «да». Вы подсознательно полагаете, что ставить во главу угла себя – это эгоизм, не так ли? Если вы снова ответили «да», пора хотя бы мизерными шагами двигаться навстречу признанию собственных прав и потребностей вместо прав и потребностей кого бы то ни было. Вы же не хотите сожалеть о прожитой жизни и о том, что в определенный момент не притормозили и не уделили должного внимания тому, что действительно того стоило.

Начиная с сегодняшнего дня выделите минимум 15 минут в день, которые будете посвящать только себе. Даже если ради этого вам придется раньше вставать или позже ложиться спать. В это время ходите на прогулку, слушайте красивую музыку, читайте интересные книги – одним словом, займитесь тем, что делает вашу жизнь более размеренной. Вы будете приятно удивлены, насколько омолодят вас всего лишь пятнадцать минут одиночества.

9. Создай список дел, которые НЕ НАДО делать

Смерть, налоги и рождение детей – это те вещи, которые всегда случаются не вовремя.
Маргарет Митчелл, автор книги «Унесенные ветром»

Обманчивая гордость загруженностью

Если хочешь, чтобы тебе стало легче как можно быстрее, попробуй притормозить.
Лили Томлин, комедийная актриса

«Когда оба моих ребенка были совсем маленькими, – вспоминала Дебора, – мои будни были такими же, как у бесчисленного количества молодых мам: подъем с первыми лучами солнца, приготовление бутылочек с молочной смесью, упаковывание подгузников и «спринтерская гонка» до яслей. Я отдавала туда своих крошек, садилась за руль и ехала дальше на работу, и все это до 7.30 утра. Вечер накануне большей частью проводился за стиркой, мытьем посуды и играми с детьми. Выходные посвящались генеральной уборке дома, закупке продуктов на неделю и выполнению прочих рутинных дел. Переутомление было моим нормальным состоянием.

Однажды я простудилась. Я подумала, что, если не пойду на работу, у меня накопится слишком много дел, и продолжала работать, ограничившись добавлением в свой распорядок дня нового элемента. В обеденное время я вместо еды ходила домой и спала полчаса, потому что чувствовала себя отвратительно. Через три недели такого графика я оказалась в больнице с воспалением легких. Мое ошибочное определение приоритетов (забота о ком угодно, кроме себя) стоило мне многих пропущенных рабочих дней, полного хаоса в доме и серьезного регресса в жизни каждого из моих близких. Этот случай показал, что мне необходимо срочно начать заботиться о себе так же основательно, как я заботилась о всех других».

А вы есть в этом списке?

Важно не то, где начинаешь, а то, как заканчиваешь.

Фейт Литтлфилд, писательница

«Это началось, – рассказывала Мишлен, – с того дня, когда трое моих сыновей пришли из школы с красными пятнышками на скальпе. Эти пятнышки заставляют паниковать каждую маму – в классе эпидемия вшей! Я каждый день осматривала головы сынишек и вскоре обнаружила на них тех самых непрошенных гостей.

Со следующего дня я начала каждый вечер менять простыни на четырех кроватях, стирать их, пылесосить, делать влажную уборку и дезинфекцию. Это занимало чуть ли не 24 часа в сутки, в сочетании с бесконечными осмотрами детей, мужа и даже собак чуть ли не с ног до головы! Так продолжалось около двух недель. В конце концов, казалось, мы победили этих маленьких шустрых врагов. В выходные мы поехали отдыхать на озеро. Я просто с ног валилась от усталости и с нетерпением ждала этого отдыха на лесистом берегу.

Я начала чувствовать это на второй день нашего отдыха. Вскоре появились и волдыри за ушами и на сгибах рук. Я очень встревожилась. К концу дня у меня немного поднялась температура. Нам пришлось прервать отдых и поехать в ближайшую больницу.

Я сидела в комнате ожидания и перебирала бесконечное множество заболеваний, которые, как я была уверена, и стали причиной этого недомогания. Я думала прежде всего о детях и муже. Как же они будут жить без меня? Я уже убедила себя в том, что все проявившиеся симптомы – температура и волдыри – могли свидетельствовать только о той самой страшной болезни на букву «Р» – рак!

Дежурный врач с сочувствием осмотрел меня. Он взял у меня анализ крови и сказал, что результаты будут через час. Нетрудно догадаться, что за этот час я окончательно уверилась в том, что умираю.

«Миссис Райсли! – позвала меня медсестра, и ее голос прогремел громом в моей голове, полной самых мрачных мыслей. – Пройдите в кабинет врача, пожалуйста!»

Я вошла в кабинет и посмотрела на врача глазами, полными дикого ужаса. Доктор взглянул на меня и сказал: «Мои подозрения оправдались, миссис Райсли. У вас самый тяжелый случай педикулеза, который я встречал за всю свою двадцатипятилетнюю практику. Волдыри, затрудненное дыхание и глотание – это проявления аллергии на укусы вшей».

Педикулез! Не рак и не какое-то другое смертельно опасное заболевание?

Я забыла внести в список дел, которые надо сделать, СЕБЯ! Я не обращала внимания на свое здоровье, ведь все время уходило на заботу о здоровье других. Я проверила в доме все и всех – даже собак, – но мне и в голову не приходило осмотреть себя. Моей основной ошибкой было то, что мой список дел не включал меня саму!»

Выбрось старый список дел!

Ненавижу делать уборку! Ты застилаешь постель, перемываешь горы посуды... – и так без конца!

Джоанна Риверз, комедийная актриса

Мы заботимся о детях, собаке, кошке, муже, сотрудниках, команде, родственниках мужа. Просмотрите список дел любой женщины, и вы заметите, что слово «Я» отсутствует в нем как таковое. Мы систематически не высыпаемся, хотя знаем, что человеку в день необходимо минимум 8 часов крепкого сна. Мы едим на бегу и заполняем каждую минуту какими-то делами, беседами, поступками или социальными ролями. Создается впечатление, что многие из нас даже гордятся своей капитальной загруженностью. Мы не перестаем восхищаться людьми, каждый день которых расписан по секундам.

Пожалуйста, откажитесь от всего этого. Это убивает нас – в буквальном смысле слова. Нам необходимо поставить самих себя как можно ближе к началу этого списка, иначе нам не хватит душевных и физических сил для заботы о себе и о тех, кому мы нужны больше всего.

Автор нескольких бестселлеров и консультант по менеджменту Том Петерс предлагает переименовать обычный список дел в список того, что делать НЕ НАДО. И мы с ним согласны.

Надо создать принципиально новый список дел, вычеркнув из старого все, что не имеет значения, духовной ценности или дублирует уже сделанное. Нужно пересмотреть свою жизнь и выделить больше времени на то, что доставляет радость. Женщинам необходимо посвящать больше времени тому, что наполняет их жизнь смыслом, и перестать посвящать время бессмысленным делам.



И как она все успевает?

Вспомните об этой рекомендации завтра утром, когда вы будете составлять список дел на день. Выделите два дела, которые спокойно можно и не делать. Возможно, вы можете заказать ужин с доставкой на дом вместо того, чтобы после долгого рабочего дня готовить самой. Может, вам важнее погулять с детьми в парке, чем протереть пол. Может, вместо того, чтобы самой организовывать корпоративную вечеринку, вы можете поручить это кому-то еще?

Что еще вы можете сделать, чтобы превратить ваш список дел в список того, что делать НЕ НАДО?

10. Не бойся переоценить себя

Никогда не идите на поводу у обстоятельств. Живите с гордо поднятой головой и смотрите миру прямо в глаза.

Хелен Келлер, писательница

Я всегда была сама вежливость и все ждала своей очереди

Есть только один по-настоящему страшный грех. Он состоит в том, что человек убеждает себя, что второстепенное действительно второстепенно.

Дорис Лессинг, британская писательница

В начале своей карьеры Джеки потратила много драгоценного времени на неуверенность в себе. Она систематически недооценивала себя. «Я боролась с самой собой, пытаюсь скрыть свою неуверенность в себе и казаться всем сильной и самоуверенной. Через год после того, как я потеряла место в конгрессе (в 1979 году), я столкнулась с двадцатилетним кандидатом в члены наблюдательного совета и победила его с перевесом в 18 000 голосов. Этот опыт показал мне, что люди готовы идти за мной, поддерживать меня и верить мне.



Типичные

ошибки женщин (не советуем собирать полную коллекцию данных кружек)

Годы спустя уже в Государственной ассамблее я так и не избавилась от ошибочной недооценки себя. Я по-прежнему позволяла неуверенности в себе затуманивать мои мысли. У меня было очень обоснованное мнение по поводу контроля за использованием табельного и личного оружия. Я на личном опыте убедилась, сколько горя приносит людям именно это оружие, – рассказывала Джеки, – однако мне не хватало решимости ввести законодательные запреты на некоторые виды этого оружия, потому что мои советники и коллеги нашептывали мне, что эта мера означала бы конец моей политической карьеры. «Джеки! – говорили они, – Национальная ассоциация стрелков из арбалета не даст тебе ни минуты покоя. Они потратят миллионы долларов на то, чтобы заставить тебя отменить этот запрет».

В краткий период прилива сил и решимости я, находясь среди тех, кто твердил «нет», согласилась стать соавтором проекта законодательной нормы по запрету некоторых видов личного оружия в штате Калифорния. Обивая пороги всевозможных законодательных

органов, я находилась в самом центре охвативших всю территорию США жарких споров по поводу запретительной кампании на некоторые виды личного оружия. Однажды во время очередного доклада один коллега прервал меня следующим вопросом: «Мисс Спейер, а вы сами стреляли когда-нибудь из личного оружия?» Естественно, он ничего не знал о моем прошлом. Выйдя из ступора, в который поверг меня этот вопрос, я наконец ответила: «Нет, сэр, а в вас когда-нибудь стреляли в упор из личного оружия?» В зале повисло гробовое молчание. «А в меня стреляли, и именно поэтому нам необходим этот запрет». Проект этого закона был одобрен большинством голосов, и пресса всей Америки долго ликовала по этому поводу. Этот опыт научил меня больше верить себе».

Не будь злейшим врагом самой себе

Человеку мешает не тот статус, в котором он находится, а тот статус, которого он не решается достичь.

Барбара Уолтерс, журналистка

«Раньше, – рассказывала Джеки, – я не имела обыкновения сомневаться в авторитетах. Я всегда была сама вежливость, всегда терпеливо ждала своей очереди и безоговорочно доверяла власть имущим. На моих глазах преуспевали другие люди – менее способные и одаренные, чем я, – а я все сидела в очереди и безучастно смотрела на их успех. Когда человек вот так бездействует, он становится злейшим врагом самому себе, нанося вред и всем, кто его окружает».

Одна мудрая женщина сказала нам: «Одно из самых тяжелых наказаний – получать деньги за то, что ты не используешь своих дарований». А вы используете их? Не позволяете ли вы людям отговаривать себя от того, в чем вы могли бы преуспеть? Не уступаете ли вы под давлением уговоров, не отказывались ли вы под влиянием других людей от проекта, который был очень важен для вас?

Способность человека внести в этот мир полезный вклад прямо пропорциональна степени его убежденности в ценности того, что он может этому миру предложить.

Обещайте себе не поддаваться дурному влиянию сомнений – и своих собственных, и чужих. Недооценка своих способностей не выгодна никому. Определитесь с тем, во что вы твердо верите, как это сделала Джеки, и обещайте прежде всего себе, что приложите все силы к воплощению этого. Обещайте себе продвигаться вперед, опираясь на твердые убеждения и смелость, вместо того чтобы топтаться на месте из-за неуверенности в себе.

11. Чтобы встретиться с подругами, вовсе не обязательно дожидаться депрессии или отчаяния (или того и другого сразу)

Чем больше я путешествую, тем больше убеждаюсь в том, что только страх делает людей, которые должны были бы подружиться, чужими.

Ширли Маклейн, актриса

Не ленись находить время для планирования и общения

Когда ты круто меняешь свою жизнь, то должна помнить одно: ты можешь менять ход времени, но не должна позволять времени выбрасывать тебя на обочину.

Леонтина Прайс, оперная певица

Анна Робинсон превратила Windham Hill Records в транснациональную звукозаписывающую компанию, получившую премию «Грэмми». В 1996 году она продала эту компанию концерну BMG, полагая, что останется у руля на посту главного исполнительного директора. Вместо этого BMG использовал все свои новые возможности, чтобы выжить ее из компании.



«Шерил, вы опять виделись с семьей, не так ли?»

«Эта компания была смыслом моей жизни на протяжении двадцати трех лет. И все это рухнуло в один день, – рассказывала Анна, – я замкнулась и впала в депрессию. Двадцатитрехлетнее управление огромной компанией оставляло мне очень мало времени на что-то другое, даже на саму себя. Я поняла, что осталась одна на семи ветрах. Когда я управляла компанией Windham Hill Records, у меня не было времени, чтобы поддерживать связи с друзьями. И только потеряв эту компанию, я поняла, насколько дороги были мне эти люди. Мне было жизненно необходимо находиться рядом с людьми, которым я небезразлична».

Если работа и есть ваша жизнь, то, потеряв однажды эту работу, вы потеряете и смысл жизни. Если работа не оставляет вам времени на поддержание дружбы, то у вас велика вероятность оказаться одной в судьбоносный момент.

Очень легко пренебрегать подругами, ссылаясь на занятость. Когда мы впадаем в цейтнот, вне зависимости от причины, мы в первую очередь перестаем видеться с подругами. Наверное, мы надеемся, что они «прибегут по первому зову». Возможно, мы просто забываем о том, что дружба нуждается в систематическом поддержании, а пренебрежение дружбой – акт неуважения к ней. Вероятно, мы просто не осознаем, что поддержание отношений с подругами не только доставляет нам удовольствие, но иногда может и спасти жизнь.

Забота и дружелюбие

Все больше исследователей приходит к следующему выводу: наши социальные связи уменьшают риск заболеваемости. Несомненно, чем больше у женщины подруг, тем дольше она живет.

Лора Кузен Кляйн, преподаватель Государственного университета Пенсильвании

Согласно результатам масштабного исследования, проведенного недавно специалистами Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, общение с подругами в большинстве случаев снижает стресс, которому женщина ежедневно подвергается на работе. Направляя свою энергию на проявление заботы и дружелюбия, женщины нейтрализуют полученный стресс и успокаиваются. Наши подруги не только успокаивают нас, подбадривают и помогают не забывать о том, кто мы есть на самом деле, иногда они спасают нам жизнь.

Исследования группы медсестер Гарвардской медицинской школы показали, что количество подруг напрямую влияет на степень тяжести симптомов старения женщины, а также качество и значительность ее жизни. Фактически результаты этих исследований были настолько значительны, что исследователи пришли к выводу, что отсутствие близких подруг так же негативно влияет на здоровье женщины, как курение или поднятие тяжестей. Старайтесь как можно больше времени проводить с подругами. Ежедневно уделяйте время неофициальному общению с другой женщиной.

12. Не верь, будто женщине для успешности нужно как можно больше походить на мужчину

Проблемы женщин намного сложнее, и количество трудностей, которые им приходится преодолевать, несоизмеримо больше. Но сам статус женщины не является одной из этих трудностей. Женщина не должна оправдываться фразами типа: «Я ведь женщина!» Ибо что может быть выше этого?

Мария Митчелл, астроном и первая женщина, портрет которой появился в зале славы американской Академии искусств и науки

Думай по-женски

Позвольте миру узнать вас такой, какая вы есть, а не такой, какой вы, по вашему мнению, должны быть, ведь рано или поздно вы можете забыть, кем и зачем вы притворяетесь, и что тогда?

Фани Брайс, комедийная актриса

В конце 70-х Деборе пришлось работать в проектах, посвященных корпоративной культуре, где женщины быстро приходили к выводу, что, так или иначе, успех носит мужской костюм и мыслит общепринятыми клише.

«Мне не следовало там даже появляться. Меня обучали очень сильные и умные женщины. В институте я общалась с деканом от имени всех женщин нашего курса, в то время как моя наставница уже тогда входила в число 25 самых влиятельных женщин страны. Я входила в состав двух очень известных и успешных исследовательских групп – Элеоноры Макоби и Кэрол Жаклин, которые в то время только опубликовали свою ставшую после очень популярной книгу «Психология половых различий». Когда мне исполнилось 23 года, я подумала, что готова к тому, чтобы занять свою нишу в корпоративной деловой среде Америки, и была твердо убеждена, что моя решительность, мои знания и поддержка более опытных людей помогут мне пробиться.

Через несколько месяцев я полностью утратила способность думать по-женски. Я очень быстро усвоила, что выгодно, а что нет. Будучи одной из немногих представительниц женского пола в высших эшелонах влиятельных корпораций, я чувствовала себя, что называется, не в своей тарелке, поэтому я пошла на соответствующие тренинги, которые, как я полагала, изменят меня в нужном направлении. В одном из ящичков стола у меня лежал бестселлер «Игры, о которых вам никогда не расскажет мама». Иногда я перечитывала ту или иную главу и думала, что стоит мне только попробовать – и я смогу стать как ОНИ. Я ходила на курсы и тренинги для преодоления того, что было, как мне казалось, моими недостатками.

Я начала по-другому одеваться, сменив яркие цвета на строгие английские блузки и костюмы безупречного кроя. Я остригла свои длинные волосы и даже научилась играть в гольф, потому что все мужчины, с которыми я работала, играли в гольф! Я почти отказалась от макияжа (почему-то не смогла отказаться только от туши)! Я научилась играть в покер и стала читать спортивные новости и финансовый журнал Wall Street Journal, чтобы иметь возможность поддерживать разговор с коллегами.

Но в один прекрасный день я поняла, что с меня хватит. Возвращаясь из командировки, во время которой я за неделю побывала в 15 крупных городах, я получила сообщение от шефа, который просил представить отчет по командировочным расходам. В этом сообщении содержался якобы шутейный вопрос: «Вы успели пробежаться по магазинам в Нью-Йорке?»

Мое терпение лопнуло. Я ворвалась в кабинет моего менеджера и выпалила, что вся его компания – сборище узколобых близоруких мужчин. Я выбежала из его кабинета, закрылась в кабинке туалета и горько заплакала. Вытерев слезы и потекшую тушь, я вернулась в свой офис, решив, что никто не должен видеть моих переживаний.

На следующий день во время ленча у меня состоялся разговор с главой нашего отделения компании. Я была уверена в том, что меня уволят. Посадив меня напротив,

он спросил в лоб, почему я считаю деловую среду сексистской. «Как вы думаете, почему вам так трудно преуспевать? Почему вы чувствуете дискомфорт?»



«К чему продолжать эту игру, – подумала я, – меня все равно увольняют», – и сказала все как есть. Каково же было мое удивление, когда собеседник со мной согласился, добавив, что ему очень нужна моя помощь, так как он хочет изменить атмосферу в компании, которая, как он полагает, очень важна для долгосрочного успеха. Он сказал также, что для него важен талант и не имеют значения пол, раса и тип человека, который этим талантом обладает!

Сейчас я с удовольствием пользуюсь макияжем, и в моем гардеробе нет ни одной строгой английской блузки, я даже пользуюсь духами! Я не извиняюсь без конца и показываю все дарования, какие у меня есть, не скрывая их просто потому, что они женские. Я понимаю, что если не подхожу для коллектива, то дело может быть не во мне, а в корпоративной культуре этого коллектива.

Теперь, оглядываясь на организационные системы, с которыми я столкнулась двадцать лет назад, я отчетливо осознаю то, что было просто недоступно для меня в то время. Корпоративная культура оказывает сильное цементирующее влияние на коллектив компании. Коллективы, в которых доминируют мужчины, со временем могут заставить даже очень умных и сильных женщин сомневаться в себе.

Утверждение, что для того, чтобы быть успешной, женщина должна как можно больше походить на мужчину, – не более чем необоснованный миф. Лиз Райан, основатель World-Wit – виртуального сообщества более чем 40 000 женщин-профессионалов, говорит: «Просто восхитительно то количество возможностей, которые у нас есть, взять хотя бы одежду! Зайдите в любой книжный магазин или видеотеку с миллионами тренингов для женщин, и вы увидите бесконечный ассортимент ухищрений, призванных помочь женщинам поправить то, что с ними не в порядке».

Умения и идеи женщин не нуждаются в корректировке только потому, что они исходят от женщины. Общество должно встречать их с распростертыми объятиями и восхищаться ими. Вместо того чтобы пытаться подстроить себя под мужские стандарты, возможно, нам следует продолжать менять деловой корпоративный мир, заставляя его допускать,

принимать и даже искать новые пути общения между женщинами и женского управления. Удивительно, но в тех организациях, где люди достаточно умны, чтобы принимать вышеописанное, происходит настоящее чудо. Мужчины тоже меняются к лучшему!»

13. Двигаться вперед, вверх... или на выход

Альтернатива такова: просто замолчать, что, на мой взгляд, проще всего, или быстро научиться очень многому и самой подняться на ноги!

Джейн Фонда, актриса

Не принимай это близко к сердцу, но...

Одни люди характеризуются по своим поклонникам, другие – по своим врагам.
Элизабет Боуэн, ирландская писательница

Пегги Клаус многие годы была бессменным продюсером и директором программы Tonight Show. Однажды она сказала, что есть только две фразы, которые она часто слышала из уст женщин и никогда не слышала от мужчин: «Меня унизили» и «Меня обманули».

Пегги рассказывала, что видела, как мужчины кричат друг на друга в эфире, спорят, едва не кидаясь в драку. «Но после эфира они все равно дружески похлопывают друг друга по плечу и идут играть в гольф. Если бы такое произошло между женщинами, им понадобилось бы не одно десятилетие, чтобы простить друг друга, – продолжала Пегги. – Если бы я только могла найти такое средство, которое помогало бы нам не принимать все так близко к сердцу, я бы тут же наладила его массовое производство, ушла на пенсию и уехала бы жить на какой-нибудь остров».

Конфликтность и склонность принимать все очень близко к сердцу – вот одна из типичных ошибок всех женщин. Зачастую бывает очень неприятно сталкиваться с людьми или обстоятельствами, которые нам надо преодолеть для продвижения вперед, вверх или же к выходу из неприятной ситуации. Однако стремление избежать конфликта только делает нас еще слабее. Идя навстречу этим ситуациям с открытым забралом, мы закаляемся, становимся сильнее и приобретаем больше контроля над жизнью.

Многие из нас боятся конфронтации из-за ложных черт, которыми наделяют ту или иную женщину: «настоящая стерва», «сатана в юбке», «снежная королева», «железная леди». Может, мужчины извлекают из конфронтации намного большую пользу, потому что им не преграждают путь подобные ярлыки?

Мы не призываем женщин стать мужеподобными, начав кричать и ругаться друг на друга. Мы также не думаем, что споры должны быть громкими, грубыми или жесткими. И все же мы настаиваем на том, чтобы каждая женщина вооружилась набором определенных средств для конфронтации. Нам также необходимо научиться не тушеваться при отражении подобных ударов. Средства для разрешения конфликтных ситуаций должны быть всегда у нас под рукой.

Нам нужно осознать, что разногласия – часть нашей жизни и ожидать их следует при

любом виде отношений с тем или иным человеком, будь то супруг или деловой партнер. Если мы будем всячески избегать разногласий, притворяясь, что их вовсе не существует, или прячась от них, мы только причиним боль сами себе.

Вы когда-нибудь видели женщину, способную на деле постоять за себя и мастерски урегулировать разногласия? Как она это делала? Почему ее действия по улаживанию конфликтов вызвали у вас восхищение? Чему вы можете у нее научиться? Вы можете связаться с ней и попросить дать вам некоторые проверенные на практике рекомендации по общению с трудными людьми?

Вы когда-нибудь были на коммуникативном семинаре? Если вы принадлежите к большинству женщин, то нет. Узнайте, не устраивает ли ваш профсоюз или районный центр психологической консультации семинаров по коммуникации и разрешению конфликтных ситуаций. Для того чтобы постичь очень важные азы конфликтологии, вам хватит и полудневной обучающей программы.

Есть ли прямо сейчас обстоятельство или ситуация, которую вам необходимо разрешить? Можете ли вы разыграть ее по ролям на ближайшем «заседании» Общества кухонного стола? Это позволило бы вам продумать четкую аргументацию и научиться не терять самообладание под воздействием агрессии собеседника.

14. На Бога надейся, да сама не плошай

Эксперт – это тот, кто сделал все возможные ошибки на очень маленькой площади.
Нильс Бор, датский физик

Я верила в то, что они позаботятся обо мне

Жизнь часто рушится без предупреждения. Но ведь каждое семя разрушает свою оболочку, иначе на земле не проросло бы ни одного ростка.

Флорида Скотт Максвелл, писательница

Джен Янехиро твердо верила в то, что телекомпания, на которую она работала (и которой принесла не один миллион долларов), позаботится о ней после закрытия созданного ею шоу. В конце концов, за пятнадцать лет существования ее шоу Evening Magazine не раз взмывало на вершущки всевозможных рейтингов популярности, а также получило три премии «Эмми». Эта программа каждый вечер появлялась во многих домах так любивших ее жителей Калифорнии.

На самом деле после закрытия шоу за год телекомпания снизила стоимость годового контракта с Джен почти в десять раз. Очень скоро Джен обнаружила, что все, кто обещал «позаботиться о ней», растворились в пространстве, как только «сарафанное радио» разнесло весть о новом, весьма жестком контракте. «Я осталась в гулком одиночестве, – рассказывает Джен, – я искренне верила, что телекомпания, на которую я так преданно работала, позаботится обо мне. Это было моей большой ошибкой».

Нэнси Педо, бывший исполнительный директор крупной сети предприятий розничной торговли, практически в одиночку всего за 4 года подняла эту сеть компаний из

начинающих до лидеров своей отрасли. Она то и дело появлялась на обложках Business Week и других солидных изданий Wall Street, ведь в то время она была одной из всего трех женщин, занимающих престижную должность исполнительного директора крупной сети предприятий розничной торговли.

Нэнси решила сменить жизненные приоритеты и проводить больше времени с сынишкой-подростком. Очень скоро он вырастет, будет получать высшее образование, и она не хотела пропустить те годы, которые он проведет дома, пока не уедет учиться. Она распределила свои обязанности между советом директоров и ушла в надежде, что они сообщат прессе истинную причину ее ухода.

Без ведома и разрешения Нэнси новость о ее уходе была подана так, будто ее уволили. Хотя

Нэнси и огорчилась по этому поводу, но все же это в какой-то мере сохранило ее репутацию, ведь Wall Street все равно не поверила бы в то, что женщина, будучи чуть ли не самым успешным исполнительным директором, добровольно уволилась для того, чтобы посвятить себя воспитанию сына.

Но когда Нэнси увидела, что сделала из новости о ее увольнении пресса, она была просто в шоке. И немудрено! Ей начали звонить друзья, бывшие коллеги и заместители и жалеть ее так, как если бы с ней произошла страшная трагедия. Когда же она попыталась рассказать всем правду – что просто решила уйти, а не была уволена, – ей поверили только самые близкие друзья. Нэнси считала, что коллеги не забудут о дружелюбии и элементарной этике. Но пресса подала все под совсем другим соусом.

Скажи Золушке «Прощай!»

В наши дни комплекс Золушки встречается у большинства девушек, только что сошедших с институтской скамьи... Когда опьянение свободой проходит и всполохи любопытства сглаживаются, на первый план выходит жгучее желание безопасности, желание быть под надежным крылом.

Колетт Роулинг писательница

Истории Нэнси и Джен доказывают правоту старинной пословицы «На Бога надейся, да сам не плошай». Мы не можем позволить себе быть наивными. Нам просто необходимо быть в курсе всех деталей и не зависеть от работодателей и партнеров, которые якобы позаботятся о нас.

Слишком многие из нас, представителей «поколения Золушек», до сих пор верят в то, что в один прекрасный день на белом коне появится прекрасный принц, который и будет заботиться о нас. Но в современном мире все принцы давно переориентировались на поиск самих себя, а коня угнала другая женщина!

Как сказала нам Джерри Лэйборн, соучредитель компании Oxygen Network и партнер Опри Уинфри, «за жизнь человека несет ответственность только он сам. Ваша жизнь только ваша, не вашего мужа, не вашего любовника, не вашего партнера, не вашего лучшего друга и не вашего работодателя. Только вам владеть и распоряжаться ею».

Не похожи ли вы на Нэнси или Джен? Если да, просто поймите, что такое мировоззрение – не более чем наивная ошибка, извлеките урок из их историй и двигайтесь с этим опытом дальше, как это сделали Нэнси и Джен. Нет смысла муссировать обиды,

нанесенные вам, вне зависимости от того, насколько несправедливыми и незаслуженными они были. Решитесь прямо сейчас на движение дальше.

И не забывайте о том, что количество умных женщин, ставших жертвами ошибочной веры в то, что «о них позаботятся», очень велико. Пожалуйста, найдите несколько минут для продумывания ответов на следующие вопросы и только затем занесите их в дневник своего WIT-набора:

А. Как вы думаете, кто несет ответственность за вашу жизнь?

Б. Все ли аспекты вашей жизни вам подвластны?

В. Какие «мелочи» вашей жизни вы целиком переложили на плечи других людей?

Далее запишите, какие три шага вы предпримете, чтобы стать более самодостаточной и менее зависимой от других людей.

15. Слушай внутренний голос

Следуйте вашим инстинктивным порывам. Именно в них проявляется истинная мудрость.

Опра Уинфри, телеведущая

Навязчивые сомнения

Интуиция – неотъемлемое свойство веры в себя и огромная сила. Именно интуиция помогает человеку сделать свою жизнь бесконечным приключением, ведь в глубине души он знает, что сможет справиться с неизвестностью.

Кэролайн Мисс, парамедик и писательница

Игнорирование интуиции, этого тихого внутреннего голоса, – вот еще одна ошибка, которую, как мы знаем, хоть раз совершала каждая женщина. Присущая нам интуиция представляет собой самое сильное на земле средство решения проблем, а мы попросту отмахиваемся от него. Мы продолжаем оставаться глухими к интуиции до тех пор, пока этот внутренний голос не перерастет в оглушающее крещендо.

Джеки научилась доверять этому внутреннему голосу, особенно сильно развитому у женщин. «В ходе моего первого опыта борьбы за место в законодательном органе меня не поддерживали власть имущие. По этой причине мне пришлось взять кредит, заложив дом, чтобы заплатить за рекламу на телевидении, которая была просто необходима. Я помню, как шла по улице, неся под мышкой папку с копией подписанных бумаг на кредит и оценивая свои убытки в случае проигрыша на выборах. И все же тихий внутренний голос не переставал подбадривать меня. Я точно знала, что поступила правильно. Я выиграла эти выборы, в которых приняло участие много тысяч человек, с перевесом почти в 400 голосов!»

Катрин Танстолл, глава компании Conceptus Laboratories, называет свою интуицию «навязчивыми сомнениями». Катрин утверждает, что каждый раз, когда она игнорировала эти «навязчивые сомнения», это стоило ей времени, денег и испорченных отношений.

Мишлен игнорировала внутренний голос до тех пор, пока он не спас ее от попытки

ограбления на одной из улиц Детройта. «Я шла по улице в ближайшее кафе в обеденный перерыв, и вдруг мой внутренний голос сказал мне, что что-то не так. Светило яркое солнце, вокруг меня было много людей, так что на первый взгляд опасаться было нечего. Однако внутренний голос продолжал слать мне тревожные сигналы. Я заметила в толпе двоих мужчин. Один из них сидел на ступеньках ближайшего здания, а другой шел по направлению ко мне. Я припустилась со всех ног, не переставая смотреть на того мужчину, который шел в мою сторону. Я не переставала думать о том, что, если они догонят меня, я, по крайней мере, смогу потом подробно описать их. К тому же я хотела показать им, что так просто не дамся. Слава богу, мне удалось от них убежать, за что я до сих пор благодарна своему внутреннему голосу, который не переставал сигнализировать мне об опасности до тех пор, пока я не обратила на это внимания».

«Я думаю, что осознала всю значимость женской интуиции, – рассказывает Дебора, – когда один из самых успешных бизнесменов Америки сказал мне, что принимал все самые важные решения не головой, а сердцем. Он добавил, что потратил не один год на развитие своей интуиции, своего внутреннего голоса и способности прислушиваться к нему. Он научился вызывать внутренний голос для принятия важных для бизнеса решений. Когда этот бизнесмен рассказал мне, что потратил годы на развитие того, что дано мне с рождения, – продолжала Дебора, – я осознала, что не использую целый пласт своего врожденного таланта, который мог бы не раз сослужить мне хорошую службу».

Ваша интуиция может стать самым конкурентоспособным преимуществом как в бизнесе, так и в других жизненных сферах. Она может быть системой предупреждения об опасности. Кроме того, она может помочь вам сделать выбор, когда поток вашей жизни превращается в цунами. Начиная с этого момента прекратите игнорировать внутренний голос. Когда он подсказывает вам что-то, слушайте внимательно и действуйте соответственно. Вы никогда не пожалеете о том, что последовали своей интуиции; вы пожалеете только о том, что не обращали на нее внимания раньше.

16. Осознай, что риски «входят в комплект»

Если вы совершили серьезные ошибки, вам всегда представится возможность их исправить. Провалом следует считать не резкое падение, а задержку «на дне».

Мэри Пикфорд, актриса

Мудрый риск всегда оправдан

Если бы мы могли продать наш опыт по той цене, которую нам пришлось заплатить, мы бы все стали миллионерами.

Абигайл Ван Берен, корреспондент

Лаура Лайзвуд, старший советник корпорации Goldman Sachs и генеральный секретарь Комитета ООН по правам женщин, опросила тринадцать женщин, занимавших пост главы государства. Все они сказали ей, что «общество не прощает ошибок женщинам, закрывая глаза на ошибки мужчин».

Если уж такое говорят женщины, занимавшие пост главы государства, то становится понятно, почему наша сестра так тщательно избегает любых рисков!

И тем не менее мы иногда не можем устоять перед натиском тщеславия и идем на риск. Наша давняя знакомая, Юнайс Аццанни, сотрудник международной исследовательской компании Korn Ferry, предложила нам прекрасную мантру, которую женщине следует повторять при принятии решения пойти на риск. В этой ситуации она повторяет: «Как только человек перестает «ходить по краю», он начинает занимать слишком много места».

А как вы относитесь к рискам? Вспомните то время, когда вы действительно неукротимо стремились к чему-то. Вы открыли свое дело, несмотря на то что это грозило финансовым крахом? Вы никогда не увлекались экстремальным спортом типа скалолазания или прыжков с парашютом? Часто ли вы появлялись в совершенно незнакомой компании? У вас хватало решимости высказывать непопулярные суждения на планерках?

Каков был результат риска? Он оправдал ваши надежды? Как именно проходил процесс обдумывания вами целесообразности данного риска? Посещала ли вас мысль о том, что даже о не совсем удачном риске не стоит жалеть?

Опишите в дневнике вашего WIT-набора случай, когда вы пошли на риск и ни разу не пожалели об этом. Отметьте, как это на вас повлияло. Затем подумайте о риске, возможность которого стоит перед вами сейчас. Составьте список всех возможных последствий, как хороших, так и плохих. Какую выгоду этот риск может вам принести? В чем вы можете проиграть?

Обсудите этот риск на ближайшем «заседании» Общества кухонного стола. Запишите мнения участников дискуссии и не забудьте о своем внутреннем голосе. Если после обдумывания всего перечисленного этот риск кажется вам разумным, смело рискуйте. Но делайте это с полным основанием того, что никаких гарантий полного соответствия реального результата желаемому нет. И не забывайте, что вы в любом случае получите массу положительных эмоций просто от того, что взяли за что-то новое.

WIT-Набор Упражнения и советы по исправлению серьезных ошибок

Настоящие чемпионы борются до победного.

Билли Жан Кинг, чемпион по теннису

1. Как вы можете выработать научный подход к ошибкам, чтобы видеть в них «новые шаги к успеху», а не то, чего следует избегать или стыдиться? Обдумайте ответ на этот вопрос и зафиксируйте его в дневнике своего WIT-набора.

2. Перечислите в дневнике WIT-набора три свои «самые серьезные ошибки». О каких трех ситуациях, при которых все пошло не по плану, вы жалеете, о каких трех сделанных (или не сделанных) вами шагах вы сожалеете?

3. Чему вас научили эти ошибки? Как эти уроки жизни изменили вас к лучшему?

4. Закончите следующую фразу: «Начиная с сегодняшнего дня всякий раз, когда я совершу ошибку, я буду

—».

5. При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать очень важное правило: вы должны пообещать себе, что размышление о собственных ошибках не вгонит вас в депрессию и не ввергнет в бесконечную жалость к самой себе. Анализируйте свои ошибки в поисках новых идей и планов, которые помогут вам продвинуться вперед, а не назад.

6. Посвятите ближайшее «заседание» Общества кухонного стола следующей теме: «Наши самые лучшие ошибки». Выберите из совершенных вами ошибок три самые серьезные и расскажите, чему научила вас каждая из них. Не забудьте положить рядом дневник вашего WIT-набора, в который вы запишете появившиеся у вас в ходе этого заседания идеи.

Глава третья Как сделать смелость своим постоянным спутником

17. Осознай, что своим приятным журчанием ручей обязан камушкам в русле

Хотелось бы знать, кто из вас способен после бессонной ночи, проведенной в горьких раздумьях и переживаниях, встать и, чувствуя себя вконец разбитым, приготовить завтрак для детей.

Ора Маунтин Дриммер, писательница

Смелость нуждается в партнере

Женщина подобна чайному пакетику. Ее сила раскрывается только в кипятке.
Элеонора Рузвельт, бывшая первая леди США

«Она была почетным профессором университета и жила в пригороде с успешным практикующим врачом, – рассказывает Дебора. – Когда мы познакомились, я сразу подумала, что она, должно быть, очень счастлива. Жизнь моей новой подруги, красивой, умной и обеспеченной, была настоящим идеалом. Я не знала тогда, какой кошмар разыгрывается каждый вечер в стенах ее шикарного двухэтажного дома. Муж бил ее, угрожал ей и в припадках наркотической паранойи твердил, что если она его бросит, то он наймет киллера и убьет ее».

В один прекрасный день она, собрав в кулак всю волю и смелость, ушла. Она взяла с собой косметичку, книгу и 500 долларов наличными и ушла куда глаза глядят, повинаясь единственному желанию сбежать от этого кошмара. Она купила билет в один конец на поезд, шедший на Восточное побережье, и уехала со старым другом. Сегодня, двадцать лет спустя, она – счастливая и уверенная в себе женщина, автор многих известных книг и заслуженный научный деятель. Слово «смелость» ассоциируется у меня всегда только с ней», – говорит Дебора.

Смелость. Английский эквивалент этого слова восходит к французскому «courage», что означает «сердце». Скажем «спасибо» французам за то, что они открыли нам этот секрет:

в самой глубине сердца мы находим силу для того, чтобы встречать жизненные трудности с распростертыми объятиями. Известный психолог Ролло Мей как-то сказал: «Подобно сердцу, которое обеспечивает функции организма человека, подавая кровь к жизненно важным органам, смелость представляет собой незаменимую основу ценностей человечества».



Смелость – такое же необходимое условие стиля жизни «выживать и процветать», как вода для рыб. Без внушительного запаса смелости, доступного в любое время дня и ночи, мы сникаем и терпим поражение от неизбежно возникающих жизненных трудностей. Но смелость всегда нуждается в партнере – кризисе или на первый взгляд неразрешимой проблеме. Смелость терпеливо ждет препятствия, которое позволило бы ей раскрыться во всей своей красе.

Многие люди воспринимают слово «смелость» только в том смысле, который описан в словаре: «Настойчивость, моральная и духовная сила, проявляемая человеком в ходе преодоления страха или неудачи, а также сложностей и препятствий». При этом бытует мнение, что смелые люди всегда одиноки на своем жизненном пути. Мы же считаем, что смелым людям обязательно нужны подруги, которые придадут им смелости как в прямом, так и в переносном смысле.

Ниже приведено несколько историй очень смелых женщин. Мы надеемся, что их яркие рассказы помогут вам найти в себе ту смелость, которая необходима для преодоления жизненных трудностей как сейчас, так и в будущем. Самое прекрасное в смелости – это ее заразительность. Чем чаще вам удастся подавить ваши страхи, тем легче это дается с каждым разом.

18. Осознай, что смелость часто заключается в том, чтобы отпустить жизнь на волю

Не нужно ничего бояться. Нужно все понимать.
Мария Кюри, физик

Держись во что бы то ни стало

Жизнь срывается в пропасть или взмывает в облака в зависимости от степени смелости человека.

Аньез Нин, французская писательница

Уже в начале карьеры у Мишлен был очень талантливый учитель. Опыт обучения многих актеров, ставших впоследствии знаменитостями, дал ему способность помогать людям находить в себе скрытые таланты и силы, таящиеся в глубине души. На первом занятии он всегда просил студентов закрыть глаза и проделать несколько дыхательных упражнений. Студенты по очереди говорили что-то вслух, и затем вся группа повторяла сказанное говорящим как мантру.

«Трудно отпустить жизнь на самотек», – сказала тогда Мишлен. Преподаватель прервал упражнение, чем невероятно смутил Мишлен. Затем он попросил студентов открыть глаза и, смотря на Мишлен в упор, произнес: «Отпустить жизнь на самотек вовсе не трудно. Гораздо труднее удержаться самому. Представьте себе кота, остановившегося на стволе дерева на полпути к его вершине. Чем дольше он удерживается на стволе, тем тяжелее становится его тело. Что действительно трудно, так это прикладывать силу к тому, чтобы удержаться».

В это мгновение я поняла, что мне необходимо пересмотреть свое понимание феномена смелости. Наоборот, все наоборот. Удержаться во что бы то ни стало – вот что я считала сильным. Но я осознала, что по-настоящему смел тот, кто способен «отпустить жизнь на самотек».

Смелость Сьюки Форбс Бигхем основывалась именно на том, что она «отпустила поводья». Сьюки наслаждалась прекрасной жизнью с преуспевающим мужем, головокружительной карьерой в области биотехнологий и тремя замечательными детьми – Кэботом (8 лет), Шарлоттой (6 лет) и

Беатрис (3 лет). Их жизнь была «калифорнийской мечтой», но они не могли порвать связь с родственниками и уехали в Бостон. У старшей дочери, Шарлотты, часто поднималась температура, но это не имело последствий, если не считать бессонных ночей, и на эти симптомы никто не обращал серьезного внимания. Однако в начале осени Сьюки заметила, что Шарлотта стала невероятно мускулистой, как профессиональная гимнастка, хотя для этого не было никаких объективных причин. Сестра мужа Сьюки, медсестра, высказала подозрение, что Шарлотта больна гипертермией (опасной для жизни болезнью, при которой тело не может охлаждаться собственными силами).

Однажды Шарлотта в очередной раз почувствовала недомогание, и Сьюки, повинувшись какому-то природному инстинкту, повезла ее к врачу в местную больницу. Когда они доехали до больницы, у Шарлотты сильно поднялась температура. Врач сомневался в целесообразности обследования Шарлотты – такой жар был рядовым явлением, – но Сьюки настояла на своем, высказав опасение по поводу гипертермии. Температура у Шарлотты продолжала подниматься, что привело в конечном счете к остановке сердца. Реанимация была бессильна. Смерть Шарлотты, красивой девочки шести лет, привезенной в больницу в полдень, была установлена в три часа дня.

Безоблачная, счастливая жизнь Сьюки разбилась всего за каких-то три часа. Позже Сьюки рассказала нам: «Когда человек переживает страшную потерю, у него нередко опускаются руки. Я стояла в тот момент перед выбором: умереть, досуществовать до

смерти или жить дальше. Вариант 3 был самым трудным, но, по правде говоря, единственно доступным. Я бы хотела, чтобы женщины всегда помнили, что выбор есть в любом случае и право на выбор – только за нами».

Значение позитивного настроения недооценивается

Уверенный и позитивный душевный настрой намного чудотворнее, чем любая волшебная пилюля.

Патриция Нелл, актриса

«Потеря Шарлотты стала самым сокрушительным ударом за все сорок лет моей жизни, – продолжала Сьюки. – Я думаю, что ее не затмит ничто и в течение следующих сорока лет. И раз уж бесполезно желать ее воскрешения, я хочу извлечь урок из ее короткой жизни. Когда я встречу с ней снова, то хочу иметь возможность рассказать, как ее смерть изменила меня, и не в плохую сторону. Я хочу рассказать ей, как ее уход из жизни помог мне стать лучше. Изменил меня так, как я надеюсь помочь измениться другим людям. Научил меня вкладывать частичку ее мягкости и терпения во все, что я делаю, оставаясь на этом свете.

Горе – это очень сложный танец, – продолжала Сьюки, – это два шага назад, два шага вперед и иногда резкое падение. Процесс отпускания поводов целителен, но труден, когда затрагивает любовь. Очень легко быть окруженным сочувствием и тяжело переживать боль утраты. Это ощущение всеобъемлющее и делает боль утраты особенно острой. Трудность отпускания поводов состоит в том, что человек все еще чувствует связь с тем, что отпускает. Я не справилась с этим окончательно и не уверена, что хочу этого. Но я точно знаю одно: следующие сорок с хвостиком лет моей жизни, которые я буду ждать встречи с моей дочерью, пройдут быстрее, если я найду, чем их заполнить. Научусь снова радоваться. Буду по-прежнему активна и не разучусь любить возможности.

Люди недооценивают позитивный настрой. Но без него я бы до сих пор так и не встала с постели. Иногда это дается легче, иногда тяжелее. Но я упорна. Я должна быть упорной ради моих оставшихся двоих детей, моего мужа, Шарлотты, себя самой. Самым тяжелым было отпустить свое собственное горе для того, чтобы полностью посвятить себя помощи моим детям и моему мужу в переживании их горя».

Вы именно сейчас переживаете душераздирающе ужасную ситуацию, самое трудное в которой – отпустить страдание, сожаление и злость? В чем суть данной ситуации? Что произойдет, если вы будете цепляться за данную ситуацию? В чем выгода движения вперед?

19. Не забывай о чувстве юмора

Лучше быть львом один день, чем прожить овцой всю жизнь.

Элизабет Кенни, австралийская медсестра

Стресс – это десерт наизнанку

Реальность – это то, над чем человек поднимается.
Лайза Миннелли, актриса

Саранн Ротберг сидела на краешке кровати гостиничного номера в Нью-Йорке и смеялась, болтая с Мишлен о разных забавных случаях. Такие беседы были привычными для Саранн и ее дочери, Лоризел. «Мы смеялись и не могли остановиться, – рассказывает Мишлен, – как вдруг смех Саранн стал более походить на плач. Слезы полились из ее глаз ручьем, и она стала жаловаться на несправедливость жизни к ее дочери и сожалеть об ошибках в ее собственной жизни. Немного погодя она успокоилась. Когда она взглянула на меня, я поняла, что именно в этот момент она переориентировалась с прошлого на будущее».

В феврале 1999 года Саранн впервые услышала эти ужасные слова: злокачественная опухоль, рак груди, операция, облучение, химиотерапия. Ей показалось, что она разучилась дышать.



Тельма вышла на демонстрацию против своих страхов

Саранн рассказала нам: «Доктора наперебой спорили о прогнозах по поводу моего рака груди, и в этот момент моя душа взбунтовалась. Я прочитала статью о Норманне Козинсе, который «исцелил себя, смеясь». Эта статья взорвала мрачные мысли о моей болезни. Врач-диагност как раз только что сказал мне, что соберет для меня консилиум онкологов только вечером в пятницу. Услышав это, я, поддавшись, как теперь понимаю, скорее истерическому порыву, скинула с себя больничный халат и побежала в ближайший видеосалон за комедиями».

«В видеосалоне я почувствовала себя комком страха, тревоги и подавленности. Если смех помог Норманну Козинсу излечиться от редкого психического заболевания двадцать лет назад, почему я не могла прогнать мою раковую опухоль смехом за оставшиеся до вечера пятницы 60 часов? Что я теряю? Скупив в видеосалоне все комедии, я вернулась

домой, все еще пытаюсь осознать, что включает в себя борьба с раком. Я уложила пятилетнюю дочку спать раньше обычного.

Я изо всех сил старалась подавить слезы во время нашей вечерней молитвы. Меня мучили страшные вопросы: сколько еще сказок на ночь я успею ей рассказать? Хватит ли у меня сил купать ее после начала химиотерапии? Всхлипывая, я убежала к телевизору, стоявшему в соседней комнате, и попыталась вставить в видеомагнитофон первый попавшийся диск. Поможет ли мне смех так, как это описано в воспоминаниях Норманна Козинса?»

Бодрость вместо уныния

Смех рождается из слез, когда человеку необходимо, и вознаграждает его за смелость.
Эрма Бомбек, юморист и писательница

«Я сидела перед зеркалом и молилась о чуде. На экране телевизора появился юный Эдди Мерфи, озвучил свою первую шутку, картинно подкрутил усы – и мою комнату наполнил смех зрителей. Я приказала моим мыслям сосредоточиться на трюках Эдди, хотя мозг упорно возвращал меня к размышлениям о моей смертельной болезни. Следующая шутка Мерфи – и я смеюсь до слез. Еще одна шутка – и я снова смеюсь и плачу. Еще одна шутка – и я хохочу на весь дом. Я все еще могу смеяться! Я осознала, что раковая опухоль, уничтожающая мою слабую грудь, не может лишить меня способности смеяться, если я не позволю раку этого. Я поменяла кассету на Джеки Мейсона. С каждым взрывом смеха я дышала все глубже. Глубже вдох – сильнее облегчение. С облегчением пришло и долгожданное успокоение. Я смеялась уже несколько раз в минуту, и жизнь стала казаться не такой уж непереносимой.

Когда все Восточное побережье заснуло, гениальная игра Робби Уильямса заставила меня смеяться не переставая. Его немислимое кривляние сотрясало мои опухоли, образовавшиеся у меня в животе. Затем мою пораженную левую грудь, после чего я продолжила смеяться над другими комедийными шоу. Ситуации были очень жизненными, во многие из них я не раз попадала сама.

А затем я поняла: я не одна. Миллионы людей борются с этой болезнью. Просто нужно присоединиться к ним. Как и каждый, узнавший о том, что страдает смертельной болезнью, я была шокирована. Но с помощью Норманна Козинса и легиона комиков я научилась смотреть на жизнь с оптимизмом. Их талант воспринимать жизнь с юмором привел меня к решению продолжать смеяться даже в самые тяжелые моменты.

С той ночи «комедии нон-стоп» прошло уже почти пять лет, в течение которых я перенесла три операции, 44 сеанса лучевой терапии и бесчисленное количество препаратов химиотерапии. Сейчас врачи говорят, что метастаз у меня нет. И не реже двух раз в день я смотрю юмористические программы, отдавая дань уважения Норманну Козинсу и всем комикам, которые подарили мне новый смысл жизни – Фонд исцеления смехом (Comedy Cures Foundation). Уже с первого курса химиотерапии стало ясно, что мне дана уникальная возможность принести радость и смех другим раковым больным посредством этого некоммерческого фонда. Мой оптимизм, разрушенный когда-то дотла, сияет сейчас как новенький». Для того чтобы узнать больше о деятельности Саранн и ее коллег по фонду, зайдите на сайт www.comedycures.com.

А как вы поддерживаете свой оптимизм, когда все идет не так, как вы планировали? Роль смеха нельзя недооценивать. Оптимизм жизненно необходим для поддержания позитивного мировоззрения при самом негативном развитии событий.

Почему бы не повесить ваши любимые открытки и смешные высказывания на видном месте? Это – верный способ поддержания оптимизма, это – заряд бодрости вместо уныния.

20. Пройди через тернии страха

Мир держится не на истине, а на вере.

Эдна Сент-Винсент Миллэй, поэтесса

Поля смерти

Душа способна расщепить небо пополам, чтобы Землю осветил Божественный лик.

Эдна Сент-Винсент Миллэй, поэтесса

Выпустив страх на свободу, человек освобождает место для смелости, позволяя ей войти в свою жизнь. Однако страх может стать самым непреодолимым препятствием, особенно для женщин, которые всеми силами стараются подняться, в то время как жизнь их нещадно тянет ко дну.

Как только кто-то из нас четверых начинает бояться чего-то, на ум сразу же приходит Форнида Сенг. Мы считаем ее самой бесстрашной женщиной, а ее историю – самой поучительной в данном отношении.

Тридцать лет назад Форнида Сенг неделями месила грязь на дорогах своей родной Камбоджи. И сегодня ее мучают воспоминания – и прежде всего крик ее десятилетнего братишки, когда его наказывали за кражу фруктов. Она слышит и душераздирающие крики своих братьев и сестер, видевших, как солдаты бросили изувеченное тело их матери в безымянную могилу. Будучи единственным выжившим членом своей семьи, которую вырезали у нее на глазах, она каждый день вспоминает каждого из четырех братьев и сестер, умерших у нее на руках.

Сегодня надежда Форниды – двое ее детей, родившихся в США. Когда-нибудь она расскажет им, что с ней произошло. И история эта начнется с того момента, когда в ее дом с пятью спальнями ворвались солдаты красных кхмеров.

Вьетнамский диктатор Пол Пот решил, что для создания идеального коммунистического государства необходимо сначала произвести зачистку городов Камбоджи. «Тысячи людей вышли на улицы, – вспоминает Форнида. – Трупы лежали прямо на обочинах дорог. Пациенты больниц, некоторые еще с капельницами, пытались влиться в толпу живых. Я вышла на дорогу и брела в течение нескольких недель. Мы оказались у маленькой деревушки на границе с Таиландом. В тот год мне было одиннадцать, и я вместе с матерью, братьями и сестрами была вынуждена работать по двенадцать часов на рисовых полях».

Они построили скромную лачужку из росшего в лесу бамбука. Бабушка и сестра

Форниды заразились малярией, и через несколько дней бабушка Форниды умерла. Через три недели на руках у Форниды с глазами, полными слез, умерла ее младшая сестричка. Мать Форниды, как и большинство обитателей той деревушки, голодала. Вскоре она умерла, наказав Форниде заботиться об оставшихся в живых братьях и сестрах. «Мы ели все, что попадалось под руку, – вспоминает Форнида, – от скорпионов до ящериц, крыс и саранчи». Форниду, ее братьев (Сифано, 9 лет, и Визотти, 8 лет) и сестру Метегани, 10 лет, отправили в горную колонию для несовершеннолетних. Визотти умер у нее на руках от жары и голода. Маленького Сифано солдаты привязали к дереву. «Его глаза были закрыты, а солдаты осыпали его ударами дубинок. Затем они мучили его пчелами и муравьями до тех пор, пока он не потерял сознание». Вскоре после этого он умер.

В декабре 1978 года режим Пол Пота начал буксовать. Форнида положила свою единственную оставшуюся в живых сестру, Метегани, в корзину и снова вышла на дорогу. Она прошла сотни миль, прежде чем попала в ближайшее селение, а затем, в надежде найти больницу для маленькой Метегани, села на попутную повозку, шедшую в провинцию Сиём-Рип. Через несколько дней Метегани умерла.

После смерти своей последней сестры Форнида решила, что ее жизни и мечтам пришел конец. Местный водитель, работавший в журнале Time, пустил ее к себе в дом и замолвил за нее словечко перед своим шефом. Журнал Time стал спонсором Форниды, оплатил ее перелет в США и устроил ее на работу в Нью-Йорке, где она работает и поныне. Форнида Сенг верит: в том, что она выжила, есть провидение Божие. Когда она смотрит в глаза своим двум детям, она всегда думает: «Они – продолжение моей семьи».

В следующий раз, когда в вашу душу начнет закрадываться страх, вспомните наглядный пример Форниды Сенг. Страх не стал препятствием на пути Форниды, когда она скиталась по своей родной стране. Он не помешал ей построить новую жизнь, найти любовь и возродить семью в ее новом мире. А ведь она могла предпочесть жить до конца дней в унижении и позоре. И кто осмелился бы винить ее за это? И все же она сделала другой выбор. Она упорно продолжала идти по жизни вперед, шаг за шагом. Она выбрала веру в то, что ее страдания и страдания членов семьи имели какое-то высшее предназначение. Форнида Сенг – живое доказательство бесконечных возможностей тех, кто решил преодолеть боль и страх.

Научись преодолевать страх

Даже если мне совсем
Плохо на пути,
Что-то есть внутри меня,
Что дает идти.

К.Д. Лэнг, певец и писатель

Вашу душу испепелила трагедия? Вы переживаете потерю любимого человека? С вами или вашими близкими поступили крайне несправедливо? Вы боязливы от природы?

Идя вперед, просто переставляя ноги одну за другой, шаг за шагом, день за днем, вы приближаетесь к жизни, полной любви, здоровья и признания. Работая на рисовых полях,

голодая в горной колонии, пешком пересекая границу своей родной страны, Фортида и знать не могла, что однажды ей будут подарены двое здоровых детей, достойная работа и собственный дом.

Истории, подобные жизни Фортиды, могут вдохновить вас на продвижение вперед. Фортида на деле убедилась в выносливости человеческой души, ее способности переносить страх и трагедии. Если вы чувствуете, что в вашу жизнь вторгается страх, представьте Фортиду, идущую с вами, когда вы решаете идти вперед.

21. Отвечай за свою храбрость

Когда вашей веревке приходит конец, завяжите на ней узел и все равно цепляйтесь.
Элеонора Рузвельт, бывшая первая леди США

Мать из Петалумы

Смелость – та цена, которую приходится платить жизни за дарованный мир. Душа, знающая это, не оставляет без внимания даже мелочи.

Амелия Эрхарт, летчица

Смелый поступок может быть порожден попыткой исправить ошибку, взглянуть ситуации в лицо или не поддаться давлению извне. Когда мы впервые встретили Денизу Гарибальди, она была простой женщиной из маленького городка, о которой все очень хорошо отзывались. Дениза стала смелой после трагедии, унесшей жизнь ее сына-подростка.

Эта мать из Петалумы, городка в Калифорнии, растрогала всех американцев своим пронзительным обращением к конгрессу, которое и стало причиной исторического слушания по делу об увеличении количества случаев употребления анаболиков-стероидов в институтах, колледжах и в среде профессиональных спортсменов. Сидя во время заседаний правительственного Комитета по реформам рядом с легендами американского баскетбола, Сэмми Соса и Жозе Кансеко, Дениза стала живым свидетелем того, как баскетболисты Высшей лиги или вообще отказывались обсуждать употребление ими анаболиков, или отрицали этот факт.

Почему Дениза присутствовала на этом заседании? Три года назад ее сын Роб покончил жизнь самоубийством из-за глубокой депрессии, ставшей следствием употребления анаболиков. В институте он вырос в одаренного баскетболиста; его хотели принять в команду «Янки Нью-Йорк», но он решил продолжать учиться и играть за команду Университета Южной Калифорнии.

Подстрекаемый друзьями по команде и тренерами, которые говорили Робу, что ему нужно «стать мощнее, чтобы стать лучше», он начал принимать анаболики-стероиды. Родителям он говорил в свое оправдание, что «так делают все профессиональные баскетболисты». Он повторял: «Мам, это же не наркотики. Это просто добавки, их принимают все игроки Высшей лиги». Затем он называл имена очень известных баскетболистов, которые во время телевизионных интервью подтвердили, что принимали

эти «безвредные» добавки. Дениза билась из последних сил, чтобы спасти своего сына. Она помещала его в реабилитационные центры и прибегала к услугам индивидуальной терапии. К сожалению, она не смогла вырвать его из убийственной хватки анаболиков.

После смерти Роба Дениза стала в открытую говорить о причастности друзей по команде и тренеров к смерти ее сына, ведь они словно мантру повторяли одно: «Стань мощнее, иначе проиграешь». Многие пытались заставить ее замолчать, угрожая подать на нее в суд. Но от этого она становилась только смелее. Дениза объединила усилия с другими людьми, которые тоже не могли больше молчать о своих трагедиях, связанных с анаболиками.

Миссия – мать

Мать – это ось, вокруг которой вертится весь мир.

Пэм Браун, писательница и поэтесса

Меньше чем через год Дениза обратилась с заявлением к мировой общественности. Она взяла на себя миссию быть матерью, и история показывает, что на протяжении многих лет такие женщины меняли мир.

Накануне дачи свидетельских показаний в конгрессе Дениза, на которую в другой ситуации никто и не обратил бы внимания, сказала нам, что смелости ей придала надежда, что жизнь и смерть ее сына не будут забыты.

Она поставила перед собой цель – предупредить других родителей об опасности стероидов, чтобы спасти их самих и их семьи от боли потери, которую испытала она.

Дениза заявила: «Пришло время сказать нашим национальным героям, с которых берут пример дети, что игроки, принимающие стероиды и другие спортивные стимуляторы, не только обманщики, но и трусы. Я хочу, чтобы они встали, я хочу пересчитать их. Я хочу, чтобы они показали нашим детям другой способ бороться за первые места, чтобы мы могли положить конец этому безумию. Они прячутся за спинами профсоюзов, и помогают им в этом их менеджеры и люди, связанные с властями.

Очень много спортсменов и команд уже ушли от ответа. Сколько еще Робов пытаются быть похожими на своих героев, не зная, что это может привести к преждевременной смерти?»

Раскачай лодку

Материнская любовь заставляет обычных людей делать невероятные вещи.

Мэрион К. Гарретти, писательница

Происходит ли вокруг вас что-то, что вы считаете неправильным? Вы боитесь озвучить свои беспокойства, потому что вас учили не раскачивать лодку? Вы считаете себя застенчивой, робкой или мягкой? Но Дениз это не остановило. Мы не предлагаем вам начать суетиться, а хотим сказать, что молчанием делу не поможешь. Если вы точно уверены, что увиденное вами – неправильно, вы должны донести это до сведения

человека, который может помочь в этой ситуации. Все мы когда-то противостояли человеку или организации, которые поступили с нами несправедливо. Это было непросто. Но мы все рады, что нам не пришлось молча страдать и оставлять неприемлемую для нас ситуацию без изменений.

22. Заслужи Алый знак доблести

Характер способствует красоте. Он укрепляет женщину. Поведение, отвага, дисциплина, сила духа, целостность личности – все это приумножает красоту женщины.

Жаклин Биссе, модель и актриса

Твердая решительность во взоре

Каждый из нас делает вклад в работу, какой бы она ни была, в жизненный опыт, ценности и отвагу.

Сандра Дэй О'Коннор, первая женщина-судья в Верховном суде

«Двадцать лет назад, – рассказала Дебора, – на бамперы машин мы приклеивали наклейки, выпущенные для одной из политических кампаний Джеки. На них было написано: «Отвага быть лидером». Каждый день этот лозунг напоминает мне о вдохновении, полученном от знакомства с Джеки. Если бы действительно существовал Алый знак за отвагу, я бы отдала его моей подруге Джеки Спейер. Я сама видела, как проявлялась ее отвага в трудных ситуациях, следовавших одна за другой.

Я была с Джеки в больнице, когда она решила отключить мужа от аппарата жизнеобеспечения. Тогда она была на третьем месяце беременности и убита горем, но все же старалась найти лучший способ сообщить ужасную новость Джексону – ее пятилетнему сыну. После похорон я сидела рядом с ней на диване в гостиной. Она только что овдовела, а шесть недель назад – обанкротилась. Меня переполняла боль за Джеки, а она старалась не отвлекаться от оставшихся ей вариантов. Она выдержала.

Проматываем пленку вперед, и с дивана в гостиной переносимся в родильную палату больницы: мы с друзьями собрались на роды Стефании – второго ребенка Джеки. Я не могла представить, как это – рожать ребенка спустя полгода после похорон мужа. Но в глазах Джеки я видела твердую решимость. С годами я привыкла к этому взгляду, и, когда он появлялся, я знала: Джеки готова снова показать свою отвагу!

Однажды я сидела рядом с Джеки на ужине в честь какого-то награждения. Я единственная в зале знала, что на ней бронезилет. Ее жизнь находилась под угрозой, так как она пыталась провести в штате Калифорния закон о наложении штрафа на зарплату отца, если он просрочил выплату алиментов. В дамской комнате перед началом ужина Джеки расстегнула блузку и показала мне жилет. Мы единодушно решили, что грудь стала казаться больше, но это все же не самый лучший способ улучшить фигуру! К счастью, ужин прошел без неприятных сюрпризов.

Через несколько лет Джеки схлестнулась с финансовыми и банковскими лобби в борьбе за проведение билля, защищающего личную и финансовую информацию жителей

Калифорнии. Удивительно, но тогда около 20 миллионов долларов из фондов процентных ставок утекли в Сакраменто, штат Калифорния, в карманы адвокатов, лоббирующих групп и представителей промышленности. Все они стремились к одному – уничтожить Джеки Спейер. В выпуске вечерних новостей показали Джеки. Я узнала ее особенный взгляд. И в этот самый момент мне стало ясно, что 20 миллионов долларов и хорошо сплоченная группа банкиров, адвокатов и лоббистов не достойны быть противниками моей подруги Джеки».

Отвага в повседневной жизни

Не дайте погаснуть своему внутреннему огню в болотах «скоро будет», «не совсем», «пока не получилось» и «совсем не вышло». Не дайте герою внутри вас умереть в печальных думах о том, что вы заслужили, но чего так и не смогли достичь.

Эйн Рэнд, писатель и философ

Решительный взгляд в глазах Джеки вновь появился в прошлом году, когда она решила заявить о коррупции и о неэффективности работы государственных тюрем в Калифорнии. Обладающий сильным влиянием Калифорнийский союз служащих исправительных учреждений (ССРОА, профсоюз охранников тюрем) всячески поносил ее на нескольких мероприятиях по связям с общественностью. Они организовали митинг в городке Рэлей-Филд, где собралось более 5000 людей. С трибуны лидеры ССРОА объявили Джеки Спейер своим врагом. На улицах городов штата эти же люди раздавали изображения банкнотов в 1 доллар, где содержались унижительные обвинения в адрес Джеки. Но они не видели то, что видела я.

За огромным столом в кабинете в сенате сидела женщина, которую я знала большую часть моей сознательной жизни. Она выглядела такой маленькой. Вообще рост у нее всего 164 сантиметра, а весит она не более 59 килограммов, если даже весь день ей приходится питаться шоколадом. И когда наши взгляды пересеклись, я поняла, что ССРОА споткнулся об эту маленькую, женственную, но удивительно сильную особу.

Несколько дней спустя у нас с Джеки состоялся серьезный разговор. Я беспокоилась за нее и чувствовала, что она еще не выработала стратегию в борьбе с ССРОА.

Она посмотрела на меня и произнесла слова, которые я запомнила на всю жизнь: «Дебора, имея такой жизненный опыт, мне уже нечего бояться. Если я что-то считаю неправильным, я изо всех сил буду стараться исправить это, чего бы мне ни стоило. Самое худшее, что может случиться, – я проиграю выборы. Но с учетом того, что я уже пережила, это не страшно».

Джеки – живое свидетельство того, что отвага может и должна сопровождать нас каждый день. Когда мне становится страшно, я вспоминаю ее. Ее пример дает мне силы идти вперед, а не отступать назад и смиряться с поражением.

А кто является подобным примером для вас? Кого вы можете назвать ходячим и говорящим примером мужества? Ваша мать, Махатма Ганди, ваша сестра, тетя, Элеонора Рузвельт, хозяйка какого-либо бизнеса? Может, это соседка, которая принимает участие в Марше борцов с раком груди? Что такого есть в человеке, что заставляет уважать его? Можете вы вспомнить какую-либо ситуацию, когда, несмотря на ужасающие обстоятельства, человек высоко поднимал голову и шел вперед? Опишите в своем

дневнике такой случай: почему человек не сбежал от своих страхов, а повернулся к ним лицом?

В какие сложные ситуации попадаете вы? Подходит ли для решения подобных ситуаций ваша модель поведения? Сможете ли вы взять на вооружение что-либо из поведения вашей знакомой, чтобы более уверенно справиться с трудной ситуацией? Составьте подробный план, подумайте, что вы будете говорить и делать, чтобы достойно справиться с проблемой.

23. Плачь, когда умирает Динь-Динь [1 - Динь-Динь – фея из книжки про Питера Пэна. (Примеч. пер.)]

У любви нет гордости, а только покорность.
Клэр Бут Льюс, женщина-конгрессмен и дипломат

Смелость остаться

Я поняла, что если бы то, что мы называем «человеческой природой», можно было изменить, то было бы возможно все. И с этого момента моя жизнь изменилась.
Ширли Маклейн, актриса

Смелость может казаться малодушием, но лишь до тех пор, пока не посмотреть на этот вопрос более пристально.

Две из нас пережили супружескую неверность. У мужа одной была любовница, у мужа другой – даже несколько! Как обычно, мы обратились к подругам за советом и утешением. Некоторые думали, что мы должны немедленно развестись, бросив этих болванов и помахав на прощание ручкой. Одна из подруг высказала мысль, что наши браки можно было бы спасти, если бы мы нашли в себе смелость остаться. «Когда я узнала об измене мужа, у меня возникло чувство одиночества. Я была угнетена фактом его неверности. Я почувствовала себя феей Динь-Динь, верившей, что мир прекрасен, пока я живу с человеком, подобным Питеру Пэну, который, я надеялась, когда-нибудь повзрослеет. Я довольно точно помню день, когда поняла, что живу настоящей жизнью, в обмане. Я была беременна в то время и, узнав о предательстве мужа, пошла сдавать анализ на СПИД. Мой муж не только изменил мне, но и не предохранялся, подвергнув опасности и меня, и нашего нерожденного ребенка.

Пока я сидела в коридоре маленькой лаборатории и ждала результатов, я поделилась секретом с медсестрой. К моему удивлению, она сказала, что за неделю я уже третья беременная и замужняя женщина, которая приходит сюда. «Ого, – подумала я, – уж не открыть ли мне клуб?»



В каждой прочитанной мной книге и услышанной истории родители, ожидающие ребенка, представлялись счастливыми и полными предвкушения. И вот сижу я, тоже вся в ожидании, но жалкая и несчастная. Я не находила себе места, я не знала, что в следующую минуту подумаю, почувствую или сделаю. В один день я собиралась уйти сама. В другой – выгоняла из дома мужа. Добавьте к этому постоянно играющие гормоны беременной женщины, так что я была самым настоящим психом.

Я вспомнила другую женщину, которой пришлось столкнуться с неверностью мужа – президента США. Ей пришлось пережить это очень личное предательство на публике. Я читала письма в газете New York Times, где совершенно незнакомые люди, не стесняясь, критиковали ее за то, что она осталась с мужем. По радио постоянно крутили песню Тэмми Винетт «Оставайся со своим мужчиной». Я знала, что этот поступок потребовал от нее небывалой смелости.

Я пришла к выводу, что гораздо тяжелее сохранить отношения и встретиться лицом к лицу с болью, гневом и предательством, чем уйти. Я решила остаться, и нам потребовалось два года разрывающей сердце, мучительной работы, чтобы восстановить наш брак. Вновь поверить человеку, который был с тобой нечестен, и научиться прощать зачастую намного сложнее, чем развестись.

Сегодня у нас с мужем крепкие отношения, намного лучше, чем были прежде. Он стал сознательным, любящим отцом. Удивительно, но он стал тем, кем я его всегда хотела видеть. Он стал взрослым человеком, ответственным за свои поступки и за их последствия для окружающих. Он почти потерял семью, но через боль мы приобрели намного больше.

«Оглядываясь назад, я понимаю, что измена была испытанием его мужества. И хотя все закончилось хорошо, неприятный осадок от произошедшего остался. Динь-Динь больше не живет в моем сердце. Она ушла в страну Нетландию, но после себя она оставила зрелый, настоящий брак».

А вы тоже Динь-Динь?

Помните, что люди приходят и уходят и из всех людей, проходящих через вашу жизнь, остается только вы сами. Только вы можете выбирать, любить ли себя, уважать ли себя, обещать ли от всего сердца, что никогда не покинете себя.

Кимберли Кирбергер, писательница

Смелость помогает вам делать то, что вы считаете правильным. Многие женщины проявили смелость, разорвав оскорбительные отношения и неудачные браки. Другим более смелым показалось остаться и постараться улучшить ситуацию. Только вы можете решать, что для вас лучше. Смысл в том, чтобы сделать осознанный выбор ваших дальнейших действий, а не поддаваться давлению или притворяться, что все хорошо.

Состоите ли вы в отношениях с каким-то мужчиной? Как бы вы их описали? Если они вас полностью устраивают – поздравляем. Но если ваш партнер не относится к вам с той любовью и уважением, которого бы вам хотелось или которого вы заслуживаете, что вы собираетесь делать?

Вы собираетесь сесть с этим человеком, обсудить ваши тревоги и рассказать, как вы оба можете улучшить отношения? Вы собираетесь предложить партнеру обратиться к специалисту? Если ваша безопасность под угрозой, вы собираетесь паковать чемоданы и скрыться в другом конце страны?

Что бы вы ни решили, призовите всю свою смелость, чтобы сделать хоть что-то. Не бойтесь постоять за себя, не терпите пассивно отношения, в которых ваши желания не учитываются или в которых вам причиняют физическую боль.

24. Надень браслет храбрости

Не цепляйтесь за плывущие бревна. Отдельные бревна не опасны; проблемы создают обломки, цепляющиеся к ним. Освободитесь и продолжайте двигаться.

Энн Шэннон Мур, писательница и лектор

Потные ладошки смелого

Я ужасно боялась каждый миг моей жизни, но никогда не позволяла страху запретить мне делать то, что я хочу.

Джорджия О'Киф, художница

Друг Деборы, Гэри Хейл, носит браслет, подаренный ему известным баскетболистом Джимом Бруганом. На браслете написаны три слова: «Цель, Подход и Отвага». Эти слова постоянно напоминают об ответах на вопросы:

- Я понимаю, что я должна сделать?
- Я понимаю, кто я?
- Есть ли у меня отвага оставаться твердой, даже когда дела идут плохо?
- Есть у меня отвага вершить дела во имя правды и поступать как надо, а не как легко?
- Я позитивна и оптимистична даже перед лицом провала?

Дебора видела, как сильно повлияли эти вопросы на поведение ее друга. Перемена в его отношениях с другими людьми была очень заметна. Дебора решила сделать браслет и себе. Она пошла в свой любимый магазин и купила полоску кожи с блестящими буквами, составляющими слово отвага.

«Слово отвага, постоянно находящееся перед глазами, оказало на меня сильное влияние. Браслет напоминал, что надо быть твердой в трудных ситуациях, говорить правду, даже когда очень больно, быть уверенной в своих решениях, помнить, что смелость только и ждет, когда я обращусь к ней за помощью. Может показаться, что я все упрощаю, но, если я попадала в неудобную ситуацию, я просто смотрела на слово отвага, и это вызывало прилив сил, которых буквально мгновение назад у меня не было».

Не сиди в общем зале жизни

И вот настал день, когда риск сидеть в почке превысил риск распуститься.
Аньез Нин французская писательница

В разговорах с женщинами о том, с какими жизненными трудностями они сталкивались, мы заметили, что через все рассказы постоянно проходили три основные темы: страх, отрицание и вредительство самой себе.

Страх проявляется многими способами: от потных ладошек до полноценных нервных приступов. Также мы видели, что страх используется в качестве опоры. Мы все знаем женщин, которые указывают на начальников, друзей, супругов и детей как на причины того, что они не живут так, как мечтали. «Он запугивает меня». «Я пугаю ее». «Он бросит меня, если я буду зарабатывать больше его». «Они требуют от меня слишком много». Эти мысли и чувства можно назвать страхами, которые используются в качестве эмоциональной заслонки.

Отрицание может помочь нам избежать чувства покинутости, потери, потери половых отношений. Отрицание успокаивает нас, как старый халат прилегает к телу. Но очень важно не попасть в сети обмана, так как из-за отрицания мы уже живем не своей жизнью. Отрицание – это антитеза мужества.

Не поддавайся вредительству себе

Результат оценивается не тем, что женщина совершила, а теми трудностями, с которыми ей пришлось столкнуться, чтобы достичь цели.

Дороти Хейте, борец за гражданские права

К сожалению, еще один распространенный образец поведения, который наблюдается среди женщин, – это вредительство себе. Это небольшая грязная уловка, при помощи которой женщины скрывают неуверенность. Самым простым примером самовредительства является отказ принимать комплименты. Один из сложных примеров – отказ приходить на собеседование, потому что «они все равно меня не возьмут».

Женщины делают это по многим причинам, но чаще всего это один из способов бессознательно свернуть на путь, по которому мы хотим идти, или к тому, что мы хотим

делать. Одна женщина сказала нам: «Сидеть среди зрителей намного проще, чем стоять на сцене. Нужно много мужества, чтобы выйти из толпы и показать себя как личность».

Страстным желанием занять место на сцене мы обязаны самой себе и близким, о которых мы заботимся. Мы верим, что именно об этом говорила Марианна Уильямсон: «Наш самый сильный страх заключается не в том, что мы не отвечаем требованиям. Наш самый сильный страх в том, что мы можем быть слишком властны. Нас пугает не темнота, а свет. Мы спрашиваем себя: «А кто я такая, чтобы быть блистательной, эффектной, талантливой, поразительной?» А на самом деле кто вы, чтобы не быть такой? Чтобы окружающие вас не чувствовали себя неуверенно, совершенно не обязательно стараться исчезнуть... И это касается всех нас. Как только мы позволим себе расцвести, мы бессознательно разрешим это сделать и другим. Как только мы освободимся от страхов, это автоматически освободит и остальных».



Вы принижаете свои таланты? Вас учили не быть тщеславной и в конечном итоге вы дошли до другой крайности и стали чрезмерно скромной? Вы перфекционистка, которая никогда не жила в соответствии со своими высокими стандартами? Вы недооцениваете себя?

Все это – легкие формы самовредительства. Мы не предлагаем вам стать эгоисткой. Нужно понимать, что мы можем что-то предложить миру, и нужно брать на себя ответственность за наши дары окружающим. Чрезмерная скромность становится слабостью. Как хорошо сказала Марианна Уильямсон, принижение собственного достоинства еще никому добра не принесло.

В чем ваши талант, сила, навыки? Как вы собираетесь извлечь из них выгоду, чтобы принести пользу окружающему миру? Вместо того чтобы сомневаться в себе, подумайте: как поверить в себя? Что вы хотите испытать? Как вы уговорите себя на это? Попробуйте для начала сделать собственный браслет отваги и носить его каждый день. Когда начнет подступать страх самовредительства, посмотрите на браслет и напомните себе, что сомнения не помогают завершить что-либо стоящее; только действие поднимет

самооценку вам и окружающим.

25. Помни: отвага свойственна не только героям

Отвага взбадривает сильнее, чем страх; с ней проще встречать трудности, возникающие на вашем пути. Проблемы окажутся не такими страшными, и вы можете обнаружить, что у вас есть силы побороть их одним взглядом.

Элеонора Рузвельт, бывшая первая леди США

Храбрость не всегда слышно за версту

Есть вещи, которые можно услышать в тишине.

Уилла Кэйтер, писательница

Отвага спасает жизни, говорит общественности правду, помогает лицом к лицу встречаться с трудными жизненными ситуациями. Но ее не стоит выносить на всеобщее обозрение. Как Мэри Энн Редмейкер говорит: «Храбрость не всегда слышно за версту. Иногда отвага – это тихий голос, говорящий в конце дня: «Я еще раз попробую завтра».

Синди Соломон учит руководителей быть более смелыми и рисковать. «Все началось, когда мне нужно было произнести речь на корпоративном собрании, а женщины выстроились в ряд, чтобы потом задать мне вопросы. Многие говорили, что у меня много отваги, если я смогла открыть собственное дело и умею разговаривать с людьми. Конечно, я не считала себя отважной, но мне повторяли это снова и снова. Побеседовав с сотнями руководителей, я начала изучать эту замечательную концепцию. Во время моего исследования я обнаружила, что люди редко считают, что они заслуживают комплимента «отважный» за поступки, которые для них естественны и не составляют труда.

Я сделала вывод, что отвага у каждого своя. Именно поэтому мы называем некоторых людей отважными, а они не считают, что сделали что-то выдающееся. Я осознала, что, хотя на первых полосах газет появляются выдающиеся примеры проявления отваги, эта территория принадлежит не только «героям». Это сочетание различных моментов в повседневной жизни, когда мы делаем выбор в пользу правильного, а не легкого. Я говорю руководителям: «Отвагу не всегда слышно за версту. Иногда отвага – это тихий голос, говорящий в конце дня: «Я еще раз попробую завтра». Для многих людей отвага – это научиться быть более храбрыми».

Философ Рут Гордон говорит: «Отвага как мышца – укрепляется при постоянной тренировке». Мы, женщины, должны каждый день благодарить себя за каждый совершенный отважный поступок: решение выдвинуть свою идею на совещании, просьбу о заслуженном повышении, поддержку коллеги, ответственного за невыполненное задание. Таким образом, каждый раз, когда мы поднимаемся навстречу проблеме, а не бежим от нее, мы наращиваем мышцу отваги.

Выработку отваги можно сравнить с первыми шагами в спорте. Никто не ждет, что вы пробежите марафон, если до этого вы не тренировались. Вы не сможете хорошо играть в теннис, если первый раз в жизни держите ракетку. Если, начиная новое дело, мы будем

упорно пробираться через трудности, то станем более уверенными в борьбе за самих себя.

Радха Басу – еще один пример женщины, которая научилась быть храброй. Радха всегда хотела быть инженером. Она родилась в городе Чинай в южной Индии и по древней традиции должна была выйти замуж и стать домохозяйкой. Но у Радхи была другая мечта. Первая вершина, которую предстояло взять девушке на пути к мечте, – неодобрение ее отца.

Учись подниматься в гору

Мы должны верить, что у нас есть дар сделать что-то и это нужно совершить любой ценой.

Мария Кюри, физик

Радха тайно подала документы в инженерный колледж, и ее приняли. Ее отец был в гневе, и от девушки потребовалась немалая отвага, чтобы в таком юном возрасте противостоять традициям и отцу. «Я считаю, что человек борется всего за 20 %, в которых он точно уверен. Набирайте 20 %, и вы будете уверены в своей позиции и в том, что боретесь изо всех сил», – сказала Радха.

В 1972 году она в одиночку и против воли родителей отправилась в Соединенные Штаты. Она продолжила обучение и получила степень магистра в области электронной и компьютерной инженерии. В 1974 году женщин в Кремниевой долине можно было сосчитать на пальцах. Радха стала одной из них. Начав с должности ученого-исследователя в компании Hewlett-Packard, Радха быстро поднималась по карьерной лестнице. «Первым индийским офисом НР стал обеденный стол в доме моих родителей в Нью-Дели», – рассказала Радха. Проработав в компании десять лет, Радха вышла замуж и родила дочь. В конце 1998 года она покорила еще одну гору – Эверест.

В своем первом путешествии Радха с мужем поднялись на высоту 5486 метров. «Это было физическое, эмоциональное и духовное путешествие, – вспоминала Радха. – Когда во время подъема от усталости нет сил сделать еще шаг, ты осознаешь, что по мановению волшебной палочки не появится машина, чтобы отвезти тебя вниз. Если ты решила идти вперед, то придется карабкаться. Если ты решила спуститься вниз, то придется это сделать. Но в любом случае я путешествовала, поэтому и решила идти вперед».

Радха не только покорила Эверест, но по возвращении домой уволилась из Hewlett-Packard и открыла собственную производственную компанию, заявив о ней в 2001 году. Будучи исполнительным директором компании да еще уроженкой Южной Азии, она постоянно сталкивалась с дискриминацией. Но Радха рассматривала эти проблемы как гору, которую нужно покорить. «Если меня и дискриминируют, большую часть этой возни я даже и не замечаю. Если я натолкнусь на «стеклянный потолок» (система взглядов в обществе, согласно которым женщины не должны допускаться к руководящим постам. – Примеч. пер.), я пробьюсь сквозь него. Делайте то, что должны делать, не думайте, что он существует. Продолжайте взбираться на гору, двигайтесь вперед. Не позволяйте, чтобы чьи-то предрассудки ограничивали ваши возможности».

Вы когда-нибудь подвергались дискриминации? Позволяли ли вы предрассудкам окружающих удерживать вас от достижения того, что вы хотите или заслуживаете? Как

вы сможете, подобно Радхе, пробиться сквозь ограничения, наложенные людьми, культурой или стереотипами?

Опишите в дневнике любую ситуацию, когда вы не смогли проявить свой потенциал. Что вас удержало? Препятствия внешние или внутренние? Поднимите этот вопрос на «заседании» Общества кухонного стола. Обсудите эту ситуацию и попросите друг друга дать вам совет, как покорить эту гору на пути к достижению цели.

WIT-Набор. Упражнения и снаряды для тренировки мышцы мужества

Самое смелое, что вы можете сделать, когда храбрости совсем нет, – притвориться, что не боитесь, и действовать соответственно.

Кора Мэй Уайт Харрис, писательница

1. Разделите вертикальной линией страницу на две колонки. Левую колонку озаглавьте «Воображаемые страхи», а правую – «Реальные страхи». Воображаемые страхи – это умственные или эмоциональные страхи, существующие только в голове или сердце. Реальные страхи основаны на чем-то реальном, на том, что можно увидеть, что угрожает вашей безопасности или безопасности близких.

2. Запишите все, чего вы боитесь, в соответствующих колонках. Сюда может войти все: от страха остаться одной до страха, что ваш несовершеннолетний ребенок занимается сексом. Это могут быть профессиональные страхи («Меня не повысят, как обещали») и личные страхи («Что это за подозрительная родинка у меня на спине?»).

3. Вернитесь и напротив каждого пункта запишите, что в результате может случиться самого плохого и самого хорошего. Спросите себя, не преувеличили ли вы картину плохого исхода. Каковы шансы такого исхода? Что вы можете сделать, чтобы предотвратить его? Что вы можете сделать, чтобы изменить или разрешить эту ситуацию?

4. Теперь сосредоточьтесь на положительном исходе страха. Как вы можете форсировать события? Кто может вам помочь? Придумайте три шага, которые вы можете предпринять, чтобы начать бороться со страхом, а не избегать его.

5. Предложите Обществу кухонного стола поговорить о храбрости. Поделитесь своими страхами и сложными ситуациями, которые вы записали в дневнике. Спросите у друг друга совета, как преодолеть эти страхи. Попросите рассказать случаи из их жизни, когда они проявили отвагу. Пообещайте подбадривать друг друга, чтобы двигаться дальше вместе, а не решать проблемы поодиночке.

Глава четвертая Все, что нужно знать о деньгах и достоинстве женщины

26. Когда не хватает денег, стань богатой духовно

Я была богатой и была бедной. Богатой быть лучше.
Грета Гарбо, актриса

Женщины, которые сделали сами себя

Когда человек движется по жизненному руслу, он понимает, что, если не будет работать веслом сам, останется на месте.

Кэтрин Хепберн, актриса

Все четверо из нас – женщины, сделавшие себя сами. Мы не родились в рубашке, у нас не было богатого наследства и сбережений, чтобы начать взрослую жизнь. Мы родились в рабочих семьях, где жизнь от зарплаты до зарплаты была нормой.

В общей сложности у нас четверых более 200 лет жизненного опыта. Но когда речь заходила о финансах, все мы сделали по несколько постыдных ошибок. Несколько раз нашу коммерческую жилку приходилось стимулировать искусственным образом.



У нас есть маленький секрет, который есть у многих женщин, но они не хотят его признавать: мы верили, что наши мужчины намного умнее в вопросе денег, чем мы. Когда оказалось, что это не так, нам пришлось в одиночку собирать осколки наших надежд. Эта наивная вера ввергла нас в хаос и привела к кризису во всех сферах жизни.

Всем четверым приходилось терять дома, доход, бизнес. Нам приходилось общаться с Внутренней налоговой службой по поводу задолженности наших супругов по выплате налогов, о которых мы даже и не знали (и не думали, что можем нести за это ответственность). Нам приходилось участвовать в судебных процессах, ставших возможными из-за ошибок в наших разрешениях на вступление в брак. Мы видели, как за одну ночь наши банковские счета опустошались, и были вынуждены променять мечты о шампанском на бюджеты, которых хватало лишь на пиво.

Оборачиваясь назад, мы видим, что все наши приключения с деньгами пришлось на периоды серьезных перемен. И как это было с переменами, мы поняли, что финансовый

кризис мог стать стимулом для дальнейшего роста или остаться ужасной неудачей. И исход зависел от того, как мы реагировали.

Бюджет в руках женщины

«Кошелек или жизнь». Мы знаем, что делать, когда это говорит грабитель. Но теряемся, когда это говорит Бог.

Миньон Маклафин, журналистка

В наших историях есть доля иронии, которая знакома любой женщине. Проще говоря, в финансовом плане женщины проделали длинный путь, а мы, в частности, почти не сдвинулись с места. Женщины контролируют 50 % национального состояния. За последние два десятилетия женщины открыли 8 миллионов новых компаний, создали более 1 миллиона рабочих мест. Совместно мы зарабатываем более 12 триллионов долларов в год. Женщины-директора украшают обложки множества журналов. Но, отправляясь в одиночное плавание, многие из нас не берут на себя ответственность за собственные финансы.

Это неприемлемая ситуация. Исходя из собственного опыта и на основе сотен проведенных интервью, мы можем сказать, что большинство женщин ожидают финансовые неудачи в тот или иной момент жизни. Но к счастью, с этим можно бороться. Мы можем научиться управлять деньгами, чтобы с умом зарабатывать их, распределять и вкладывать.



Следующие три истории докажут вам, насколько реально изменить унылую финансовую ситуацию и преодолеть сильную нехватку денег. Способность подняться из финансовых руин в вашей власти, если вы будете учиться на наших ошибках и предпримете некоторые

шаги, о которых мы расскажем.

27. Запомни урок из дома мечты

Нет безнадежных ситуаций. Есть люди, которые считают их безнадежными.
Клэр Бут Лью с, женщина-конгрессмен и дипломат

Если бы я могла вернуться в тот момент

Вся ваша жизнь – это репетиция мгновения, в котором вы сейчас.
Юдит Малина, актриса

Джеки помнит свой дом на Шато-Драйв. Изначально он оплачивался из доходов ее мужа, который работал терапевтом в палате неотложной помощи по графику «три через три». Она даже и не подозревала, что скоро дом ее мечты будет принадлежать кому-то другому.

Кому-то, кто никогда не узнает о тщательно спланированных охотах за пасхальными яйцами, которые проводились на заднем дворе. Кому-то, кто в декабре никогда не переделает гостиную в волшебную страну. Для кого-то это будет просто хорошим вложением денег. А для Джеки это был дом, где у сына имелась отдельная комната, в которой стояла ярко-красная двухъярусная кровать, подаренная отцом на пятый день рождения. В этом доме был зачат ее еще не родившийся ребенок.

«Я очень ясно помню наш разговор о его страховке. Я постоянно повторяла ему, чтобы он обновил ее. Он сказал мне, что сейчас слишком занят, чтобы проходить обследование. В конце концов он не выдержал и накричал на меня: «Джеки, ты меня собираешься убить, что ли? Что ты ко мне пристала?»

Я оставила эту тему. Через три месяца его не стало. Я осталась одна, беременная и с пятилетним ребенком на руках. У меня было меньше 45 дней, чтобы освободить наш дом на Шато-Драйв – я больше не могла позволить себе его содержать.

Сегодня я вновь прокручиваю в голове этот разговор о страховке. Жаль, что я не могу вернуться в этот момент. Жаль, что я не сказала: «Стив, я стараюсь не для себя. Я беспокоюсь о наших детях и об их жизни, если с тобой что-то случится. У меня не паранойя. Я хочу ответственно относиться к финансам».

Я уже никогда не смогу обсудить это со Стивом, поэтому каждый год я говорю об этом с сотнями женщин на своих презентациях. Я умоляю этих женщин, я умоляю вас: не будьте наивны! Я прошу вас и их: поговорите с супругом на эту не самую приятную тему, даже если он не хочет. Я хочу, чтобы вы поняли: то, что случилось со мной, может случиться и с вами (не дай бог), если вы вплотную не займетесь вопросом финансов».

Вы владеете финансовой ситуацией? Если вы не можете ответить на этот вопрос, значит, вы испытываете судьбу.

Пообещайте себе, что в эти же выходные вы обсудите с супругом или финансовым аналитиком (если таковой имеется) все аспекты вашего финансового состояния. Составьте план, чтобы вы могли спать спокойно, зная, что, если доходы сократятся, ваша семья

останется обеспеченной.

28. Не жди, пока твою коммерческую жилку придется подпитывать извне

Деньги всегда есть, только карманы меняются. После перемены деньги уже не в том кармане, в котором были.

Вот и все, что можно сказать о деньгах.

Гертруда Стайн, писательница

Только потому, что мы женщины

Не бойтесь разрыва между мечтами и реальностью.

Бельва Дэвис, журналистка

Почему женщины так часто сталкиваются с финансовыми трудностями? Мы опросили нескольких известных специалистов по вопросам финансов, чтобы они помогли нам понять, почему же некоторые женщины теряются, когда речь заходит о деньгах.

Этот сложный вопрос немного прояснился, когда нам сказали, что до сих пор женщины в целом зарабатывают меньше мужчин. Министерство труда США установило, что женщина, работающая полный рабочий день целый год, зарабатывает только 72 % от денег, которые получает мужчина. Более четверти женщин являются главой семьи, чей доход составляет менее 20 000 долларов в год. Ужас!

График работы женщины также способствует потере части денег. В среднем мы проводим 10 лет без работы (против одного года у мужчин) по причине беременности, ухода за детьми, заботы о семье.

Еще одна тонкость заключается в том, что женщины живут дольше мужчин, а это значит, что у нас выше риск хронических заболеваний и заболеваний, приводящих к инвалидности, а это также сокращает возможный доход. Мы также постоянно расходует деньги на лечение тяжелобольного мужа, ребенка и родителей. В США женщины платят огромные штрафы за то, чтобы ухаживать за больным человеком. Исследование, проведенное Американской ассоциацией пенсионеров и Университетом Луиса Брандейса в 1999 году, показало, что потери в доходах за всю жизнь женщины, которой приходится по тем или иным причинам оставаться дома, колеблются в пределах 678 664 долларов.

Некоторые консультанты по вопросам инвестиций также утверждают, что у большинства женщин до сих пор сохраняется страх перед математикой. Это доказанный факт, что к старшим классам у 7 из 10 девочек оценки по математике начинают резко понижаться. Таким образом, из-за того, что многие из нас путают математику и финансы, этот страх перед цифрами очень сильно влияет на нашу способность зарабатывать и управлять деньгами. К счастью, все это обратимо.

Еще одна причина отставания некоторых женщин в способности зарабатывать деньги состоит в том, что многие из них ошибочно полагают, что если ты богат, то уже не можешь быть «хорошим человеком». Одна женщина созналась, что этот стереотип сохранился у нее с детства. «Мои родители были «хорошими людьми» и учили нас

«поступать правильно». Отец был учителем, мать – домохозяйкой, а это значило, что мы постоянно экономили. Мы с сестрой помним, что всегда заказывали самые дешевые блюда в те несколько раз, когда обедали вне дома, потому что очень беспокоились о скромном бюджете семьи. Когда я начала работать, высокая зарплата никогда не была основной моей целью. Я помню, что даже говорила это на собеседованиях. Когда меня спрашивали о желаемой зарплате, я говорила: «Деньги – для меня не самое главное. Я больше забочусь о том, чтобы моя работа приносила пользу».

Доход потенциальный и доход реальный

Если кто и удерживает женщину от высоких заработков, так это сама женщина.
Барбара Стэнни, писательница

«Мне было уже за 40, когда я поняла, что высокая зарплата и полезная работа – не взаимоисключающие вещи. Одна моя знакомая-предприниматель сказала мне, что из-за того, что я была ориентирована на сервис и была альтруистична, я недооценила свою стоимость и назначила слишком низкую цену за свою работу. Она спросила: «Почему ты так не хочешь поднять свою стоимость?» Я ответила: «Думаю, я всегда верила в старую поговорку, что деньги – корень зла».

Моя знакомая подняла брови и сказала: «Это неправильная версия поговорки. Она звучит так: «Любовь к деньгам – корень зла».

Черт! Эта женщина поняла, что она каким-то образом сравнивала достаток и несоответствующие приоритеты. Она запоздало осознала, что можно быть миллионером и в то же время оставаться человеком, которому не безразлично, что происходит в мире. С тех пор она стала высоко ценить себя и свою работу; теперь она зарабатывает суммы с шестью нулями, но при этом остается хорошим человеком.

Сознавайтесь: финансы – «не ваше»? У вас есть страх перед математикой, который заставляет почувствовать, что у вас не все в порядке с числами? Вы пожертвовали хорошей зарплатой, чтобы стать матерью-домохозяйкой? Вы не зарабатываете столько, сколько могли бы, потому что часто сидите с больными или престарелыми родственниками? Вы выросли в малообеспеченной семье и каким-то образом уверовали в ошибочное мнение, что зарабатывание денег – это пустая жизненная ценность?

Пора оценить свой доход потенциальный и доход реальный. Теперь вопрос состоит не в том, сколько денег вы «могли бы или должны были» зарабатывать, а в том, сколько вы зарабатываете в данный момент. Наша цель – не обсудить стратегию вложения средств. Наша цель – убедить вас и других женщин взять на себя ответственность за свои финансы, то есть вы должны точно знать, как обстоят дела с доходами, неоплаченными счетами, будущими доходами, доступными сбережениями. В следующей истории мы дадим несколько полезных советов, как стать умнее в вопросе получения и распределения денег.

29. Пойми, что времена Оззи и Гарриет давно прошли

Женщины и девочки, вы должны владеть частью системы – акциями, облигациями, бизнесом, – иначе она завладеет вами.

Джолин Годфри глава компании и писательница

Гарриет ушла из дому без наличных

На самом деле, не обстоятельства определяют наш выбор, а мы сами выбираем обстоятельства.

Сильвия Бурстайн, писательница

Все четверо были в Нью-Йорке, и мы были в восторге! Мишлен собиралась на встречу со своей подругой Джерри Лэйборн. Джерри – человек-легенда: именно она создала канал Nickelodeon, благодаря ей на канале TV-land появились «Большая желтая птица» и «Улица Сезам» (детские шоу), она изобрела Nick-at-Night (кабельный канал). Она хотела поговорить с нами о книге, которую мы писали, так как полагала, что у нас есть несколько хороших историй для ее компании Oxygen Network, занимающейся вопросами женщин и денег.

Мы расположились в офисе Джерри и рассказали ей о своих финансовых взлетах и падениях. Джерри внимательно нас выслушала. Затем она предельно мягко сказала, что в конечном итоге каждая из нас была в ответе за свои финансовые трудности и винить мужей в хаосе, в котором мы очутились, было с нашей стороны нечестно и крайне глупо. Мы знали, что она права. И хотя все были образованные женщины, мы были виноваты в том, что повели себя как Оззи и Гарриет, когда дело дошло до денег.

В телешоу Оззи и Гарриет 50-х годов XX века были показаны традиционные социальные роли мужчины и женщины, принятые много десятилетий назад. Гарриет была классической домохозяйкой. Казалось, что она всегда в фартуке, с утюгом в руке, приятной улыбкой на лице, а для детей, вернувшихся после школы, всегда готово домашнее шоколадное печенье.



Не самый подходящий момент для разговора о деньгах?

Сегодня Гарриет бы пришлось волшебным образом совмещать ежедневную работу с выполнением обязанностей по дому. Она и Оззи каждый день отправлялись бы на работу, по очереди бы водили детей на занятия по футболу и на хор по выходным.

Но одно не изменилось. Многие женщины до сих пор «передают мужьям полномочия» по ведению семейного бюджета. Слишком много женщин наивно полагают, что ген «обращения с деньгами» у мужчин врожденный. Отцы, братья, мужья, партнеры по бизнесу – женщины до сих пор доверяют в вопросах финансов мужчинам больше, чем себе. Дамы, пришло время расти!

Первый шаг к личному росту и способности взять на себя ответственность за свои финансы – самообразование. Вы читаете раздел о финансах в газете? Нет? Пора начинать. Вы когда-нибудь покупали журнал «Деньги»? Нет? В следующий раз, когда пойдете в магазин, купите. Вы смотрите какие-либо шоу с участием специалистов по инвестициям? Да? Молодцы. Нет? Когда будете щелкать по каналам и увидите известного финансиста, остановитесь. Послушайте мудрые советы о необходимости выплаты задолженности по кредитной карте. Возможно, вам даже захочется купить диск с лекциями. Это самый безболезненный способ узнать больше о деньгах во время прогулки, занятий спортом и по дороге на работу.

Мы все помним поговорку: «В знании – сила». Мы верим, что, если действовать в соответствии со знаниями, получим сильный исход. Вы же не хотите заново изобретать колесо финансов? В настоящее время работают сотни специалистов, есть статьи, диски и телешоу, которые уберегут вас от познавания ситуации методом проб и ошибок. Но именно вы должны начать действовать на основе их мудрости, чтобы деньги стали неотъемлемой частью жизни, а не тем, о чем вспоминаешь только в конце месяца, когда приходит пора платить по счетам.

30. Следи за наличными, чтобы они не оказались в чужом кармане

Иногда, когда у тебя есть все, ты не можешь точно сказать, что для тебя является более значимым.

Кристина Онассис, самая богатая женщина в мире

Денежный ген у женщин

Самый главный определитель качества жизни женщины – ее отношения с деньгами. Если она хорошо заботится о своих финансах, значит, она живет по собственным правилам.

Шерил Ричардсон, писательница

Когда женщины ставят цель зарабатывать больше денег и мудро их распределять, они могут творить финансовые чудеса. Несколько наших экспертов рассказали нам, что инвестиционные компании, состоящие только из женщин, в общей сложности зарабатывают больше, чем компании, состоящие только из мужчин.

Почему? Ветеран – трейдер с Уолл-стрит сказала: «У женщин есть множество

врожденных навыков, которые помогают в мире инвестиций. Например, они проводят больше исследований и менее импульсивны при вложении денег. Мужчины обычно менее терпеливы, а это значит, что они чаще приходят и уходят с рынка, что может аннулировать любой заработок».

Как работает богатство

Женщина, которая не знает, чего хочет, не купит счастья ни за какие деньги. Деньги не подскажут ей, что является ценным, если она не узнала, что нужно ценить; деньги не подскажут ей цель жизни, если она не знает, что искать.

Эйн Рэнд, писатель и философ

Одного из экспертов, с которым мы консультировались, зовут Джейн Уильямс. Более 20 лет назад Джейн предусмотрительно начала помогать женщинам строить более прочное финансовое будущее. Она стала соучредителем компании-консультанта Sand Hill Advisors в штате Калифорния.

Джейн решила сосредоточиться на практической помощи женщинам, находящимся в переходном периоде. Почему? «Потому что мне от этого хорошо, – объяснила Джейн, – и потому что я верю, что женщина, компетентная в вопросе собственных финансов, – это могущественный человек, который может изменить мир».

В настоящее время активы ее компании составляют 1,5 миллиарда долларов, а сама Джейн попала в список «100 самых влиятельных женщин-предпринимателей в Бэй-Эриа» (городская агломерация вокруг залива в Сан-Франциско). В начале 2005 года Джейн и главный менеджер по материальным ценностям Эмили Голдмен решили открыть «Сеть женского богатства». Основная миссия сети – «вдохновлять, обучать и давать возможность женщинам брать на себя ответственность за собственные финансы». Джейн и Эмили советуют, обучают и поддерживают женщин, которые находятся в таких ситуациях, как развод, смерть супруга, изменения в карьере, и помогают им спланировать и воплотить план по финансовому возрождению. Эмили пояснила нам: «Научиться управлять финансами можно всего за четыре шага, причем эти шаги можно сделать вне зависимости от ситуации и текущего дохода».

Четыре шага? Любая женщина, как бы занята она ни была, может с ними справиться!

Четыре шага к достатку

Мы должны отказаться от привычного существования, чтобы начать жить той полноценной жизнью, которая ожидает нас на самом деле.

Маргарет Мид, антрополог

//-- 1. Определяем собственный капитал --//

Эмили рекомендует для начала установить величину собственного капитала. Для этого сложите все свои активы и вычтите сумму долгов. Остаток и будет собственным капиталом. Вот так простым вычитанием вы становитесь на путь, в конце которого станете женщиной, вооруженной достаточно, чтобы взять на себя ответственность за свое

финансовое будущее.

ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИНАНСАМИ



Поиски
бумажника



Куча дел



Неспособность
экономить



Заявление
о несостоя-
тельности



Последняя
рубашка, сбе-
режений нет



Удушье от
ежемесячных
платежей



Неправильное
ведение записей



Нехватка
соображения



Сомнительные
вклады

Затем Эмили советует посмотреть, на что тратятся деньги в течение года. Для этого проверьте записи в чековой книжке и отчеты с кредитной карточки, таким образом перед вами будет наглядная картина, куда уходят деньги.

После того как вы получите полную картину о наличности, начните разрабатывать бюджет и пересматривайте его каждые 6 месяцев. Соберите все документы, касающиеся страхования жизни, здоровья и пенсионных накоплений (как и у многих женщин, они могут быть запрятаны в различные ящички по всему дому). Просмотрите все эти документы; если вам что-то непонятно, делайте пометки. Если вы не можете объяснить, почему вы платите определенную сумму по данному документу или что это за полис, оформленный на кого-то другого, попросите финансового аналитика объяснить вам это. Сделайте копии всех документов и отдайте на хранение родственнику, которому доверяете, чтобы в экстренном случае они у него были. Положите оригиналы в огнеупорную коробку, но в доступное место и пересматривайте их каждый год, чтобы не истек срок их действия.

Запомните: каждый год сотни людей понимают, насколько это важно, когда им приходится спастись от быстро приближающегося урагана. При утере данных

документов потребуется очень много времени и сил, чтобы восстановить их. Кроме того, из-за этого могут начаться задержки по выплатам по полисам, например на восстановление и ремонт дома.

Старая поговорка гласит: «Налоги, как и смерть, неизбежны». Поэтому женщины должны понимать, за что они платят налоги. Не подписывайте, не глядя! Если вам предлагают подписать документы на уплату налогов, помните, что у вас есть право и вы должны спрашивать, что это за бумаги, почему нельзя уменьшить сумму, почему вы должны заполнить именно эту форму. Если по какой-либо причине человек, приготовивший бумаги по налогам, нервничает или не может ответить на ваши вопросы, найдите того, кто понимает: объяснить эти тонкости, чтобы вы чувствовали себя спокойно, – часть его работы.

//-- 2. Создаем картину будущего --//

После того как вы подсчитали капитал и распланировали бюджет, самое время представить ваше финансовое будущее. Это так же важно, как и поход к маммологу, но в среднем мы тратим больше времени на выбор новой пары туфель или решая, какой фильм взять на прокат на воскресенье, чем на планирование будущего.

Картина, которую вы представите, будет отправной точкой, на основе которой вы будете принимать всевозможные решения. Установите цели, связанные с деньгами. Вы хотите построить дом, съездить в отпуск, получить лицензию пилота, создать фонд на экстренные случаи? Возможно, вы хотите купить лошадь, начать собственное дело или отложить денег, чтобы выйти на пенсию пораньше. Что бы это ни было, запишите свою цель и убедитесь, что загорелись ею. Если ваш план не будет вас вдохновлять, у вас не будет стимула и силы воли, чтобы пожертвовать краткосрочными наслаждениями ради долгосрочных целей.

//-- 3. Занимаемся самообразованием --//

Выучите язык денег. Если вы боитесь или же вам скучно, попробуйте увидеть предмет изучения в новом свете.

У каждой науки – от медицины до выращивания орхидей – есть свой язык. Встречая незнакомые термины, вы можете почувствовать себя глупой. Но не поддавайтесь этому чувству дискомфорта или неловкости. Совершенно необязательно быть трейдером или брокером, чтобы понимать такие понятия, как взаимные фонды, рынок быков (рынок, на котором наблюдается тенденция к росту цен), S-корпорации (малые фирмы в США). Запишитесь на курсы или поступите в институт на соответствующую специальность. Найдите страничку в Интернете и почитайте бесплатные статьи. Найдите человека, удачливого в вопросе финансов, и расспросите его, как вам лучше всего начать накапливать материальные блага.

//-- 4. Обратитесь за поддержкой --//

Если вы работаете в компании, попросите, чтобы все вычеты из вашей зарплаты перечислялись на какой-либо отдельный счет, что поможет вам копить, а не тратить. Если вы будете учитывать эту сумму в ежемесячном бюджете, вы про нее не забудете.

Помните две истины

От скольких тревог избавляется человек, когда решает быть не чем-то, а кем-то.
Коко Шанель, французский кутюрье

Джен Янехиро познакомилась с Барбарой Стенни, дочерью «R» из известной компании автотюнинга H&R, в прошлом году. Барбара выросла с убеждением, что о ней будет заботиться отец; и так все и происходило. Затем она стала думать, что, когда выйдет замуж, заботы на себя возьмет муж. И она действительно вышла замуж, родила детей и была убеждена, что всеми вопросами финансов ведает муж, пока неожиданно около банкомата не столкнулась с проблемой. Она пыталась снять с карточки немного наличных денег, но оказалось, что «на счете недостаточно средств». Как же такое могло случиться? У нее должно быть достаточно денег на этом счете.

Представьте, какой Барбара испытала шок, когда узнала, что муж проиграл в азартные игры все ее деньги! В состоянии, которое Барбара описала как опустошающий, но такой нужный утренний звонок, она начала путь к изучению финансов. Барбара написала бестселлер «Прекрасный принц не придет: Как женщины умнеют в вопросах денег». Барбара считает, что в вопросе взаимоотношений женщин и денег существует две истины:

1. Женщинам не нужны тысячи долларов, чтобы начать. Барбара знала учителей, бухгалтеров, домохозяек с детьми и других женщин, которые благодаря ее методике смогли накопить значительный капитал, не обладая при этом «мешком денег».

2. Не стоит ждать, когда наступит кризис. Барбара пишет: «Очень много женщин не берут на себя ответственность за собственные деньги, пока экстремальная ситуация не заставляет их начать действовать. Чтобы стать умнее в вопросе денег, не ждите, пока что-нибудь пойдет не так. Все, что от вас требуется, – это принять решение «ковать железо, пока горячо».

Мы все хотели бы встретить Барбару немного раньше. Ее мудрые советы избавили бы нас от головной боли. Нам еще не поздно усвоить ее уроки. В нижеследующий WIT-набор мы включили несколько шагов, которые помогут вам научиться отвечать за собственные деньги, при условии, что вы начнете прямо сегодня. Пожалуйста, не откладывайте. Эти простые шаги реально выполнимы; они помогут вам и вашим близким жить так, как вы заслуживаете, а не думать, как же заплатить в следующем месяце за квартиру.

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы укрепить финансы и достоинство женщины

Для женщины, знающей, где искать, богатство находится буквально за углом.
Хелен Хейс, актриса

1. Распланируйте ближайшее будущее, чтобы организовать и модернизировать информацию о своих финансах. Вместо того чтобы смотреть на это упражнение с ужасом, поднимите повыше нос и доверьтесь самой себе, чтобы взять на себя ответственность за собственные деньги. Размышляя о реальном капитале, вы становитесь менее наивной и начинаете действовать как взрослый человек.

2. Соберите все документы, касающиеся денег: страховые полисы, выписки из чековой книжки, сберегательных и инвестиционных счетов, ипотечные документы, чеки от

кредиток, документы по алиментам и так далее. Вспомните формулу: «Все, что у вас есть, минус все, что вы должны, равняется чистому капиталу» – и подсчитайте долги и текущие и будущие доходы.

3. Достаньте свой дневник и поработайте над финансовой картиной. Слова, оставленные на бумаге, должны вам отвечать. Вспомните совет Эмили Гудмен и создайте картину финансов максимально полную и значимую для вас, чтобы она помогла вам не делать таких желанных, но неважных покупок, чтобы вы смогли сэкономить для более высоких целей.

4. В рамках создания картины финансов нарисуйте временную шкалу и денежные планы на пенсию. Что вы будете делать? Где вы будете жить? Сколько это будет стоить? Откладываете ли вы деньги (с учетом инфляции), чтобы на закате жизни вы могли о себе позаботиться?

5. Позвоните подруге, подкованной в области финансов, и предложите угостить ее обедом или ужином. Возьмите с собой дневник и попросите ее оценить практичность нарисованной вами финансовой картины. Спросите ее, может ли она порекомендовать, как более эффективно использовать деньги. Прислушайтесь к ее предложениям, как получать больше дохода и как с умом вкладывать деньги.

6. Сделайте вопрос финансов темой для обсуждения на ближайшем «заседании» вашего Общества кухонного стола. Поделитесь знаниями о капитале с подругами и все вместе подумайте, как стать умнее в вопросе денег. Обсудите стереотипы о деньгах, которые у вас остались с детства. Распланируйте, как вы можете «повзрослеть», и начните ценить себя, чтобы получать достойную плату в соответствии со своими талантами.

Глава пятая Привыкаем к переменам

31. Никогда не говори «никогда»

Удары, которые наносит нам жизнь, способствуют переменам и помогают нам двигаться в верном направлении.

Каролин Мисс, целительница и писательница

Беспорядочная, непредсказуемая и неизбежная природа перемен

Жизнь – это наши ощущения. Многим людям нравится жалеть себя, я точно знаю, что это губительно. Если чувство жалости к себе все-таки у вас есть, пусть оно будет кратковременным.

Тэмми Фэй Бэккер Месснер, телепроповедник

Вы когда-нибудь делали тесты на стресс, когда вас спрашивают о самых крупных изменениях в жизни? При помощи этого теста выявляются различные источники стресса: переход на новую работу, переезд в другой город, потеря возлюбленного. Чем выше

конечный балл, тем выше риск развития заболеваний, вызванных стрессом. Когда Джен прошла такой тест, она побила все рекорды!

«Я была вдовой, которая поклялась никогда больше не выходить замуж, – говорит Джен. – Когда Джон умер, мне было 47 лет, поэтому все спрашивали, собираюсь ли снова замуж. «Никогда!» – был мой постоянный ответ, и я действительно так думала. Я познакомилась с Робом на свидании вслепую, и через 8,5 месяцев, как вы уже догадались, мы поженились. Я больше никогда не скажу «никогда».

Перед нашей свадьбой я выставила дом на продажу, полагая, что пройдет несколько месяцев, прежде чем я его продам. К моему удивлению, я получила и приняла предложение о купле-продаже раньше, чем мы устроили новоселье. Мне предлагали заплатить наличными, с условием, что я соберусь и перееду в течение 30 дней. Я приняла предложение, упаковала мебель и отправила ее на хранение на склад. Собаку я отправила к бабушке с дедушкой, взяла троих детей и няню и на два месяца переехала в гостиницу.

Меньше чем за три года я похоронила одного мужа, вышла замуж повторно, продала дом, проехала через две страны, записала детей в три новые школы, стала мачехой двум подросткам 15 и 16 лет. Мне достались две собаки, кот, дюжина рыбок кои, я нашла новую работу. Перемены стали моим постоянным спутником. Я узнала, что нужно смотреть им в лицо и принимать их с удовольствием!»



Мы поняли, что перемены – это неотъемлемая часть человеческой жизни. Очень долго мы со всевозможной изобретательностью старались поддержать наш статус-кво. И стоило нам подумать, что мы перенесли достаточно перемен, они случались снова. В конечном итоге мы научились уступать в этой донкихотской борьбе против перемен и принимать их.

Мы наконец-то признались себе, что не можем контролировать изменения в той степени, в которой бы нам хотелось. Но мы можем научиться управлять ими. Мы даже можем научиться ждать их.

Слишком многие из нас пассивно наблюдают, как перемены проносятся мимо нас на

полной скорости, пока мы сидим и думаем, не последовать ли за ними. Правда, что перемены, желанные или навязанные, могут быть беспорядочными и непредсказуемыми. Они заставляют нас пересмотреть все представления о жизни. Перемены полностью перекраивают нашу жизнь. Как же сделать так, чтобы перемены были желанными партнерами, а не наводящей ужас чумой? Прежде всего необходимо изменить отношение к ним.

Важны не сами перемены, а ваше отношение к ним

Что мне больше всего нравится в переменах – это то, что это синоним надежды.
Линда Эллерби, журналистка

Джен бросила изучать все накопившиеся «почему» много лет назад. Эти «почему» могут включать в себя любой из вопросов:

- Почему он умер?
- Почему она выбыла из проекта?
- Почему я заболела?
- Почему я не накопила денег?
- Почему мне не нравилась старая работа?
- Почему он ушел?

Джен говорит: «В жизни есть такие тайны, которые я никогда не пойму полностью, поэтому я лучше сосредоточусь на «как». Я ищу ответ на этот вопрос везде. Я спрашиваю: «Как можно то, что случилось, заставить работать? Как нам продвинуться вперед? Как я могу помочь?» Я все еще иногда ищу ответы на «почему». Думаю, мы никогда не сможем избавиться от этих «почему». Но лично я предпочитаю «как», так как они придают мне сил и позволяют активно относиться к переменам.

Наше отношение к жизни – это не то, с чем мы родились. И это хорошо, потому что мы можем менять его, чтобы оно помогало нам в жизни, а не воздвигало препятствия. В действительности точка зрения – это единственное в жизни, над чем мы имеем полный контроль. По нашему опыту самый действенный способ изменить точку зрения – тщательно подбирать слова, разговаривая с окружающими и с собой.

Слова, которые мы выбираем, и вопросы, которые мы задаем, также поддерживают нас или, наоборот, вредят. Слова либо наполняют нас уверенностью, либо заставляют признать поражение. Много веков слова разжигали войны и великую любовь. Слова помогали установить мир и преодолеть предрассудки. Слова, произнесенные, написанные, просто подуманные, напрямую оказывают влияние на то, как мы видим мир и самих себя.

Оберни «Горе мне!» в действие

Все, что нужно, чтобы побороть вялость и неудовлетворенность, – это действовать так, словно поражение невозможно.

Доротея Брэнд, поэтесса

Потерю работы можно рассматривать либо как профессиональный кризис, либо как возможность движения по карьерной лестнице. Развод можно описать либо как неудачу в личной жизни, либо как нужный звонок. Таким образом, и финансовую неудачу можно рассматривать как постоянную, а можно – как временную. Язык, которым мы говорим, окрашивает картинки из слов, которые становятся реальностью.

Мы научились полагаться на ответы на ряд вопросов, чтобы сформировать первое впечатление от сложившейся ситуации. Эти вопросы помогали нам оставаться сосредоточенными на конструктивных предложениях, а не поддаваться панике. В результате мы могли думать о том, что мы можем сделать, а не о том, чего не можем.

Что хорошего в этой ситуации?

Сам вопрос уже сообщает разуму (и отношению), что здесь есть что-то хорошее, что нужно только найти. Вопрос заставляет сосредоточить энергию, чтобы найти положительные стороны, а не отрицательные.

Что можно сделать, чтобы получить выгоду от сложившихся обстоятельств?

Этот вопрос напоминает вам, что, хотя вы и не можете контролировать происходящие события, вы можете управлять своей реакцией на них. Это помогает вам сосредоточиться на действиях, которые будут выгодны вам и окружающим, вместо того чтобы уйти в тень и плакать там, насколько несправедлива и нечестна эта ситуация.

Кто (или что) может помочь мне в этой ситуации?

Этот вопрос помогает вам помнить, что вы не одни. В мире много людей, которые могут помочь решить вашу проблему, если только вы их попросите.

Мы обнаружили, что если приближается переходный период (хотим мы этого или нет) и если мы верим в приведенные истины, то: 1) в этом есть что-то хорошее; 2) ответственность за нашу судьбу лежит на нас самих; 3) помощь придет – все складывается по-другому, чувствуем ли мы себя подавленно или приподнято. Эти три вопроса помогли нам начать активно действовать в тех ужасных обстоятельствах, которые в противном случае ослабили бы нас.

Вы в данный момент находитесь в неприятной ситуации? Найдите немного времени, чтобы ответить на эти вопросы в своем дневнике. Это поможет вам переключиться с реакции «Горе мне!» на ответ «А что я могу сделать?».

32. Подбери особые слова для перемен

Жизнь – это процесс становления, это этапы, через которые мы должны пройти. Если человека постигает неудача, значит, он сам захотел попасть в такое состояние и остаться в нем. Это подобно смерти.

Аньез Нин, французская писательница

Придумываем ответы на пугающие вопросы

Незачем цепляться за тщетные сожаления о прошлом и скорбеть о досаждающих нам переменях, ибо перемены – основа жизни.

Анатоль Франс, французский писатель

Кажущиеся простыми вопросы, заданные коллегами в переходный период, могут заставить чувствовать себя неловко. Уйдя из популярного телешоу, в котором Джен проработала 15 лет, она ужасно боялась выходить на публику, так как сочувственные вопросы людей отнимали у нее дар речи.



«Работа на телевидении в течение 15 лет означает, что ваше лицо видели сотни тысяч людей.

Это было прекрасно, но обернулось кошмаром, когда я ушла из шоу. Куда бы я ни пошла, совершенно незнакомые люди неизбежно начинали разговор со слов: «Джен, где вы работаете сейчас?» Я не хотела пускаться в пространные объяснения, но короткого ответа на этот вопрос не было».

Джеки ушла из законодательных органов штата Калифорния, отработав там по закону 10 лет. «Не я решила уйти, но по закону я могла прослужить определенное количество лет. Нельзя представить более худшего времени для смены работы. Я только что овдовела и осталась с двумя детьми: двухлетней дочкой и восьмилетним сыном. Так как я часто появлялась на публике, меня постоянно спрашивали: «Что собираешься делать?» Это был простой и уместный вопрос, но я не знала, что сказать. Я мямлила, невнятно бормотала и в конце концов выдавала ответ, который мне самой не нравился».

Нэнси Олсен, одна из женщин, у которой мы брали интервью для этой книги, сказала: «Ближе к концу моей карьеры в компании Imposters мой портрет напечатали на обложках нескольких бизнес-журналов, а одним из них я была даже названа предпринимателем года. Естественно, люди спрашивали: «Что же дальше?» Я почти оправилась от развода, заканчивала карьеру и пыталась осознать это. Мне не нравилось, что мне задают этот

вопрос, потому что я сама не знала на него ответа!»

После работы на высокой должности Мишлен ушла, чтобы родить детей. «Я открыла офис прямо дома и начала собственное дело. Я сменила деловой костюм на джинсы, а рабочий день строился в зависимости от обстоятельств в семье. Я всегда удивлялась, что некоторые люди думали, будто у меня «ненастоящая» работа. Бесчисленное количество раз мне задавали вопрос: «Если же ты не работаешь, то как же проводишь время?» Складывалось впечатление, что я стала невидимой и бессильной только из-за того, что решила стать не похожей на них «работающей мамой». Мне хотелось кричать, когда мне задавали этот вопрос!»

Неспособность высказаться делает нас слабыми

Хотя мир полон страданий, он также полон примеров преодоления страданий.
Хелен Келлер, писательница

Когда мы не можем найти слов, мы теряем силу. Необходимо знать, что, когда вы находитесь в самом разгаре перемен, язык, которые вы используете, становится еще важнее. Если мы чувствуем себя словно рыба, выброшенная на берег и отчаянно пытающаяся попасть обратно в озеро, в наших интересах предугадать вопросы, которые люди будут задавать о сложившейся ситуации. Мы должны давать такие ответы, чтобы чувствовать себя спокойно, а не паниковать.

Кроме того, мы должны справляться с эмоциями, возникающими, когда мы не уверены, кем стали, когда неожиданно исчезли наши звания, регалии и влиятельные знакомые. Именно поэтому крайне важно использовать определенные слова в разговорах с окружающими и с собой; это заставляет нас почувствовать, что мы владеем ситуацией.

Все мы, сталкиваясь с подобными ситуациями, овладели таким секретным языком. Научились мы этому по необходимости. Мы не могли себе позволить роскошь прятаться дома. Чтобы успешно пережить этот период, нам пришлось начать взаимодействовать с людьми, у которых было достаточно сил, чтобы направить нас по новому пути. Нам пришлось выражать словами то, что и как мы хотели достичь, а не выплескивать на окружающих эмоции. Мы перепробовали множество фраз и провели для них тест-драйв на скалистой местности. Они дали нам ощущение уверенности в себе, которое мы могли бы и не достичь, действуя по-другому. Возможно, одна или несколько из этих фраз пригодятся вам, чтобы изящно и уверенно ответить на щекотливые вопросы:

- Я беру отпуск. Хочу изучить некоторые возможности, которые очень долго игнорировала.
- Я беру тайм-аут, чтобы подзарядиться. Возможно, 3–6 месяцев я поделаю что-нибудь другое, а потом вернусь к своим привычным делам.
- Помните, на биологии мы изучали гусениц и процесс превращения? Так вот, сейчас я в стадии кокона и скоро стану бабочкой. И я рада результату!
- У меня переходный период, я хочу правильно выбрать новую дорогу.
- Мне так повезло! Я снова как ребенок: учусь, играю, исследую возможные варианты. Я вернусь в мир взрослых совсем скоро!

Вы переживаете переходный период, и люди постоянно задают доброжелательные, но смущающие вас вопросы? Чтобы не быть косноязычной, найдите время, чтобы придумать и выучить ответы и не бояться встречаться со знакомыми. Репетируйте перед зеркалом до тех пор, пока не научитесь отвечать уверенно.

Если по какой-либо причине вы не можете добиться положительных результатов, поднимите данный вопрос на следующем «заседании» Общества кухонного стола. Поговорите об этих вопросах, придумайте возможные ответы, чтобы вы не волновались, что не сможете вымолвить ни слова на вопрос: «Что нового?»

33. Помни, что старые привычки не любят, когда о них забывают

Единственное, что делает жизнь возможной, – это вечная, невыносимая неуверенность: незнание того, что случится дальше.

Урсула К. Ле Гуин, писатель

Почему мы стараемся поддерживать статус-кво

Привычки не любят, чтобы их забывали, и, кроме того, у них есть свойство становиться методами.

Анна Франк, немецкая писательница

Начиная вновь строить свою личность, мы неизбежно сталкиваемся с одной проблемой – нашим естественным желанием сохранить статус-кво, то есть привычный способ выполнять те или иные действия.



«Дорогая, для начала я бы хотел признаться, что тоже имею дурные привычки»

Хочу обрадовать: автоматическое сопротивление переменам можно преодолеть. Возможно, сначала стоит развеять некоторые мифы об отрицательной природе перемен. Для начала предлагаем вам четыре вопроса:

1. Вы говорите о переменных чаще, чем они в действительности происходят? Почему? Подумайте, почему вы стремитесь избегать перемен, касается ли это другой дороги на работу, смены прически или ссор с родственниками, которые пытаются управлять вашей жизнью.

2. Что вы сделали за последние 90 дней, что действительно вызвало перемены? Вы начали, несмотря ни на что, ходить в спортзал три раза в неделю? Вы начали писать в дневнике каждое утро, даже если у вас есть всего пять минут?

3. Можете ли вспомнить самый удачный пример изменений в каком-либо человеке? Почему вы вспомнили именно о нем? Какие характеристики вы вспоминаете, когда думаете об этом человеке? Как вы думаете, почему он или она приняли перемены, а не стали противостоять им?

4. Что вам нужно было бы сделать, чтобы воспитать в себе те же качества, что и в человеке, о котором вы вспомнили? Как вы могли бы изменить жизнь, чтобы она не была такой, как раньше?

Говорим о запретном

Я начала воспринимать жизнь не как постепенное достижение поставленных целей, а как поэтапное открытие и выявление целей, о которых я не знала.

Джоанна Филд, английский психолог

Мы обнаружили, что умение радоваться переменам, а не бежать от них заключается в том, что нужно дать себе обещание проговаривать все, что с нами происходит, даже если это неприятно и не политкорректно. Это не только наше открытие. Глория Стейнем, активистка и писательница, сказала: «Каждой женщине нужна отдушина, чтобы говорить о запретном».

Согласны. Одной из причин, почему мы подружались, является то, что всем нам нужно было безопасное место, где мы могли выговориться.

Нам отчаянно было нужно место, где мы могли рассказать, что мы действительно чувствуем, и при этом не извиняться и не смущаться. На этих встречах мы могли сказать все, что действительно думали, но боялись произнести вслух. Мы могли свободно говорить на такие темы, как:

- Развод.
- Банкротство.
- Любовницы мужа.
- Вероятность появления рака груди.
- Сын употребляет наркотики.
- Потеря работы.

Когда вы наконец делитесь уродливой правдой о реальном положении вещей, происходят удивительные вещи. Подруги вам сочувствуют, предлагают поддержку, чтобы вы не одна несли это бремя. У вас с плеч сваливается огромный камень, и вы уже не чувствуете себя подавленной и парализованной. И постепенно глубокая и темная тайна, которую должны хранить только вы, превращается в то, с чем вы можете справиться.

Вопросы часто ведут к ответам

Нужно любить вопросы как закрытые двери или книги на иностранном языке. Полюбите все. Живите вопросами. Они незаметно приведут вас к ответам.

Райнер Мария Рильке, немецкий поэт

Перейдем к вопросам, которые помогут вам говорить о запретном:

- Я живу согласно своим стандартам? Да? Нет? Почему? Каковы мои стандарты?
- Я удовлетворена жизнью?
- Что значит для меня успех? Считаю ли я себя успешной?
- Что наполняет меня? Что заставляет меня чувствовать, будто я «достаточно заполнена»? Что заставляет меня не чувствовать это?
- Я живу в хорошем для меня месте?
- Я занимаюсь подходящей работой?
- Удовлетворяют ли меня отношения в семье?
- Удовлетворяет ли меня дружба?
- Сколько новизны мне нужно каждую неделю? Что я делаю, чтобы привнести свежести в свою жизнь?

Обсудите эти вопросы на «заседании» вашего Общества кухонного стола. Вместо того чтобы по очереди отвечать на каждый вопрос, дайте каждой по 20–30 минут, чтобы полностью ответить на все вопросы. Не упустите шанс полностью исследовать свой статус-кво и понять, что вы: 1) удовлетворены; 2) страстно желаете что-либо изменить, но вам не хватает понимания или смелости.



Договоритесь отвечать честно. Вы не сможете улучшить что-либо, пока не признаетесь, что ситуация не идеальна. Как только вы решитесь рассказать правду о своей жизни, можете начинать планировать, как сделать ее лучше.

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы научиться менять свою жизнь

Будете ли вы камнем, который повернет реку вспять?
Клер Нуер, психолог

1. Сделайте заголовок на странице дневника: «Перемены, которых я хочу». Пишите все, что придет в голову, не важно, выполнимо это или нет. Помните, что это имеет значение только для вас. Все, что возникает в голове, считается. Если вы так думаете, записывайте.

2. Теперь возвращайтесь к своему списку и выберите одно «маленькое» изменение, которое можно сделать на этой неделе, и одно «большое», которое вы сделаете только к концу года.

3. Тщательно спланируйте, как вы будете выполнять «маленькое» изменение, которое хотите осуществить к концу недели. Если вы хотите возобновить прогулки с подругой по утрам, сразу же позвоните ей, чтобы договориться о дате встречи.

4. Теперь продумайте первый шаг для достижения вашего «большого» изменения. Что вы можете сделать на этой неделе, чтобы начать меняться?

5. Далее спланируйте серию мелких шажков, которые будете совершать каждую неделю, чтобы перемена стала реальностью.

6. Попросите членов Общества кухонного стола заставлять вас отчитываться за мелкие изменения и за шаги к крупному изменению; таким образом вы сознательно и активно введете перемены в жизнь.

Глава шестая Обновление

34. Помните, что шоколад тает, чтобы приобрести новую форму

Я не «была». Я «буду».

Лорен Бейколл, актриса

Провалиться может каждый

Смелость – это не высокий дуб, который наблюдает, как приходят и уходят шторма; смелость – это хрупкое соцветие, раскрывшееся в мороз.

Эллис М. Свайн, писательница

Питер Фимрайт, ветеран новостных репортажей, невозмутимо вел передачу из центра смерти и разрушений. Ураган Катрина разбросал повсюду разнообразные предметы, кажущиеся неуместными: грязный медвежонок на крыше дома в городе Вейв-ленд, штат Миссисипи, коробка от лэнча с изображением Спайдермена в руинах города Нью-Орлеана, лишенные крова семьи на обломках крыш. Эти образы говорят сами за себя. На этих обломках Питер ожидал увидеть плачущих людей. Но он увидел выживших после урагана, которые смотрели в будущее с яростным намерением вновь обрести себя.

«Куда бы я ни посмотрел, люди искали не только остатки прошлого, но и то, что могло вдохновить на возрождение», – сказал Питер.

В городе Вейвленд, Миссисипи, одна женщина расплакалась не от вида своего разрушенного дома, а обнаружив в руинах школьное платье дочери. «Благодаря ему все кажется не таким ужасным», – сказала она. Другая женщина, бабушка, собирала вещи в развалинах своего дома в викторианском стиле и ответила на вопрос репортера: «Я не верю, что нам придется начинать все сначала, но рада, что остались живы. Я напому семью, как это было, мы соберемся все вместе и сделаем это еще раз». И даже среди бездомных и брошенных, обреченных заботиться о себе самостоятельно после самого ужасного урагана в истории Мексиканского залива, люди думали о том, что нужно начинать все сначала.

Весь мир наблюдал, как ураган Катрина разрушил жизни тысяч и уничтожил город Нью-Орлеан; это должно напоминать женщинам, что в жизни каждого может наступить день,

когда судьба отвернется от вас. Мы стали называть такие дни днями провалов. Это такое время, когда кажется, что мир встал вверх дном и вывернулся наизнанку, когда мы не знаем, кому верить и на что рассчитывать. В такие дни мы вспоминаем, что шоколад тоже должен полностью растаять, прежде чем примет новую форму. Это прекрасная метафора, чтобы напомнить нам, что даже в самые худшие дни, когда человек полностью теряет «форму», он всегда может восстановиться.

Что делать, когда не хочется вылезать из постели

Если вы не можете сосредоточиться, просто сядьте и успокойтесь. Когда вам в голову придет какая-нибудь мысль, рассмотрите ее с разных сторон. Что-то оставьте, что-то отбросьте, и она обновится сама. Больше ничего делать не нужно.

Кларисса Пинкола Эсте, писательница

В день провалов мы просыпаемся с желанием не вылезать из постели. Окружающий мир подавляет. Обстоятельства сложились так, что вы не уверены, сможете ли с ними справиться. Вам страшно, вы парализованы.

Что же делать? Дайте себе обещание весь день пролежать в кровати. Поймите, что организм перегружен, ему нужен день, чтобы выздороветь и перезарядиться. Возможно, на пару дней вам придется взять больничный. Но для этого он и придуман. Выспитесь. Сопровитесь желанию заниматься бумагами, рутинными делами и другими «ответственными» поручениями. Соберитесь с силами всего на один день, чтобы позаботиться о себе и побаловать себя.

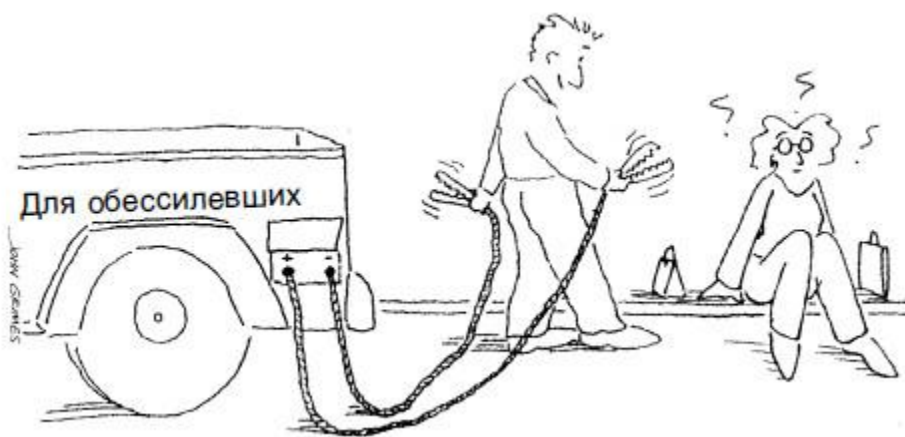
Дайте себе обещание. Завтра вы встанете, поприветствуете день, весело улыбнетесь и будете двигаться вперед. Вы вернетесь обратно в мир с целью «бороться по полной», с обновленной энергией и взглядами. На следующий день, когда вы восстановитесь, позвоните человеку, который беспокоится о вас, и предложите угостить его обедом. За обедом честно расскажите, через что вы прошли, попросите совета, что делать дальше. Кроме того, поговорите с одним из ваших «поклонников» – бывшим боссом или коллегой, кто знает ваши качества, – вряд ли он откажется помочь вам восстановиться как личность и как профессионал.

Возвращаемся в игру

Действие – единственный способ самовыражения.

Джейн Адамс, писательница и активистка

Чтобы помочь себе, очень важно оставаться в игре, даже если вы не знаете, в какую игру играете. «В игре» значит «вне дома». Быть в игре значит, что люди должны видеть вас в вашем районе и на работе, чтобы все понимали, что вы действуете. Только когда у людей будет возможность провести время с вами, они начнут с вами общаться («А знаете что, вы отлично подходите для этой работы!»).



Иногда Карен нужна была встряска

Мы говорим это, исходя из опыта. Каждый раз, как мы заставляли себя подняться и выйти из дому, жизнь становилась лучше. Мы давали себе один «личный» день, чтобы погрузиться в печаль и чувство подавленности, а затем снова врывались в жизнь. И каждый раз, когда мы заставляли себя вернуться к делам, в результате этого тайм-аута происходило что-то хорошее.

Вы переживаете тяжелые дни? Вам очень хотелось остаться дома, задернув шторы? Вы избегали друзей и изображали отшельника? Вы хотите забраться под одеяло и чтобы все оставили вас в покое? Такое отсутствие деятельности, «выход в отставку», является одной из форм отрицания. Это очень скользкая дорожка, потому что прятаться становится все проще и проще. Изоляция только ухудшает положение вещей, так как в конечном итоге мы будем проводить все время в своей эмоциональной скорлупе, какая бы ситуация ни сложилась. Мы теряем перспективу и чувствуем себя все более и более беспомощными. Мы запираем себя в бездействии.

Если это про вас, останьтесь на день дома, чтобы перезарядить батарейки, а затем снова вернитесь в игру. Скажите себе, что лимит неудачных дней исчерпан и что пора принять новую форму существования. Эта форма требует, чтобы вы вышли из дому и снова стали общаться с людьми, которые могут дать вам работу, поднять вашу самооценку и предложить активные шаги.

35. Когда мечты превращаются в пыль, пропылесосьте их

Надежда – это крылатое создание, обитающее в сердце, поющее без слов и никогда не умолкающее.

Эмили Дикинсон поэтесса

Возвращаем надежду, когда мечты разбиты

Я обнаружила, что жизнь продолжается и среди руин, следовательно, должен существовать некий более высший закон, чем закон разрушения.

Индира Ганди бывший премьер-министр Индии

Когда рушатся мечты, первым делом мы теряем надежду, а это самое главное, что нам нужно, чтобы восстановиться. Мы сразу же, быстро и целенаправленно должны начать снова надеяться, смотреть на будущее с оптимизмом. Джерри Беккер – прекрасный пример человека, нашедшего надежду в суровой ситуации.

Глядя на дипломы Джерри, можно подумать, что она вступила в общество самых ярких социальных активисток в Бэй-Эриа. Она преподает йогу, пишет в газеты и журналы, занимается адвокатской деятельностью, является посредником в 12-шаговой программе для женщин, преподает грамотность, руководит хором, является непрофессиональным министром по делам инфицированных ВИЧ, находящихся в больнице, и женщин с умственными отклонениями.

Однако всю эту работу Джерри Беккер выполняла, находясь в женской исправительной колонии в городе Корона, штат Калифорния. Отбывая пожизненное заключение за соучастие в деле, связанном с наркотиками и приведшем к убийству, она решила извлечь максимум пользы из своего положения. «Я поддерживаю чувство надежды из-за того, что жить без нее было бы невыносимо и нетерпимо. Без надежды у меня не было бы цели в жизни. Но я не жду, что буду жить без страданий и несчастий. У страданий есть и положительная сторона, если мы открыты им. Они постоянно приближают нас к тому, что действительно имеет значение. В муках сильного страдания из меня поднимается то, что я называю моральной силой. Возможно, это был самый главный урок моей жизни. Путь, по которому можно уйти от проблем и боли этой жизни, – это путь надежды».

Чистим кусочки

Проблемы – это уроки.

Шакти Гавэйн, писательница

Разве не интересно, как Джерри нашла надежду в тюрьме? Ее история показывает, что, как бы ни были ужасны обстоятельства, мы можем начать все сначала, если научимся привносить в свою жизнь хорошее.

Возможно, сейчас вы не видите ничего хорошего в жизни. Вы можете подумать: «Все так плохо. Мне нечего ждать». Пожалуйста, поверьте нам, когда мы говорим, что надежда откроет вам двери, которые сейчас кажутся запертыми. В ситуации, когда ваша жизнь под угрозой, во время кризиса, когда вы сталкиваетесь с неприятными обстоятельствами, надежда становится штурманом, который укажет путь к новому месту. Она осветит путь, возможности и цели.

Это не только наше мнение. Доктор Джером Группман, профессор медицины Гарвардского университета и автор книги «Анатомия надежды», говорит:

Надежда не возникает от того, что вам велят думать позитивно. Надежда возникает, когда мы видим – глазами разума – дорогу к лучшему будущему. Эта дорога допускает серьезные препятствия, глубокие ямы, и в ней нет места обману. Вера дает нам отвагу встречать лицом к лицу обстоятельства и силы преодолеть их. Мы только начинаем ценить силу веры и еще не определили ее пределы. Для меня вера – это самое главное составляющее исцеления.

Понимаете? Иметь надежду – это не значит быть Поллианой (героиня рассказов американской писательницы Э. Поттер, находящая причины для радости в самых бедственных ситуациях. – Примеч. пер.). Но это значит сознательно смотреть вперед и решать, как именно мы сможем преодолеть эти препятствия, воплощая в жизнь активный и прагматичный план.

Это мы подразумеваем под надеждой. У всех нас были черные-черные дни. И каждая из нас решила не жить такой жизнью. Мы не говорим, что было легко встать и продолжить жить. Мы говорим, что все можем поверить: впереди еще будут хорошие дни, а затем начать действовать, чтобы эти дни точно наступили.

Итак, что вы сделаете сегодня, чтобы смотреть вперед с надеждой? На какой шаг вы решитесь, чтобы завтра стало лучше, чем сегодня? К кому вы потянитесь? Что особенного вы предпримете, чтобы построить, как говорит Группман, «дорогу в лучшее будущее»?



«Ну, доктор, кроме давнего беспокойства о муже, детях, стареющих родителях, друзьях, деньгах, работе, духовных ценностях, бедности, раке, СПИДе, сексе, войне, преступности, окружающей среде, пандемии, политиках с дурной славой, жадности, об отсутствии вежливости и моей давней борьбе с волосами на лице, думаю, у меня все отлично»

Если вы не уверены, чем именно сейчас нужно заняться, наша следующая история как раз для вас. Она объясняет, как простой выбор в пользу благодарности может быть лучшим, что вы можете сделать, чтобы каждый день становился лучше предыдущего.

36. Будь благодарна, что собака не написала на ковер

Не препятствуй хорошим делам.
Патти Лабелль, певица

Благодарность как исцеляющая сила

Благородные поступки, горячие ванны и подсчет благословлений – лучшие средства от депрессии.

Доди Смит, английский драматург

«Наши дни были заполнены приемами у врача, медицинскими процедурами и бесконечным стрессом, – рассказывала Дебора. – Я боялась, что стресс начнет поражать и наших двоих детей. Поэтому я искала любое средство, которое вытаскивает меня из депрессии. Подруга дала мне книгу Сары Бэн Бретнэк «Простое богатство». В одну из ночей, когда я не могла заснуть, я открыла книгу и в глаза мне бросилось это – способ создания дневника благодарностей. Помню, как я жаловалась себе: «За что я должна быть благодарна? Мой муж умирает, а жизнь разваливается». Я не очень поверила в идею благодарностей, но в отчаянии все же решила попробовать.

Первые попытки обернулись неудачей. Но каждый вечер, когда все ложились спать, я садилась в любимое кресло и записывала все, за что я должна быть благодарна, в тетрадь. Мои записи были жалки! Я писала: «Я благодарна, что щенок не написал сегодня на ковер! Я благодарна, что нам не пришлось сегодня идти в палату неотложной помощи».

Я занималась этим почти две недели, заставляя себя записывать по крайней мере две вещи, за которые я была благодарна. Способность распознавать хорошее в жизни усиливалась. Чудесным образом я стала чувствовать себя лучше. Я не могу объяснить, почему эта методика работает. Это все, что я знаю.

Умение быть благодарной в повседневной жизни творит чудеса. Оно влияет на самочувствие, делает вас сильнее. Помню, что с утра я просыпалась отдохнувшей и не грустной. Даже врачи мужа сказали мне, что они считают, будто у меня замечательная сила духа! За несколько недель я в буквальном смысле превратилась из беспомощной в спокойную и позитивно настроенную женщину. Обстоятельства не изменились, но изменилась я. Теперь, когда в жизни начинает происходить что-то безумное, тетрадь с благодарностями – моя первая линия самозащиты. Я испытываю огромное уважение к этой силе».

Наука благодарности

О своем возрасте можно судить по силе боли, которую вы испытываете, когда вас посещает новая идея.

Перл С. Бак, писательница

Все четверо мы сопротивлялись положительному влиянию благодарности. Вы тоже можете поставить под сомнение ее исцеляющую способность. Когда вы переживаете тяжелое время, очень сложно представить, что простое чувство благодарности может настолько поменять жизнь.



Ненси сменила отношение прямо перед работой

Доктор Роберт Эммонс – профессор психологии в Университете Калифорнии – в течение почти 20 лет проводил научные исследования чувства благодарности и его значения. Результаты исследований, спонсирующихся Государственным институтом здоровья, совпадают с нашим личным опытом.

Доктор Эммонс обнаружил, что люди, еженедельно делающие записи в тетрадь благодарностей, чаще занимаются спортом, у них проявляется меньше физических симптомов депрессии, они лучше относятся к жизни, более оптимистичны, чем контрольная группа, которая не вела подобных записей. Участники эксперимента, делавшие записи благодарностей, показали более значительные успехи в достижении личных целей по сравнению с контрольной группой. Доктор Эммонс пришел к выводу, что у благодарных людей выше уровень положительных эмоций и ниже – депрессии и стресса.

В Японии концепция благодарности как способ исцеления изучается уже много лет. Она носит название найкан. Это обозначает «смотрение внутрь», или «изучение внутреннего». Найкан основан на двух главных вопросах: «Что я получил от других, за что могу быть благодарен?» и «Что я дал другим?». Согласно этой японской традиции считается, что основными препятствиями на пути к благодарности являются самоозабоченность и чувство заслуженное™.

Самоозабоченность убивает благодарность. Когда мы полностью заняты собственными мыслями, чувствами и потребностями, мы уделяем мало внимания тому, что делают окружающие, чтобы поддержать нас. Игнорируя вещи, которые действительно работают в жизни, и уделяя внимание только тому, что не получается, мы заставляем себя быть не такими оптимистичными.

Последнее препятствие, согласно учению найкан, – это чувство заслуженности. Чем больше мы думаем, что заработали или заслуживаем чего-либо, тем меньше мы чувствуем за это благодарность. Наши ошибки и ограничения делают нас непритязательными. Они создают фон для будущего чувства благодарности, а также закладывают глубокое чувство признательности за то, что правильно для нашей жизни.

Проводим инвентаризацию

Признательность может создать день и даже изменить жизнь. Все, что нужно, – это ваше желание облечь ее в слова.

Маргарет Казинс, ирландская писательница

Когда вы переживаете самый разгар кризиса, вам может показаться невозможным пойти и выразить благодарность. Так что делать в этом случае? Давайте для начала проведем простую инвентаризацию. За что вы больше всего благодарны сегодня? Возможно, подруга мистическим образом позвонила вам именно в тот момент, когда вам нужно было с кем-нибудь поговорить. Возможно, у вас есть домашний питомец, который уловил ваше настроение и устроился у вас на коленях. Вы можете быть благодарны за то, что вы можете ходить, дышать, чувствовать запахи и видеть, за то, что у вас есть эти пять чувств. Что бы это ни было, вы должны начать определять, за что вы можете быть благодарны.

Благодарность содержит в себе огромную силу, как психологическую, так и духовную. Процесс изменяет вашу точку зрения и умонастроение. Вы можете начать записывать благодарности в тетрадь или делать так, как одна из наших подруг. Она рассказала нам, что, если просыпалась и не хотела вставать или если у нее было плохое настроение, она просто повторяла одну фразу: «Если бы единственной твоей молитвой было «спасибо», этого было бы достаточно». Она сказала нам: «За пару секунд из сердитой женщины я превращалась в благодарную».

Сомневаетесь? Почему бы не попробовать? Завтра утром, если вы проснетесь и почувствуете, что не хотите начинать день, просто полежите в постели и подсчитайте все, за что вы можете быть благодарны. Повторите фразу, сказанную нашей подругой. Откройте в себе силу концентрироваться на том, что для вас важно.

Если вы знаете цитаты или вдохновляющие отрывки (из нашей книги или какой-либо другой), повесьте их дома и в офисе на видном месте. Поместите их на холодильник, доску объявлений, рядом с компьютером, в бумажник. Когда вы сталкиваетесь с проблемой или вам просто нужен внутренний толчок, вы можете перечитать их, вспомнив, что благодарность – это огромная сила. Храните эти подсказки, как жить дальше, «на виду и в сердце», и это улучшит ваше душевное состояние и поможет вам оставаться сильной перед лицом трудностей.

37. Не жалуйся – твори!

Я всегда искала силу и уверенность во внешнем мире, но они были внутри меня самой. Всегда были.

Анна Фрейд, австрийский психотерапевт, дочь Зигмунда Фрейда

Восстаем из пепла

Единственное, что важно, – это «штука», которая переносит вас из одного момента в следующий.

Миньон Маклафлин, журналистка

Катрин Танстолл поставили диагноз «рак груди, стадия 2С» и дали 50 % шансов, что она проживет следующие 5 лет. Она перенесла операцию по удалению опухоли молочной железы и решила пройти как курс химиотерапии, так и курс облучения. Через 18 месяцев заболевание возобновилось, и ей сделали двойную операцию по удалению грудной железы. На момент первой постановки диагноза детям Катрин было 12 и 7 лет. Являясь исполнительным директором компании по выпуску медицинских аппаратов, Катрин начала использовать свои знания в медицинской промышленности, чтобы найти клинические испытания, которые бы увеличили ее шансы на выживание.

«Должен быть лучший способ, чтобы такие пациенты, как я, узнавали о клинических испытаниях, которые потенциально могут спасти жизнь», – думала Катрин. Она начала искать людей, которые могут помочь ей. Применяя все свои навыки в самом главном проекте в ее жизни, Катрин собрала команду, чтобы спасти собственную жизнь, а также дать надежду другим людям со смертельными заболеваниями. Буквально едва встав с больничной койки, Катрин сказала: «Я поняла, что есть возможность удовлетворить потребности пациентов и предоставить им более подробную информацию, чтобы мы могли принимать лучшие решения». Она запустила проект «Лента надежды» (Hopelink) – организовав компанию по консультациям по вопросам здоровья – и собрала первый капитал размером 3 миллиона долларов при помощи подобных ей людей – Энди Бехтолынейма (соучредителя компании Sun Microsystems) и Рэма Шрирэма (бывшего исполнительного директора компании Netscape).

Многие люди вступают в группы поддержки, когда им ставят диагноз смертельного заболевания. В результате «Лента надежды» помогла тысячам пациентов быстро найти и принять участие в клинических испытаниях, санкционированных Управлением по контролю за продуктами и лекарствами (США). Катрин Танстолл победила рак груди. Сегодня живая и здоровая, перешагнувшая определенный ей врачами пятилетний срок, она воплощает собой надежду в действии. Кроме того, она – живое подтверждение того, что, когда все идет не так, у нас есть шанс действовать, чтобы решить возникшую проблему, а не довольствоваться тем, чтобы сидеть и жаловаться.

Вы должны двигаться, когда вам этого меньше всего хочется. Марта Макджиннис Блджетт именно так и делала, когда она сидела в холодной комнате ожидания в больнице. Марта принесла с собой нитки и вязальные спицы, чтобы скоротать время. Она дрожала и думала, что ни одна женщина не должна дрожать и быть в одиночестве, проходя курс лечения от любого вида рака. Взяв в руки спицы, она решила связать одеяло и отдать его женщине, которая пойдет за ней. Так родилось движение «Вязание для исцеления». Марта с друзьями объединилась с самым крупным производителем шерсти в США, а также с группами вдохновленных ею женщин по всей стране, чтобы вязать не просто так, а с определенной целью. Красивые и теплые шапки, шали и одеяла, связанные группами, передавались в центры по лечению рака по всей стране.

Используйте вдохновляющие примеры Катрин Танстолл и Марты Макджиннис Блджетт, чтобы пойти и сделать что-либо для выхода из своей ситуации.

Это один из самых важных уроков, который мы усвоили как Женщины в Переходном Периоде. Во многие ситуации, с которыми нам приходилось иметь дело, мы попадали не добровольно. Мы не выбирали их, не хотели и не заслуживали их. В конечном итоге это не важно. Что вы собираетесь делать, чтобы войти в игру? Что вы можете создать вместо

того, чтобы жаловаться? Помните этот решительный взгляд Джеки, о котором мы говорили, когда она не хотела, чтобы ее обманывали? Что вы предпримете, чтобы решить проблему, а не бежать от нее?

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы обновить себя

Телефон моей души всегда доступен гармонии, здоровью, любви и богатству. Когда сомнения, беспокойство или страх пытаются мне дозвониться, они постоянно слышат сигнал «занято» и вскоре забывают мой номер.

Эдит Армстронг, писательница

1. В своем дневнике озаглавьте страницу «Я благодарна за...» и начинайте писать свободные ассоциации и все, что приходит в голову. Если через некоторое время идеи закончатся, оглянитесь вокруг и запишите все то, что вы цените.

2. Каждый вечер перед сном записывайте еще три вещи в вашей жизни, за которые вы благодарны. Даже в плохие дни заставляйте себя находить их. Даже сама практика поиска того, за что можно быть благодарной, поможет вам развить «благодарственное мировоззрение», благодаря которому вы начнете замечать, что многое в жизни идет хорошо. Кроме того, эти ежевечерние записи превратят чувство благодарности в привычку. Таким образом, у вас сложится благодарственный склад ума.

3. Начните писать письма детям, супругу и людям, которые играют важную роль в вашей жизни. Рассказывайте им, через что вы проходите, что вы чувствуете, что вы делаете, чтобы справиться. Запечатайте письма. Пока не отправляйте их. После того как переходный период закончится, перечитайте письма. Допишите окончание истории и расскажите, какой урок от жизни вы получили. И только тогда подумайте и решите, хотите ли вы рассказать о своем путешествии тем людям, которым предназначались эти письма.

4. Станьте художницей – да-да, именно вы! Рисуйте карандашами, красками, украсьте комнату, посадите в саду цветы, сделайте свою лучшую интерпретацию Джорджии О'Киф (художница). Освободитесь в творчестве и на миг забудьте о проблемах. Это упражнение освежит вас и сделает сильнее.

5. Вынесите благодарность в главную тему «заседания» Общества кухонного стола. Введите в привычку, чтобы в начале «заседания» каждый член группы называл три вещи, за которые она благодарна. Когда это станет традицией, традиция группы поддержит вашу собственную привычку.

Глава седьмая Настоящая женщина просит помощи!

38. Учись смеяться в печали

Что меня спасло – так это мое чувство юмора и хорошее литературное образование.
Эрика Джонг, писательница

Смех – не всегда признак веселья

Мы не можем изменить судьбу; она бросает нам вызов, чтобы, пройдя все испытания, мы могли вырасти духовно.

Виктор Франкл, австрийский психолог и писатель

Мы поняли, что черный юмор лучше, чем полное отсутствие такового. Мы научились смеяться в темные моменты нашей жизни.

Помните, ранее в этой книге мы говорили об исследовании Норманна Козинса об исцеляющей силе смеха? По нашему опыту с травматических переходных периодов мы поняли, что количество пролитых слез должно равняться количеству смеха. Мы стараемся смеяться от всей души, чтобы было трудно восстановить дыхание. Когда мы проходим через темные времена, вполне естественно отдаем предпочтение черному юмору, такой, который поймет лишь тот человек, кто побывал в такой же ситуации. Большую часть времени мы критичным взглядом выискиваем в жизни и в отдельных ситуациях смешное, абсурдное, забавное. Для примера прочтите следующие короткие истории наших друзей, членов семьи и знакомых.

Наша подруга перенесла двойную операцию по удалению грудной железы и операцию по восстановлению груди. Преодолевая боль и ужас, она сказала: «Я всегда была плоскогрудой. Я не совсем понимаю, что делать с этим новым бюстом. Однако скажу вам, что я с нетерпением жду старости. Моя новая грудь никогда не обвиснет, и в толпе пожилых леди я буду хитом, настоящей бомбой!»

Один мужчина, узнав, что из-за его недавней болезни ежемесячные взносы по страховке увеличились в два раза, несмотря на то что страховая компания пообещала, что не будет поднимать цены на неограниченное количество кислорода с доставкой на дом, воскликнул: «Прекрасно! Я открою кислородный бар. Они очень популярны в Лос-Анджелесе, а доход покроет стоимость повышения взносов!»

Близкие подруги, собравшиеся у Джеки после похорон ее мужа, разглядывали многочисленных людей, которые пришли выразить свое сочувствие. Один из знакомых отметил: «Джеки повезло, что у нее столько подруг». Тогда Кэти громко расхохоталась. Она ответила: «Повезло – это не то слово, чтобы описать Джеки. В конце концов, в нее стреляли и бросили умирать, а теперь она на третьем месяце беременности и только что похоронила мужа. Если это везение, то я не хочу быть везучей».

Вы принимаете себя и ситуацию слишком серьезно? Вы думаете, что это оскорбительно – наслаждаться собой во время печальных событий? Попробуйте посмотреть на это с другой стороны и понять, что черный юмор – это лучше, чем вообще отсутствие такового. Постарайтесь понять, что смех от души – это лучшее лечебное средство.

Находите и прислушивайтесь ко всему абсурдному в вашей ситуации. Не бойтесь смеяться. Это не неправильно; это самая полезная вещь для здоровья, что вы сейчас можете сделать.

39. Проси помощь... и направление

Очень важно иметь близких людей, которых вы любите, у которых вы можете чему-то научиться, к кому вы можете обратиться, потому что все учить самостоятельно зачастую очень больно.

Кэй Коплович, пионер кабельного телевидения

Когда обращаться за помощью и как ее найти

Мои предки бродили по пустыне 40 лет, потому что даже в библейские времена мужчины не могли остановиться, чтобы спросить дорогу.

Бетт Майлдер, комик, актриса и певица

«Оглядываясь назад, я сейчас понимаю, что все признаки были налицо, – сказала Дебора. – Мне нужна была помощь. Но я все же думала, что и сама неплохо справляюсь. Каким-то образом я убедила себя, что если буду относиться к болезни мужа как к проектам по работе, то все будет хорошо. За 6 недель мы были в палате неотложной помощи 6 раз. Я отслеживала у мужа признаки одышки, заботилась о двоих детях, занималась собственным бизнесом, готовила и убирала. Я выглядела ужасно и потеряла 8 килограммов.

Одна только прачечная должна была наводить на печальные мысли: она была настолько забита, что я не могла в нее войти! Мои хорошие друзья звонили каждый день, просто чтобы проверить, как я. Тогда я не знала, что они тайно хотели нанять врача, который помогает семьям, столкнувшимся с серьезными заболеваниями. В день, когда я причалила к «земле обетованной», я думала, что просто иду обедать! Мои друзья высадили меня у офиса врача, и мне ничего не оставалось, как только войти. В конце концов, они оплатили визит и были за рулем! В тот день доктор Нэнси Маккаскер протянула мне руку помощи. Она помогла мне найти реальные решения для меня и моей семьи».



«Я посмотрел в Интернете сайты про поведение подростков и менопаузу, и ни то ни

другое мне не понравилось!»

Как женщины, мы первые предлагаем помощь и последними обращаемся за ней. Как матери, дочери, жены и исполнительные директора, мы формируем первую линию обороны по уходу за близкими. Но кто же позаботится о заботящихся? Это могут сделать многие, но нам нужно обратиться к ним. Звучит просто, но знать, к кому и когда обратиться, и непринужденно принять помощь – это одни из самых сложных вещей, которым женщина должна научиться.

Симптомы и признаки того, что вам нужна помощь

Я отношусь к тебе как другу и прошу разделить со мной мои сегодняшние минусы в надежде на то, что в будущем я попрошу тебя разделить со мной мои плюсы.

Кэтрин Мэнсфилд, писательница

Женщине бывает сложно распознать первые признаки дистресса (истощение от физического напряжения). Мы живем в обществе, где дистресс часто называют слабостью, поэтому стараемся спрятать свое состояние от окружающих и зачастую от себя. Мы неохотно признаем наши слабости. К сожалению, это только усложняет ситуацию. Далее мы приведем несколько признаков, при появлении которых пора звать на помощь!»:

- Спутанное мышление (и это не связано с приливами или недостатком белка в рационе).
- Вам трудно заставить себя что-то сделать: одежда, которую вы обычно относите в химчистку, свалена в кладовке, у сына нет чистого нижнего белья, а начальник спрашивает: «У вас все в порядке?»
- Вы напуганы, вам просто не нравятся события и обстоятельства, происходящие в вашей жизни в данный момент.
- Вы чувствуете себя как заблудившаяся сирота. Все, что вы принимали как должное, никому не нужно. Вместо того чтобы с радостью встречать новый день, вы молитесь, чтобы как-нибудь пережить его.
- Вы либо едите слишком много, либо забываете поесть. Вы питаетесь фастфудом, который никогда бы не позволили есть своим детям.
- Люди постоянно говорят вам: «В конце туннеля есть свет», и когда вы это слышите, то негодуете про себя: «Во-первых, я не хочу сидеть в туннеле, поэтому насколько далеко от меня этот свет и как, черт возьми, мне оттуда выбраться?»
- Друзья и сотрудники дарят вам книгу «Когда с хорошими людьми происходит плохое».

40. Организуй клуб «Веселая вдова»

Я поняла, что ничего не могу сделать с продолжительностью своей жизни, но могу повлиять на ее ширину и глубину.

Лети Коттин Погребин, писательница

Клуб, в который никто не хочет вступать

Действие – противоядие от отчаяния.

Джоан Баэз, фольклорная певица

Бывает время, когда женщина вынуждена оказать себе поддержку сама. Именно так поступили Джеки и Джен. С разницей в год они обе овдовели и остались с маленькими детьми. Являясь членами группы, к которой никто не хотел бы примкнуть, они объединили усилия, чтобы справляться со свалившимися на них проблемами, такими как воспитание детей, смерть, финансовые трудности, новые привязанности и работа. Они делились своими страхами и мечтами. Каждый день они помогали друг другу справляться с потерей супругов. Джеки и Джен назвали свой тандем клубом «Веселая вдова».

«Могилы наших мужей находятся на расстоянии почти 30 метров, – рассказала Джен. – Пережить День отца всегда было сложно, поэтому мы решили устроить пикник, чтобы отметить его. Мы принесли жареную курицу, салат, безалкогольные напитки, а мои дочери, которым в то время было 11 и 13, взяли с собой магнитофон. Наши мальчики (6 и 7 лет) принесли бейсбольную битку и мяч. Десятимесячная Стефани смотрела, как мальчишки использовали отметки могил вместо баз; думаю, наши мужья не возражали бы».

С тех пор клуб «Веселая вдова» увеличился в составе. Как только Джеки и Джен узнавали, что жительница Бэй-Эриа потеряла супруга, они связывались с ней и протягивали руку помощи. Они помогали свежеиспеченным вдовам справляться с организацией похорон. Они организовывали работу бригады по подготовке таким образом, чтобы вдова могла не беспокоиться о питании семьи.

Они собирали группы здоровья, группы по финансам, давали пользоваться своими машинами, то есть делали все, что могло помочь женщине в дни траура.

«Веселые вдовы» собирались каждый месяц, чтобы поговорить, поддержать друг друга, поучиться, посплетничать, посоветоваться, узнать, кто ходит на свидания, найти надежду. Джен рассказывала: «Они так утешают меня. Иногда мы говорим о покойных супругах со смехом. Те, кто не прошел через это, нас не поймут. За одним из обедов мы вспоминали, что положили в гробы. Я положила колоду карт и письма от меня и от детей. Одна женщина положила мобильный телефон. И она звонила на него! В следующий раз мы обсуждали, женились ли бы наши мужья повторно, если бы мы умерли. Все в один голос ответили: «Да!» И одна из вдов добавила: «На следующий месяц!» Теперь, когда часть из нас повторно вышли замуж, мы называем себя клуб «Веселых и замужних вдов».

В нашем клубе мы учимся общности. Если вы переживаете что-либо в одиночку, то вы легко можете подумать, что это происходит только с вами. Это самый большой плюс групп поддержки. Когда вы разговариваете с человеком, который перенес такую же травму, то открываете для себя, что другие чувствуют и думают так же, как и вы. Изоляция превращается в коммуникацию.

41. Организуй «кухонный офис»

Жизнь меняется, и вы должны меняться вместе с ней. Я не люблю перемены, но знаю, что нужно всего лишь закрыть руками глаза и шагнуть в неизведанное.

Линда Ронштадт, певица

Помощь – это подарок, и ты заслуживаешь его

Мы не получаем мудрость по наследству; мы приобретаем ее в результате путешествия по жизни, которое не может совершить никто, кроме нас.

Марсель Пруст, французский писатель

Одним морозным зимним утром Джеки проснулась с намерением согласиться с теми, кто предложил помочь ей после смерти мужа. Это решение было нелегким, так как она привыкла быть сильной, то есть помогать сама, а не принимать помощь. Ей нужен был здравый план по решению проблем, которые создала смерть мужа.

Джеки методично просмотрела список знакомых и нашла бухгалтера, адвоката, специалиста по налогам, агента по недвижимости и банкира. Она пригласила всех их к себе на завтрак. Собравшись за столом на кухне, эта примечательная группа помогла Джеки составить план, здравый в финансовом смысле. «Кухонный офис» покинул ее дом с чувством удовлетворенности, что они смогли отдать свои знания и дружбу тому, кому действительно нужны.

Помощь может прийти в виде терапии. Она может исходить от людей, которые заботятся о нас. Помощь может прийти и от совершенно незнакомых людей, которые удивительным образом вошли в нашу жизнь. Первый шаг – это принять факт, что помощь – дар, который мы заслужили. Примите его. Как показать дарителям, что вы готовы принять помощь? Попросите их помочь. Помните, что, когда в следующий раз вам зададут общеизвестный вопрос «Могу ли я чем-нибудь помочь?» – вы ответите «да» и расскажете о своей просьбе. Чтобы подготовиться к следующему контакту с потенциальным помощником, в своем дневнике выполните простое и короткое упражнение:

1. Вспомните людей, которые за последние две недели предлагали вам помощь.
2. Чем они могут вам помочь? Составьте список. (Подсказка: консультация по налогам; рекомендации к хорошим адвокатам; уход за детьми; тот, кому можно позвонить, когда вы напуганы; подсказать, что делать; связь с теми, кто может помочь; уборка по дому и т. д.)
3. Подумайте, почему вы не можете обратиться за помощью или почему вы отвергаете ее. Запишите все причины. (Подсказка: далее приведен список возможных причин, почему мы отказываемся от помощи.)

- Я не могу попросить об этом. Боюсь, что это будет обузой.
- Я боюсь. Вдруг мне откажут? Я не вынесу еще одного отказа.
- Я буду выглядеть глупо.
- Я должна быть сильной.
- Я даже не знаю, с чего начать.

- Люди подумают, что я сумасшедшая.

4. Перечитайте записанные причины и выбросьте их из головы. Вы можете много получить, но вам практически нечего терять. Возьмите телефон, позвоните людям, которые предлагали помощь, и скажите, что вам нужно. Вы почувствуете себя лучше, и, хотите – верьте, хотите – нет, они тоже.

5. Теперь, когда вы попросили о помощи, вам нужно научиться ее любезно принимать. Когда кто-то делает шаг вперед и предлагает помочь, что делаете вы? Скажите «да». Просто примите предложение и искренне добавьте «спасибо».

Пообещайте себе, что ответите помогающему вам человеку чувством, которое он ждет. Скажите: «Это было бы здорово. Я принимаю вашу помощь, и знайте, что я очень ценю ваше внимание».

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы найти помощь

Не ждите, пока случится что-то глобальное. Начинайте там, где вы сейчас, с того, что у вас есть, и вы всегда придете к чему-то большему.

Мэри Мэнин Моррисси, поэтесса

1. У вас есть группа поддержки? Есть ли у вас знакомые, пережившие такие же испытания и горе? Опишите, что вы чувствуете, когда общаетесь с людьми, которые понимают, что с вами происходит.

2. Выделите двух людей, с которыми у вас много общего. Свяжитесь с ними и попросите помочь. Поговорите с ними о сложившейся ситуации. Они смогут посмотреть на нее со стороны и указать вам на ошибочные мнения и предположения. Они смогут посмеяться вместе с вами над обстоятельствами и помочь вернуть чувство перспективы.

3. Подумайте о том, чтобы обратиться к квалифицированному врачу или наставнику (коучу). Чтобы найти специалиста с хорошей репутацией, попросите рекомендации у друзей или участкового терапевта, найдите информацию в «Желтых страницах» или в местной женской консультации.

4. Проведите «заседание» Общества кухонного стола на тему «Помогите, мне нужен кто-нибудь». Попросите женщин рассказать о своем опыте, когда им приходилось обращаться за помощью. Они выросли, считая, что это очень важно – быть независимой и делать все самостоятельно? Они отвергали помощь, потому что не хотели, чтобы их считали слабыми? Разработайте новую стратегию, согласно которой вы будете любезно принимать помощь, а не отвергать ее.

Глава восьмая Скептики в нашей жизни

42. Гни свою линию

Когда вам становится очень туго, и все оборачивается против вас, и, кажется, нет сил терпеть ни одной минуты больше, ни за что не отступайте, именно в такие моменты наступает перелом в борьбе.

Гарриет Бичер-Стоу, автор книги «Хижина дяди Тома»

Что значит быть другой

Хорошо воспитанные женщины редко творят историю.

Анита Борг, ученый-программист

Все четверо мы преследовали мечты, не свойственные женщинам нашего времени и культуры. Джен ворвалась на радио и телевидение, когда в этой области работало еще очень мало женщин. Она начала в роли секретаря и держалась за свою мечту, открыв в конечном итоге свое очень успешное шоу. Джеки хотела быть адвокатом, и, хотя всем говорила, что сделала первые шаги в этом направлении, она очень сомневалась, что это когда-нибудь случится. Сегодня Джеки не только адвокат, но и один из самых уважаемых сенаторов штата Калифорния.

Мишлен всегда любила кино. Она страстно хотела делать кино, но у нее даже не было камеры! После успешно отработанного срока в крупной корпорации США она наняла репетитора, чтобы научиться писать сценарии. Она успешно написала, спродюсировала и сняла свой первый документальный фильм. Дебору всегда интересовали лидеры – люди, которые практически из ничего создавали что-то новое. Сегодня она работает в качестве консультанта для лидеров, пишет о них в разнообразных книгах и участвует в семинарах-тренингах.

В жизни существует очень мало вещей, в которых мы уверены. Но в одном мы все четверо уверены точно: умные женщины продолжают бороться, даже если успех ускользает, неудачи обескураживают, а дорога вперед кажется бесконечной.

В оставшихся семи историях мы представим вам женщин, которые преодолели кажущиеся непреодолимыми обстоятельства и победили подавлявших их людей. Они узнали, что по дороге к мечте всегда встречаются скептики. Эти скептики иногда приносят весьма ощутимый вред. Некоторые назло говорят или действуют вопреки нашей мечте, а другие заявляют, что делают это из «любви». Все мы встречались с людьми, которые испытывали нашу внутреннюю силу.



«Ты не можешь уйти, Лаура, ты мне безумно нужна!»

Иногда это были те самые люди, о которых мы заботились больше всего. Это были наши матери или дочери, близкие друзья или отцы, супруги или коллеги. Они говорили нам, что мы не должны делать, говорить, думать, кем быть или становиться. В большинстве случаев они искренне верили, что действуют в наших интересах. Обычно в их словах была часть правды. Мы научились брать из их советов только лучшее, оставаясь при этом преданными своим мечтам.

Другие люди не задумывались о наших интересах. Они просто хотели разрушить наши мечты из ревности или... кто знает почему. Такие люди называются энергетическими вампирами.

Энергетические вампиры питаются вашей силой

Процветание – вот что было уготовано нам на земле. Процветание, а не только борьба за существование – это право женщины от рождения.

Кларисса Пинкола Эстес, писательница

Вы когда-нибудь уходили с переговоров или с вечеринки душевно или физически измотанной, но не могли понять почему? Джудит Орлофф, доктор медицины и профессор психиатрии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, в своей книге «Позитивная энергия» ввела термин «энергетический вампир». Энергетических вампиров можно назвать ворами. Они ждут, затаившись, и готовы высосать всю вашу энергию до последней капли. Доктор Орлофф выделила несколько типов людей, появляющихся на вашем жизненном пути и ждущих, как бы высосать из вас энергию.

Доктор Джудит Орлофф, автор книги «Избранные энергетические вампиры» [2 - Judith Orloff, M.D. Positive Energy (Harmony Books, 2004).], писала:

Все мы встречались с ними в жизни, но до настоящего момента не знали, как их назвать, кроме как «трудными личностями»! Как мужчины, так и женщины потенциально могут быть энергетическими вампирами. Вот описание некоторых типов этих противных существ, которые только и ждут момента, чтобы напасть на умную женщину в

переходный период ее жизни.

Сестра-плакса. Она постоянно ноет. Это человек с самооценкой «бедная я». Жалобы не остановят даже предложенные решения.

Королева драмы. У нее есть умение, буквально настоящий талант превращать повседневную жизнь в напряженную драму. Королева драмы видит кризис во всем.

Обвинительница. Она хитрым способом заставляет вас чувствовать себя виноватой. У нее всегда против всех и вся есть негативный комментарий.

Страдающая от проблем. Она отчаянно нуждается в вас, чтобы решить свои бесконечные проблемы. Она завлекает вас, пока полностью не завладеет вашим временем.

Злодейка. Она подавляет вас саркастическими комментариями. Ее мстительность не оставляет места вашим собственным чувствам.

Во время переходного периода нам потребуется вся наша незаменимая энергия, чтобы быть активной, а не пассивной. Это значит, что мы должны быть начеку, чтобы энергетические вампиры не высосали наш энтузиазм, уверенность, дальновидность. Пересмотрите список и подумайте, есть ли похожие люди среди ваших коллег или домочадцев, которым хорошо, когда вы чувствуете себя плохо. Когда в следующий раз они начнут оговаривать вас, перебейте их и скажите: «Если у тебя есть предложение, как помочь мне в этом, пожалуйста. Если нет, то пойми, пожалуйста, что ты мне не помогаешь. Оставь свои мысли при себе».

43. Прислушивайся к своим убеждениям, а не сомнениям

Я обнаружила, что именно то, за что меня критиковали и что обычно отличалось от всего остального, шло лично от меня и было оригинальным, приносило мне успех.
Шания Туаин, певица

Мир принадлежит мечтателям

Мы, женщины, становимся вулканами, когда выдаем наши мечты и опыт за правду.
Карта мира меняется, и появляются новые горы.
Урсула К. Ле Гуин, писательница

Оглядываясь назад, Анна Робинсон понимает, почему люди думали, что она марширует под совершенно другой барабан. Был пик эры диско, Джон Траволта блистал в фильме «Лихорадка субботнего вечера». В глубине души Анна верила, что люди будут покупать хорошую музыку, исполненную на пианино, даже несмотря на скептиков.

На своем новом диске Windham Hill Анна записала пианиста Джорджа Уинстона. Целью ее бизнеса стало создание компании, которая постаралась бы затронуть души и сердца любителей музыки по всему свету. «Я путешествовала вверх и вниз по побережью Калифорнии, – рассказала нам Анна, – на ветхом «фольксвагене» и продавала кассеты с прекрасной музыкой. Я старалась создать сообщество ценителей музыки, знакомясь с ними и стараясь понять их интересы.

Сегодня то, чем я занималась, называется маркетингом «один на один»! Моя «сложная»

база данных представляла собой старую коробку из-под туфель, в которой хранились записи с именами, адресами и комментариями тех, кто покупал записи Windham Hill». При помощи мечты, коробки из-под туфель и неослабевающей страсти Анна превратила свою любовь к хорошей музыке в мультинациональную компанию.



Представьте мир без Анны Робинсон, Стиви Уандера, «Битлз» или Барбары Стрейзанд. Мир без плееров iPod, электричества или телефонов. Всего лишь на мгновение закройте глаза и представьте мир без книг Хелен Келлер, храбрости Амелии Эрхарт, открытый мадам Кюри, пронизательности Маргарет Мид. Если бы эти люди слушали скептиков, они бы предали свой талант, дальновидность, мудрость. Актриса Джоди Фостер говорит, что если бы прислушивалась к голливудским циникам, то не снялась бы ни в одном фильме. Дебби Филдз основала собственную империю печенья, отказавшись слушать людей (среди которых был и ее муж), твердивших, что продавать печенье – глупая идея! Скептики существовали еще с тех времен, когда Ева покинула Эдем. Не сомневаемся, что некоторых вы знаете лично. Они говорят подобные вещи:

- Ты должна быть более реалистичной.
- Почему бы тебе не довольствоваться тем, что у тебя есть?
- Ты мечтательница – постоянно рискуешь, но из этого ничего не выходит.
- Почему ты не можешь быть похожей на... (брата, сестру, подругу)?
- Если ты не будешь осмотрительной, эта затея обернется против тебя.
- Ты понимаешь, сколько потеряешь, если сделаешь это?
- Ну вот, ты опять со своими завиральными идеями.
- Ты всегда витала в облаках. Что на этот раз?
- Ты такая эгоистка. Ты думаешь только о том, что хочешь ты.

Ввиду того что скептики отнюдь не собираются вымирать как вид, смиритесь и будьте

готовы к встречам с ними на протяжении всей жизни. Поэтому нужно четко понимать, что вы не будете их слушать.

Пообещайте себе, что станете внимать своим мечтам, а не их сомнениям. Ищите таких людей, которые расскажут, как вы сможете достичь желаемого.

44. Верни себе силу

Если вы думаете, что вы слишком незначительны, чтобы иметь влияние, попробуйте заснуть в комнате, где летает комар.

Анита Роддик, основательница сети The Body Shop

Сам себе адвокат

Чаще всего люди отказываются от силы, думая, что ее у них нет.
Эллис Уолкер, писательница

Мишлен большую часть молодости прождала, когда кто-нибудь заметит ее талант. Она надеялась, что кто-нибудь придет к ней на помощь и даст ей указания и/или окажет поддержку, которую она хотела и заслуживала. Она была разочарована. «Не могу сказать, что в один прекрасный день я, словно по волшебству, проснулась и оценила себя, – говорит Мишлен. – После долгих лет тяжелой работы и осознания того, что плоды моего труда уходили к другим людям, я поняла, что я сама впустую растрачиваю силы. Мне некого было винить, кроме себя. И после этого я поняла, что единственный человек, который может спасти меня, – это я сама».

Не всех скептиков можно выявить с первого взгляда. И очень часто самый главный скептик в жизни женщины – она сама. Знакомы ли вам какие-либо из фраз, приведенных ниже?

- О, я не смогу на это прожить!
- Это, наверное, не настоящая работа!
- Как кто-то может считать меня привлекательной?
- Я не смогу быть хорошей матерью.
- Как я могу думать, что смогу сделать это?
- Мне действительно нравится это делать, но...
- Кто я такая, чтобы думать, что я смогу стремиться к этому?
- Я этого не заслуживаю.
- Боже мой, что я делаю, так рискуя?

К счастью, мы все можем одолеть привычку быть своим самым строгим критиком. Мартин Селигман, бывший президент Американской психологической ассоциации, отмечает, что многие психиатры начинают менять подход к своей работе. Вместо того чтобы тщательно исследовать прошлое пациента и выявлять, что случилось с ним в детстве, теперь многие психиатры стараются помочь пациенту стать более ответственным

в настоящем, чтобы он смог жить более эффективно. Он называет это «резкий переход в психологии от исследования того, что вредит человеку, к попытке понять, что делает его сильным».

У вас есть внутренний судья, который моментально реагирует, если вы ведете себя неадекватно? Заставьте этого критика стать наставником. Если его голос начинает говорить вам, что ваша мечта нереальна, ее невозможно претворить в реальность, расскажите ему, что собираетесь сделать, чтобы воплотить ее. Если этот внутренний скептик насмехается над вашими планами, напомните ему о Джоди Фостер, Анне Робинсон и Дебби Филдз. А затем встаньте, выйдите из дому и начните менять мир.

45. Не живи прошлым

Я знаю, что Господь не даст мне то, с чем я не смогу справиться. Я только хочу, чтобы Он не доверял мне настолько сильно.

Мать Тереза, католическая монахиня и активистка

От проститутки-наркоманки до адвоката из Университета Джорджтауна

Не подвергай себя опасности, дорогая. Ты – все, что у тебя есть.
Дженнис Джоуплин, певица

Проведите немного времени с Франсин Уард, и вы немедленно будете захвачены ее позитивной энергией. Она умна, всегда безупречно одета, элегантна. Но сегодняшняя Франсин Уард совершенно не похожа на себя в начале своей жизни.

Франсин говорит, что, когда была маленькой девочкой, она получила послание. Ей постоянно повторяли, что мечты – для богатых, очаровательных и белых девочек, а не для таких, как она. Франсин приняла это близко к сердцу и к 14 годам плотно сидела на героине и постепенно становилась алкоголичкой. К 18 годам она жила на улицах Нью-Йорка. К 21 году, чтобы заработать на наркотики и алкоголь, Франсин стала проституткой.

В 26 лет, гуляя в пьяном состоянии по улицам Лас-Вегаса, девушка попала под машину и получила тяжелые травмы. Ей сказали, что она больше не сможет ходить.

Не желая оставаться в сложной ситуации своего настоящего или прошлого, Франсин не только научилась заново ходить, но и разительно изменила жизнь. «Это был конец моей старой жизни и начало новой, превзошедшей самые смелые ожидания», – говорит Франсин. Сегодня Франсин – адвокат с дипломом Университета Джорджтауна, хозяйка собственного успешного бизнеса, автор двух бестселлеров, любящая жена и спортсменка.

Сменив улицы Нью-Йорка на дом на холмах Мил-Валей, штат Калифорния, Франсин объясняет свое преображение тем, что она называет «поднимающими действиями».

«Это сознательные, последовательные ежедневные действия, которые женщина может предпринимать, чтобы стать человеком, быть которым она только мечтала», – объясняет Франсин.

Франсин – это женщина, о которой вы можете думать в 2 часа ночи, когда вам не спится,

потому что кажется, что ваша жизнь наполнена непреодолимыми трудностями. Ее история показывает, что, взяв на себя ответственность за свой выбор и действия, любая женщина может проявить замечательную стойкость духа. Нам повезло познакомиться с Франсин, и вы тоже можете познакомиться с ней.

Ее книга «52 недели поднимающих действий: дорога к правильной жизни» – это бесценное хранилище мудрости.

Стойкость – то, что вы проявляете

Расцвет человека невозможно уловить. Когда вы – маленькая девочка – вырастаете, то должны быть начеку, чтобы распознать свой расцвет, в какой бы период жизни он ни случился.

Мюриэль Спарк, автор книги «Расцвет мисс Джин Бруди»

Мы все четверо живем в Калифорнии. Это место, куда в течение двухсот лет люди приезжали, чтобы оставить позади прошлое и начать новую жизнь. Кроме историй звезд Голливуда, успешных ученых в Кремниевой долине и перспективных мечтателей – в конце концов, мы живем в сейсмически опасной зоне! – исследовательский дух Калифорнии много поведал нам о начале новой жизни и о силе стойкости. То, что жители Калифорнии знали на протяжении многих лет, ученые доказали совсем недавно. Исследования стойкости, проведенные в последнее десятилетие, доказали, что у всех людей есть способности преодолевать трудности и приходить после них в норму.



Доктор Эдит Гротберг из Университета Алабамы, глава Интернационального проекта по стойкости, поделилась с нами результатами исследования, почему одни люди могут восстанавливаться, а другие нет. Неудивительно, что ее советы по преодолению неприятностей совпадали со многими советами, приведенными в этой книге. Ее находки включают в себя следующее:

- Чтобы найти силу для преодоления сложностей, не существует определенного периода. Даже одна треть бедных, забытых и подвергающихся побоям детей к тому времени, как они становятся подростками, умудряется улучшить свою жизнь.
- Вера – в будущее или в высшие силы – это обязательное условие развития стойкости.
- Большинство стойких людей не двигаются вперед в одиночку. На самом деле они даже и не пытаются. Люди, которые способны справиться со сложностями, способны и обратиться за помощью.
- Сильные факторы при преодолении сложностей и сомнений – это определение целей и планирование будущего. Также важна вера в себя и способность определять свои сильные стороны.

Доктор Гротберг считает, что их самый главный вывод заключается в том, что стойкость – это «то, что вы делаете, а не то, что у вас есть». Другими словами, это не черта, которой

вы наделены или нет. Это качество, которое вы можете в себе развить. Это подход к жизни, который вы выбрали. Быть стойким – это глагол, основанный на действии в собственных интересах. Что вы можете сделать сегодня, чтобы ваша ситуация не захватила вас в ловушку?

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы справиться со скептиками

Заниматься своим делом – акт великодушия. Это создает чувство, что вы отдаете миру свои наивысшие достижения.

Барбара Шер, писательница

1. Назовите страницу в дневнике «Скептики в моей жизни». Мысленно вернитесь в детство и, двигаясь к настоящему моменту, запишите имена всех людей, которые, как вам кажется, больше радовались вашим неудачам, чем успехам. И кстати, в этом списке должны быть и вы.

2. Вернитесь к списку и запишите все, что эти люди говорили или делали. Также опишите обстоятельства, в которых это происходило, и как их отрицательный настрой повлиял на вас.

3. Теперь в буквальном смысле вычеркните их из своей жизни. Поставьте большой крест на каждом из имен. Скажите себе, что собираетесь вернуть свои силы и не позволите их попыткам помешать этому. Теперь каждый раз, когда вы начнете думать, что кто-то пытался уничтожить вашу мечту, представляйте, как ставите на нем крест.

4. Озаглавьте еще одну страницу в дневнике «Мои сторонники». Запишите имена всех людей, кто поддерживал вас, подбадривал вас, верил в вас, говорил, что вы сможете сделать это. Опишите их положительное влияние и как их поддержка помогла вам. Теперь обведите имена кружочками. Поставьте рядом с именами большие звезды. И с этого момента чаще встречайтесь и уважайте этих людей (и кстати, в этом списке должны быть и вы).

5. Вынесите в тему обсуждения Общества кухонного стола энергетических вампиров и сторонников. Предложите каждой из собравшихся выполнить это упражнение, а затем дайте им по 15 минут, чтобы поделиться информацией. Как она собирается оказывать уважение людям, которые поддерживали ее в жизни? Что вы скажете, когда кто-то в следующий раз решит разрушить вашу мечту? Как вы собираетесь быть для себя больше наставницей, а не критиком?

Глава девятая Возрождение мечты

46. Пойми, что успех зачастую приходит под маской глупой идеи

Еще ни один пессимист
Не проник в тайны звезд,
Не открыл неизвестную землю и не распахнул
Перед человеческим духом новые небеса.

Хелен Келлер, писательница

Величие вырастает из глупости и странности

Если вы действительно хотите чего-либо, то можете вычислить, как заставить это случиться.

Шер, актриса и певица

В 1976 году один мужчина сообщил своей 33-летней жене-домохозяйке и двум их детям, что решил осуществить свою давнюю мечту – проехать на лошади от Бразилии до Нью-Йорка. Он подсчитал, что на это может потребоваться от 6 до 12 месяцев. Представьте удивление его жены!

Эту женщину звали Анита Роддик. Столкнувшись с проблемой, как обеспечить себя и двоих детей на время отсутствия мужа, она обратилась к тому, что знала лучше всего. Выпуская домашнюю косметику, лосьоны и масла, она открыла небольшой магазинчик в английском курортном городе Брайтон; так появилась компания Body Shop. Сегодня насчитывается более 1000 магазинов компании в 47 странах мира.

Кэтлин Уэнтворт училась в юридическом колледже. Она преуспела в выбранной профессии и стала успешным прокурором, с завидной энергией отправляя в тюрьму убийц, педофилов и других отвратительных личностей. Но на самом деле Кэтлин хотела летать. Она записалась на курсы летчиков и, получив сертификат, начала всеми доступными способами набирать сотни летных часов, необходимых для того, чтобы стать коммерческим пилотом. Сегодня Кэтлин известна как капитан Уэнтворт. Она стала первой женщиной-пилотом в компании United Airlines.

Нэнси Олсен всегда любила драгоценности, но никогда не могла себе позволить что-нибудь стоящее. Взяв из своих пенсионных накоплений школьной учительницы 2000 долларов, она собрала команду художников и ювелиров, чтобы создавать копии драгоценностей мирового класса по ценам, которые могла себе позволить любая женщина. Бросив безопасную профессию учительницы, она открыла первый магазин в Сан-Франциско и назвала его Imposters Jewelry. Менее чем через два года Нэнси владела процветающей сетью из 500 магазинов практически по всей стране.

Лорел Берч обожала рисовать кошек – кошек безумных окрасок. Она рисовала их на всем: чашках, шарфах, серьгах и плакатах – и продавала их на улицах Сан-Франциско. Сегодня Лорел Берч и ее дизайн – это международный бренд, ее изделия можно найти в магазинах по всему миру.

Конди Райс выросла в трущобах Алабамы. Однажды отец сказал ей: «Даже если ты не можешь купить гамбургер и покупать одежду в магазинах «Вулворт», это не значит, что ты не можешь вырасти и стать президентом США». Сегодня Конди – первая черная женщина – госсекретарь США, советник и член кабинета президента.

Роуз Гильбаут была дочерью испанских мигрантов, которые зарабатывали на жизнь, собирая фрукты и овощи на полях в штате Калифорния. Роуз стала первой женщиной в их семье, поступившей в колледж, а также первой известной испанкой, ставшей продюсером и ведущей на телевидении в Бэй-Эриа. По мере того как Роуз продвигалась по служебной лестнице в области телевидения, она также стала директором редколлегии в сети телевизионных станций в Бэй-Эриа. Являясь членом правления большой корпорации и автором книги «Дочь фермера: как мексиканцу вырасти в США», Роуз не расставалась со своими детскими мечтами и воплотила их в реальность, став взрослой.

Мими Силберт, имея в распоряжении 1000 долларов, связку елок и 20 бывших заключенных, начала эксперимент, который вылился в проект «Деланси-стрит» – самую удачную программу реабилитации в мире. Проводя прибыльные операции при помощи бывших заключенных и наркоманов, Мими и ее команда теперь владеют рестораном, строительной компанией, компанией по перевозкам и... да, все еще лучшей лавкой в Сан-Франциско по продаже елок.

Кристи Ямагучи родилась с деформированной ступней. Ее маленькая ножка была повернута вовнутрь и загибалась книзу. В первые два года жизни она носила гипсовые повязки и фигурные скобки для ступней. В качестве лечения родители записали девочку на уроки танца, балета и чечетки. Но ее сердце завоевало фигурное катание. Еще подростком она ежедневно вставала в 4 утра и тренировалась по 5 часов, после чего шла в школу. По иронии судьбы, когда ее выбрали представлять США на Олимпийских играх 1992 года, ее считали неудачницей. Но мечта Кристи сбылась, когда она выиграла золотую медаль на зимней Олимпиаде в Альбервилле (Франция).

Когда эти женщины обдумывали свои мечты, им часто говорили, что их планы глупые. Мы поняли, что успех зачастую приходит под маской «глупой» идеи, по крайней мере, к другим. Нам больше нравится интерпретация бывшего участника группы «Битлз» Пола Маккартни: «Странные не те люди, кто делает странные вещи. Странные те, кто называет странных людей странными!» Браво! Мы согласны, что первооткрывателей и мечтателей можно назвать «глупыми и странными», но их изобретения и открытия изменили мир к лучшему.

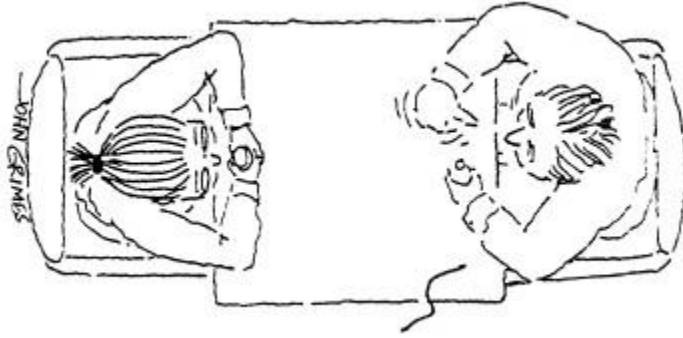
Возможно, ваша идея опережает время? Люди говорят вам, что вы сумасшедшая, потому что ваша идея необычна? Возможно, вы тот, кто первым идет к чему-то новому вместо того, чтобы оставаться со всеми. Вы можете найти таких же изобретателей или творческих людей, которые поддержат вашу идею, а не саботируют ее?

47. Ищи ловца мечты

Мечты – это иллюстрации к книге, которую ваша душа пишет о вас.
Марша Норманн, драматург

Сила мечты

Розовые очки не бывают бифокальными. В мечте никто не хочет читать мелкие буквы.
Энн Ландерс, обозреватель колонки советов



«Хорошо, давай остепенемся и проживем жизнь вместе. Какая роль отводится мне?»

Ола Кайзер очень хотела получить высшее образование, что и сделала в возрасте 86 лет, став самым старым выпускником Университета Теннесси более чем за 200 лет. Поклявшись, что никогда не будет жить в такой нищете, как в детстве, она решила, что высшее образование ей поможет. «Держитесь мечты, – сказала Кайзер. – Будет непросто. Если вы поплывете на весельной лодке, вряд ли пересечете океан за один день. Так что продолжайте усердно работать». Ола Кайзер знает, какая сила скрывается в мечте.

Ваши мечты могут быть не такими грандиозными, как мечта Индиры Ганди спасти свою родную Индию, или такими храбрыми, как у Амелии Эрхарт, когда она поднялась в небеса. Вы можете планировать или не планировать изобрести новый продукт или выпустить книгу-бестселлер, но ваши мечты и взгляд на будущую жизнь очень важны. Они действительно важны для вашего здоровья и благополучия.

Как же начать? Мы задали этот вопрос Марсии Уайдер – коучу по Американской мечте. Джеки Спейер познакомилась с Марсией 25 лет назад. Это было до того, как Марсия выпустила два бестселлера, до того, как она стала появляться в шоу Today Show и Oprah. Это было задолго до появления собственного канала Марсии, PBS. Джеки познакомилась с Марсией, когда она только начинала мечтать.

К настоящему моменту Марсия Уайдер уже два десятилетия помогает женщинам и мужчинам реализовывать свои мечты. Точно так же, как писатели концентрируются на структуре текста и на элементах, необходимых, чтобы закончить мысль, Марсия рекомендует женщинам сосредоточиться на четырех «В»: воле, влечении, возможности, власти. Эти четыре «В» помогут вам стать властелином собственной жизни. Марсия напоминает нам, что, возможно, самое важное заключается в том, что никогда не поздно изменить цель, вне зависимости от вашего возраста или ситуации. Она говорит: «Сила появляется при попытке осуществить мечту и при сравнении результатов с внутренней шкалой превосходства».

Правила для мечтателей

Великие мечты... они никогда даже не достаются из ящика. Требуется большая сила воли, чтобы начать воплощать мечты, удержать их и сказать: «Насколько у меня получается или не получается?» Вот где настоящая отвага.

Эрма Бомбек, юмористка и писательница

Много лет назад Дебора узнала о ловце мечты. Его звали доктор Иван Шейер. За свою долгую карьеру доктор Шейер помог многим неприбыльным организациям и объединениям воплотить в жизнь их мечты.

Работая консультантом у президентов и мэров, Шейер создавал добровольческие группы поддержки граждан. В возрасте 78 лет доктор создал группу VOLUNTAS – убежище для тех, кто готов стимулировать творческие начала, стремясь воплотить свои мечты.

«Мир, в котором у людей нет шансов реализовать мечты, – это не тот мир, в котором я бы хотел жить», – говорит Шейер. Играя роль ловца мечты, доктор Шейер выслушал сотни людей, у которых были идеи, надежды, вдохновение, но не было финансовых средств, чтобы воплотить их в жизнь. Он разработал несколько правил для мечтателей, которые умные женщины могут использовать в своих целях:

1. Осознайте, что ничто не происходит немедленно. Не бросайте мечту и живите в согласии со своими стремлениями.
2. Мечты обычно не сбываются в том виде, в котором вы их представляли в первый момент, поэтому не ожидайте этого. Будьте открыты новым возможностям и идеям. Реальность – очень сложная штука, и сюрпризы – это только половина веселья!
3. Единственные постоянные в этом уравнении – ваши ценности. Старайтесь как можно бережнее относиться к ним и не менять их даже под такими красивыми предложениями, как укрепление коллективного духа, переговоры, консенсус.
4. Ищите помощников в осуществлении мечты. Мечты редко воплощаются в первоначальном варианте без увеличения количества сторонников. Вынесите идеи на публику и посмотрите, кого они вдохновят.
5. Будьте настолько же гибкими в воплощении мечты, насколько вы несгибаемы при сохранении ваших ценностей. Избегайте построения точных планов и не позволяйте, чтобы план сам положил себе конец.
6. Деньги – не главный компонент при воплощении мечты. Освободитесь в разумных пределах от основных денежных затрат. Установка «если бы у меня были деньги» может в конечном итоге свести на нет другой возможный подход.
7. Когда вам становится грустно – а мечтателям иногда становится грустно, – не смотрите вперед, обратитесь к прошлому. Это напомнит вам, какие мечты действительно воплотились в жизнь; если же вы будете смотреть вперед, вы только вспомните о возможных препятствиях.

Пожалуйста, пересмотрите эти семь правил. Выберите одно, которое особенно подходит вам, и обсудите его на «заседании» Общества кухонного стола. Возможно, это номер семь – трудное для понимания предложение смотреть назад, а не вперед. Возможно, все, что вам нужно, чтобы решительно устремиться вперед, – это оживить в памяти собственные минуты успеха.

48. Назови дату рисования

Никогда не путайте знания и мудрость. Первое помогает вам выжить, а второе – прожить жизнь.

Элеонора Рузвельт, бывшая первая леди США

Рисование с женщиной-пресвитерианкой

Жизнь такова, какой мы ее делаем; так было и так будет всегда.
Бабуля Мозес, художница

«В одну из суббот произошло мое знакомство с женской мудростью и ее значением при возрождении мечты, – рассказывает Дебора. – Путешествие началось с того, что женщина, живущая по соседству, узнала о болезни моего мужа. Она захотела, чтобы я занялась с ней рисованием. Она настаивала, что я – художница, хотя я ей говорила, пресвитерианство – религиозная конфессия, возникшая в Шотландии в XVI в., которая отвергает епископат и признает только сан пресвитера, избираемого народом; во главе церкви стоит синод из равноправных пасторов и пресвитеров. (Примеч. пер.) что все мои попытки в рисовании свелись к проекту в 5-м классе, который воплощался при помощи клея, нескольких карандашей и палочек от фруктового мороженого. Она продолжала уговаривать меня, пока я не согласилась прийти к ней в гараж и порисовать, лишь бы она от меня отстала!

Назначенная дата подошла, и я с неохотой отправилась к ней в гараж. Ее гараж на две машины превратился в прекрасно украшенную и уютную студию. В тот день я была не единственной приглашенной. Студия была заполнена женщинами в возрасте от 25 до 86 лет. Это были члены местной пресвитерианской общины.

Подкрепляясь чаем, кофе и свежими фруктами, мы рисовали и разговаривали в течение трех часов. За эти три часа женщины привнесли больше мудрости в мою жизнь, чем я сама собрала за три года. Более старшие женщины были кладезем мудрости для младших. Их жизненный опыт позволял давать советы, которые приподнимали настроение и ободряли. Более молодые женщины боготворили старших и служили связующим звеном с обществом.

Мое знакомство в гараже переросло в экскурсии с группой женщин-пресвитерианок каждую вторую субботу. И хотя я не была ни пресвитерианкой, ни художницей, их это мало волновало. Главное – то, что я была той, кому требовалась помощь в трудный период жизни.

Эти собрания наполнили меня особой женской мудростью, которую хотелось получать больше и больше. Я поделилась историей об этом успокаивающем душу опыте с другими женщинами. И именно тогда я поняла, что многие из нас хотят найти возможность общаться с такими мудрыми женщинами».

Мне нужно найти себя

При любой остановке в жизни нужно спросить себя: хорошее ли это место, с которого можно идти дальше, или здесь можно даже остаться?

Мэри Кэтрин Бейтсон, антрополог

У Джен был похожий опыт. Вместо рисования она устроила завтрак – завтрак, который заставил взглянуть на жизнь по-новому. «Я чувствовала себя угнетенной, – поведала нам Джен. – Можно даже сказать – в депрессии. У меня больше не было самой лучшей в мире работы на телевидении, мой муж недавно умер. Утром я красила губы, целовала детей, шла на заседание суда и чувствовала себя совершенно потерянной. На самом деле все, что мне было нужно, – это найти себя.

Ко мне в гости собиралась одна из моих лучших подруг – Дебби Филдз (основатель компании Mrs. Fields Cookies). Я использовала ее приход как предлог, чтобы организовать встречу нескольких выдающихся женщин; я знала, что это поднимет мой моральный дух. В то утро собрались Дебби Филдз, Джеки Спейер, Нэнси Олсен, Линда Хоуэлл, Анна Робинсон и Сьюзи Томкинс. Мы делились страхами, заботами, сомнениями и смехом.

Дебби рассказала нам, как это – развестись после 25 лет совместной жизни и 5 общих детей. (Сегодня Дебби вышла замуж во второй раз, и в ее семье появилось еще пятеро детей мужа!) Джеки поделилась с нами, как научилась ходить на свидания после смерти мужа и смогла стать сенатором штата. (Сегодня она второй раз вышла замуж и выбрана сенатором!)

Нэнси говорила о том, как ее компания увеличилась от одного магазина до 126 по всей стране, как она задействовала уставный капитал, а затем была уволена без выходного пособия, золотого парашюта (компенсация, выплачиваемая высшему руководству акционерного общества в случае слияния. – Примеч. пер.), без ничего. Сегодня Нэнси является советником в высшем учебном заведении, вернувшись таким образом к своей первой любви – преподаванию. Кроме того, она играет на ударных в местном ансамбле!

Линда поведала нам, как она бросила карьеру в области маркетинга ради семьи, и очень интересовалась собственной стоимостью. Сегодня она уже не сомневается в своем решении. Анна сказала, что это первый день, когда она «безработная». Она продала компанию, а новые владельцы применили все силы, чтобы вывести ее из компании на четыре года ранее оговоренного срока. С тех пор

Анна основала текстильную и музыкальную компании; она каждый день ходит на плавание. Сегодня Сьюзи вышла замуж за свою школьную любовь, Марка Буэля, и они счастливы вместе!

Помню, как почувствовала огромное уважение к каждой из женщин. Также помню, как хорошо я себя почувствовала – у меня был невероятный подъем сил. И это чувство длилось еще долго. Это собрание за завтраком помогло мне осознать, что я не одна. Все мы были женщинами, переживавшими переходный период. Через несколько дней Джеки решила, что наш разговор нужно продолжить. Она хотела, чтобы мы присоединились к Конференции женщин-профессионалов, и подумала, что наш разговор за завтраком станет прекрасной темой для семинара. Это было рождение нашего Общества кухонного стола. Мы назвали себя WIT, и наши разговоры продолжаются и по сей день».

Что такое мудрость?

Смотрите на все так, словно вы видите это либо в первый, либо в последний раз.
Бетти Смит, писательница

Если вы когда-либо чувствовали, словно у вас больше нет сил двигаться дальше,

вспомните, что Дебора открыла в гараже, а Джен – за завтраком: у женщин есть замечательный способ помогать другим женщинам. Когда вы переживаете переходный период, женская мудрость может послужить вам оплотом. Когда вы собираетесь вместе, вам говорят, насколько вы прекрасны, даже если вы себя таковой и не чувствуете!

Мудрость – это не врожденное качество. Она накапливается в результате усвоения уроков жизни через личный жизненный опыт.

Хочу обрадовать: мы можем «занять» мудрость у других людей, то есть мы можем учиться на их опыте, не переживая все самостоятельно.

Оценивая людей, которые «были там, делали это», мы можем извлечь выгоду из их успеха и избежать их ошибок. Самое прекрасное, что коллективная мудрость доступна каждой женщине, вне зависимости от общества, в котором она живет, ее происхождения и образования. Все, что нужно сделать, – это найти тех, кто готов поделиться своими соображениями и наблюдениями и кто обладает качествами, которые Авраам Маслоу описал как «мудрость».

Известный психолог Авраам Маслоу в своем эпохальном исследовании самореализации рассматривал мудрость как важный критерий. Согласно Маслоу, мудрые люди видят все очень четко. Они действуют осторожно и эффективно, они хорошо понимают состояние окружающих. Мудрые люди могут справиться со всем, что происходит в их жизни, сохранив спокойствие рассудка и дав эффективные и полные сострадания ответы. Они контролируют такие важные чувства, как страх, злость, ревность, ненависть и жадность, так как знают, что эти эмоции – причина страданий человека.

У мудрых людей есть четкие этические границы, они используют интеллект и интуицию для разрешения конфликтов. Они полностью берут на себя ответственность за свой выбор и действия, придерживаются позитивного взгляда на жизнь вне зависимости от обстоятельств.

Как человек находит мудрость?

Чтобы узнать дорогу впереди, спроси идущих назад.

Китайская поговорка

Мы пришли к выводу, что в жизни нужно встретить трех мудрых женщин. Эти наставницы расскажут, как они преодолели сложности и как можем сделать это мы. «Пройдя путь перед нами», они проверили на собственном опыте, что работает, а что – нет. Нам уже не нужно вновь изобретать колесо, потому что мы извлекаем выгоду из их опыта и поддержки.

Возможно, вы думаете: «Я согласна, но где я найду хотя бы одну мудрую женщину, не говоря уже о трех?» Поверьте, когда мы говорим, что такие женщины есть повсюду. Они могут быть среди членов семьи, среди коллег на работе, в организациях и церквях, в каждом обществе по всему миру. Все, что нужно сделать, – это найти человека из вашего окружения, кто готов поделиться соображениями и наблюдениями.

Посмотрите вокруг и спросите себя: «Кем я восхищаюсь? Кого я уважаю за то, что она совершила или преодолела? Кто уже прошел путь, который я только начинаю?»

Возможно, вы подумаете: «Эта женщина занята. Почему она должна захотеть помочь мне?» Хороший вопрос. Она захочет помочь вам, если вы правильно поведете разговор

и не забудьте правило трех «П», которые мы сейчас перечислим. Когда вы подойдете к ней, ваши первые слова должны быть: «Я знаю, что вы заняты, но не могли бы вы уделить мне 5 минут вашего времени?» Это изящный способ дать понять женщине, что вы думаете не только о своих проблемах.

Затем попросите: «Я _____ (скоро рожу первого ребенка/хочу открыть свое дело). Не могли бы вы дать мне пару советов, которые хотели бы получить сами, когда находились в подобной ситуации?» Записывайте, чтобы мудрая женщина видела, что вы цените ее слова.

Не забудьте поблагодарить и рассказать, как вы собираетесь поступать по ее советам. Затем вновь свяжитесь с ней и расскажите, как сработал ее совет и насколько вы понимаете ее вклад. Если вы просите, поступаете и понимаете, то ситуация становится беспроблемной как для вас, так и для женщины, которая благосклонно поделилась с вами мудростью.

49. Найди трех мудрых женщин

Без уверенности в себе и мудрости мы лишь младенцы в колыбели. Но как же выработать в себе эти воистину бесценные качества за короткий срок?

Вирджиния Вулф, английская писательница

Поиск мудрых женщин

Если вы спросите меня, зачем я появился на свет, я отвечу: «Я появился, чтобы ярко прожить жизнь».

Эмиль Золя, французский романист и критик

Мы убеждены, что должен быть учрежден совет мудрых женщин, а к нему в придачу – бесплатная горячая линия, по которой любая из нас когда угодно сможет поговорить с мудрой женщиной.

Но пока такой совет не существует, мы решили доказать, что в любом уголке мира живут мудрые женщины и ждут, когда их найдут. Поэтому мы запустили проект «Поиск мудрых женщин»™, чтобы доказать, насколько легко можно связаться с такой женщиной. Мы рассказывали всем, что нам известно о нашем исследовании. Мы рассылали письма по электронной почте. Мы проводили опросы. Когда в местной газете появлялась история о какой-либо женщине, мы звонили ей. О нашем проекте быстро распространилась молва. И в результате нас представили нескольким замечательным женщинам.

Меняем Манхэттен на Петрифайд-Форест

Прежде всего нужно быть тем, кто ты есть на самом деле, а затем уже делать то, что необходимо, чтобы получить желаемое.

Маргарет Янг, певица

Мы вчетвером – Джен, Джеки, Мишлен и Дебора – сидели за столом, покрытым скатертью, окруженные фотографиями лауреатов Нобелевской премии и президентов клуба факультета Стэн-фордского университета. Мы ждали Сару Литтл Тернбулл, которую также часто называют американской «матерью изобретений». В помещение клуба вошла худенькая женщина с заразительной улыбкой. Сара представилась. На ней были черный берет, нитка жемчуга, а на черном свитере – большие перевернутые часы. Мы узнали, что она только что вернулась с отдыха на Гавайях, где отмечала 82-й день рождения.

Естественно, первым делом мы спросили о перевернутых часах. Сара ответила, что часы представляют эффективность в жизни, гладкий дизайн, сострадание и время для других. Она сказала, что для нее это самые важные ценности.

Сара является главным консультантом в самых крупных корпорациях по всему миру. Она работает с такими компаниями, как Coca-Cola, 3M, Proctor&Gamble, а председатель компании Revlon однажды отметил, что Сара – это его секретное оружие. Однако больше всего она известна как изобретательница бренда Corning Ware (термостойкая небьющаяся посуда).

В 1950-х годах компании Corning Company нужно было найти новую область применения ситалла – материала, используемого в ракетах и способного выдержать как экстремально высокие, так и низкие температуры. Понимая, что война вряд ли входит в круг женских интересов, но во все времена женщины будут заниматься домашним хозяйством, Сара превратила ситалл в Corning Ware! В день, когда мы познакомились с Сарой, она была главой лаборатории по изменению процессов в Стэнфордской высшей школе бизнеса, причем этот пост она занимает и по сей день в возрасте 88 лет.

Одна из примечательных глав жизни Сары Литтл Тернбулл началась с любви. В 1965 году она познакомилась с Джимом Тернбуллом и вышла за него замуж, оставив карьеру влиятельного руководителя в Нью-Йорке. Она променяла машину, водителя, пентхаус и Манхэттен на жизнь с Джимом в Гинкго-Петрифайд-Форест – заповедной зоне вдоль реки Колумбия в штате Вашингтон. Переезд из Нью-Йорка в деревню с населением 45 человек, не говоря уже об отказе от светской жизни, – это серьезная перемена. К нашему удивлению, Сара сказала: «Я ни о чем не скучала. Те вещи заменили другие ценности. Любовь стала поворотным моментом».

Из Петрифайд-Фореста Сара продолжила свое стремительное шествие по корпорациям Америки. В 1988 году она привезла мужа, страдающего от рака мозга, в Стэнфордский медицинский центр в поисках помощи. Она влюбилась в эту местность и быстро переехала в Калифорнию. Муж Сары умер в 1991 году, и, хотя она до сих пор переживает его потерю, она создала огромную семью из друзей, бывших студентов и персонала.

О мудрости Сары Литтл Тернбулл можно слагать легенды. «Мне посчастливилось научиться ценить феномен жизни и возможность служить обществу. Именно благодаря этому я продолжаю жить. Мне необходимо участвовать в процессе, быть частью музыки жизни. Этого больше чем достаточно, чтобы просыпаться каждое утро. Однажды мой врач сказал мне, что я должна понять, что я хрупкая маленькая пожилая дама, и я ответила: «А мне это на ум никогда не приходило!» Не думаю, что цифры что-то значат. Самое главное – это то, как вы проводите отведенные вам минуты. Я никогда не сижу на месте. В этом выражается моя личность, и в этом, по-моему, заключается молодость».

Поиск мудрости по всему свету

Если вы обладаете знаниями, позвольте другим зажечь свечу от их пламени.
Маргарет Фуллер, писательница

Наше исследование перенесло нас из помещения клуба факультета Стэнфордского университета в город выдуманных героев и звезд кино. Голливуд – это дом для Маргарет Лоеш – четырехкратной победительницы премии «Эмми», которая подняла телеканал для детей Fox Kids с самых низов до уровня самого крупного детского канала в стране. Прежде чем встать во главе канала Fox, Маргарет была президентом и главным исполнительным директором компаний Marvel Productions и Hanna-Barbera Productions, где контролировала съемки более 30 телесериалов.

Мишлен познакомилась с Маргарет через своего бывшего начальника. Мишлен рассказала: «Я всегда уважала и восхищалась тем, кем была Маргарет. Единственное, что выделялось из общей картины, – это ее прямота».

Когда мы спросили об этом, Маргарет ответила: «Чем честнее вы к себе относитесь, тем меньше конфликтов у вас будет в жизни. По моему опыту, женщины – это лояльные, компетентные и обычно оптимистичные создания. Многие люди ценят прямолинейность, честность и надежность, но, к сожалению, совершенно необязательно, чтобы эти качества вознаграждались в бизнесе. Самые серьезные ошибки, которые я делала в жизни, происходили из-за того, что я что-то предполагала. Предположение, которое больше всего повлияло на мою карьеру, заключалось в том, что я поверила, будто обо мне будут заботиться. Никогда не делайте предположений. Теперь, когда я разговариваю с женщинами, я передаю эту мудрость, давшуюся с таким трудом. Прежде чем начинать что-либо – новую работу, брак, партнерство, – обсудите, что вы получите в конечном итоге. Не предполагайте, что кто-то другой позаботится о ваших интересах».

Следующая остановка нашего путешествия в поисках мудрых женщин произошла в Нью-Йорке, где мы поговорили с Джерри Лэйборн. Два основных интереса Джерри – женщины и дети. Возможно, вы знаете Джерри по ее репутации и выдающимся успехам в Голливуде, в частности по ее опыту на Lifetime Television и ABC/Disney, а также по созданию и управлению компанией Oхugen – первой компанией, которой владеет и управляет женщина.

Мишлен и Джерри познакомились много лет назад за обедом в Беверли-Хиллз, Калифорния. Мишлен никогда не забудет, какое впечатление произвело на нее отношение Джерри к такому качеству, как лояльность. И действительно, Джерри сказала: «Отец учил меня: если ты не можешь быть лояльной, ты будешь никем. Я считаю, что это касается отношений ко всем людям: клиентам, компании, коллегам, семье».

В течение всей своей карьеры Джерри ценила мудрость, переданную ей отцом.

Мишлен помнит, что, когда одну из коллег раскритиковали на выездном заседании, именно Джерри заступилась за нее и сказала: «Все, что ей сейчас нужно, – это наша поддержка». В результате эта девушка смогла все пережить и прорваться через ужасные обстоятельства. Мишлен говорит: «Просьба ли это помочь поступить в интернатуру или возможность помочь человеку, которого она не видела много лет, Джерри не откажется. Лояльность у нее в крови, и это одна из многих причин, почему ее невероятно ценят те, кто считается ее другом».

Покинув блестящий Голливуд и волнующий Манхэттен, мы продолжили поиск мудрых

женщин в Индии. Бывшая студентка Деборы сказала нам, что исследование будет неполным, если мы не познакомимся с Киран Беди. Она настолько почитаема в обществе, что, когда идет по улице, вокруг нее собираются толпы людей, чтобы прикоснуться к ней или услышать, как она говорит. Его святейшество далай-лама запустил веб-сайт в поддержку Киран и написал предисловие к ее книге «Все возможно».

Недавно получившая почетный титул самого почитаемого человека в Индии и ставшая образцом для подражания для одной шестой части человечества, Киран начинала как первая женщина-полицейская страны. Киран направили работать в самую большую и самую печально известную тюрьму в Азии – Тихар, что находится в Нью-Дели. Киран сумела превратить этот запущенный отстойник в образец тюремных реформ для всего мира.

Впоследствии Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан назначил Киран главой Международной системы полиции, сделав ее таким образом самым главным полицейским в мире.

Выдающиеся успехи Киран – результат ее отношения к жизни. Она советует молодым женщинам не бояться жизни и осознавать, что «ничто не постоянно. Постоянно только, – говорит Киран, – ваше отношение к данному моменту. А это то, что вы можете контролировать». За свою карьеру в той части света, где женщины всегда были гражданами второго сорта, Киран была громоотводом как для споров, так и для неудовлетворенных амбиций. Она говорит: «Я живу от встречи до встречи с достойным соперником. Не для того, чтобы победить, а чтобы бросить вызов самой себе. Я никогда не отказываюсь от решений, которые считаю правильными с законной, моральной и этической сторон. Моральная сила принятого решения придает мне мужества».

Крутые мамыши

Танцуйте так, словно вас никто не видит; любите так, словно вам никогда не было больно; пойте так, словно вас никто не слышит; живите так, словно небеса спустились на землю...

Неизвестный автор

Наш поиск мудрых женщин привел нас к открытию целого ряда самостоятельных групп, которые участвуют в обмене опытом и знаниями между мудрыми женщинами. Такие группы существуют по всему свету. Возьмем, к примеру, Мэри Риган – самопровозглашенную королеву крутых мамаш из города Санта-Клара, штат Калифорния. Она основала одну из фантастических групп, с которыми нам повезло встретиться. 83-летняя Мэри собирает свой клуб тридцатилетних женщин, чтобы взбодриться и встряхнуть город. «Когда вы становитесь старше, – говорит Мэри, – то обнаруживаете, что женщины – это ваши постоянные опоры в жизни. Женщины-друзья не раз спасали мне жизнь».

Пьет ли Мэри со своей группой чай, идет в музей, катается на лошадях – разговоры с единомышленницами всегда приносят несказанное удовольствие и веселье. Но под бесшабашным весельем также скрываются серьезные разговоры обо всем на свете: от любимых питомцев до наследства, оставленного близкими людьми. Мэри и ее крутые мамыши – лишь один из примеров того, как мы можем поделиться жизненным опытом и

вместе противостоять трудностям, одновременно протянув и приняв руку помощи других женщин.

Дамочки с перчиком

Взаимопомощь – важнейшая составляющая нашего союза.

Луиза Мэй Алькотт, писательница

Терри Мэтейс не собиралась разводиться. Однако после развода она не хотела терять чувство юмора и стала искать друзей среди матерей-одиночек и их детей. Эта дружба оказалась настолько крепкой, что Терри поняла: и другие женщины оценят возможность вступить в подобную группу. Таким образом появились дамочки с перчиком – сообщество, в которое одинокие матери объединились с 50 одинокими женщинами из других местных сообществ. Представляете? Вместо того чтобы переживать все в одиночку, этим женщинам повезло практически сразу же назначить «дату рисования» и встретиться с такими же женщинами, как и они сами, которые могут поделиться общей мудростью, оказать поддержку и ободрить.

Мудрые женщины живут среди нас, и найти их можно по клику мышки, по телефонному звонку, по электронной почте или просто случайно встретить в местном баре. Прямо сейчас, сегодня, дайте себе обещание, что найдете мудрых женщин среди своих знакомых. Задайте им вопросы и внимательно выслушайте ответы. Уроки мудрых женщин бесценны.

50. Применяй полученные уроки на практике

Жизнь не должна стать путешествием в могилу с одним намерением – доехать спокойно и в привлекательном, хорошо сохранившемся теле. Нужно отклоняться от курса, в одной руке держа шоколадку, в другой – бокал с мартини, как следует истрепать организм и кричать: «Ого-го! Вот так поездочка!»

Неизвестный автор

Жизнь, которую мы не заказывали

Ну, скажите мне, что вы собираетесь делать со своей единственной драгоценной жизнью?

Мэри Оливер, поэтесса

Когда мы допишем последние слова, начнется Новый год. Оглядываясь на многие годы дружбы, мы осознаем, что у всех нас были «жизни, которые мы не заказывали». Временами мы добровольно меняли наши жизни на то, что спрятано за дверью номер три. Но мы можем честно сказать, что благодаря жизненному опыту стали мудрее. И богаче – богаче духом, мудростью, радостью.

За годы, которые потребовались на написание этой книги, наши жизни продолжали меняться. Дебора до сих пор верит в чудеса, потому что она живет одним – ее мужем. Майк по-прежнему смеется над прогнозами врачей, и мы надеемся, что он проживет еще много лет. Их сын в этом году поступил в колледж, а дочь, которая с визгом бегала вокруг стола и играла в прятки с дочерью Джеки, скоро перейдет в старшие классы школы. Дебора пишет еще одну книгу по бизнесу и продолжает работать с лидерами различных корпораций и правительства. В будущем она хочет запустить международный проект по поиску мудрых женщин, ездить по всему миру, получать уроки у мудрых женщин и делиться ими со всеми женщинами мира.

Мишлен родила еще одного ребенка, таким образом, у нее теперь трое мальчиков в возрасте до 9 лет. В свободное время она смогла купить права на ряд сценариев и книг. Теперь она ищет деньги, чтобы снять по ним фильмы, в которых она хочет выступить в роли режиссера и продюсера. В данный момент Мишлен является представителем организации «Женское независимое кино» – молодой компании, специализирующейся на экранизации женских историй. Они с мужем недавно купили и восстановили исторический дом Хам-минберд-Хилл, построенный в 1926 году. Кроме троих сыновей, у них есть две собаки, четыре ящерицы, шестнадцать куриц и куча диких животных, которые приходят к их дому.

Джен и ее муж Роб говорят, что в конечном итоге их смешанная семья все еще держится, хотя их разбросало на разные концы света. Одна из дочерей работает в Лондоне; другая только что вернулась с учебы в Австралии. Еще одна успешно работает на своего отца. Один из сыновей вернулся в колледж, а другой ищет колледж с самыми красивыми девушками! (Мы говорили, что на момент начала написания книги все ее дети учились в начальной школе или в старших классах?)

Джен снимает новое телешоу «Мирное слияние» и продолжает консультировать частные компании по вопросам коммуникаций и медиа. В будущем на переговоры и консультации она бы хотела отправлять женщин. Этому явлению есть название – охотники за профессионалами, хотя для Джен это звучит ужасно.

Во время написания этой книги Джеки вышла замуж. Мы планировали всю свадьбу: от платья до еды для гостей. Ее старший сын осенью пойдет в колледж, а младшая дочь окончила начальную школу. У Джеки с мужем, Барри, на берегу озера есть домик. Джеки занялась ловлей рыбы внахлест – мы даже не могли представить, чтобы она этим занималась. Ей нравится их домик в лесу, и она с нетерпением ждет каждой поездки туда.

Джеки боролась за пост вице-губернатора штата Калифорния, но проиграла оппоненту всего несколько голосов. Как мы уже писали, Джеки подумывает о новой карьере, тем самым напоминая нам, что изменения и возрождение в жизни женщины – это непрерывный процесс. Мы с нетерпением ждем, что же Джеки сделает дальше.

Найдите свою дорогу к мудрости

Приобретай мудрость, приобретай разум; не забывай и не уклоняйся от слов уст моих. Не оставляй ее, и она будет охранять тебя; люби ее, и она будет оберегать тебя. Начало мудрости: приобретай мудрость и всем твоим достоянием приобретай разум. Превозноси ее, и она возвысит тебя; она принесет тебе почет, если ты примешь ее в свои объятия. Она даст на голову твою прекрасный венок, доставит тебе великолепную корону.

Мы поделились с вами 50 способами улучшить свою жизнь, пользуясь взаимной поддержкой. Мы также поделились мудростью многих вдохновленных женщин, продемонстрировавших, чего можно достичь, если сделать всего несколько правильных шагов. Надеемся, что вам понравились наши истории и советы. Но что важнее, мы надеемся, что вы достаточно вдохновились, чтобы последовать нашему примеру и воплотить предложения в повседневную жизнь. Пожалуйста, находите время, чтобы делать упражнения из раздела с заданиями. Мы знаем, что они помогут вам подняться на вершину, даже если жизнь упорно тянет вас вниз. Мы уверены, что не можем контролировать то, что происходит в жизни, но мы можем уже сейчас, а не когда-то в будущем начать создавать такое качество жизни, к которому стремимся.

Пожалуйста, присоединяйтесь к нам в этом путешествии. Свяжитесь с нами, чтобы поделиться своими историями, мудростью, размышлениями. Мы бы с удовольствием опубликовали усвоенные вами уроки на нашем сайте www.thisisnotthelifeiordered.com.

Мы рады будем познакомить вас с другими мудрыми женщинами, которые могут присоединиться и поддержать вас. А пока – желаем вам удачи в гонке по превращению жизни, которую вы, возможно, не заказывали, в жизнь, которая вам безусловно нравится!

WIT-Набор. Упражнения и приемы, чтобы возродить мечту и найти мудрость

Оставьте в сердце спокойное, тайное место, куда можно было бы спрятать мечты.
Луиза Дрисколл, поэтесса

1. Запишите в дневник три свои самые заветные мечты, не редактируйте их и не критикуйте, просто запишите. Какие аспекты вашей мечты, которую вы воплотите в будущем, можно осуществить прямо сейчас? Если вы надеетесь написать книгу, можете ли просто писать по абзацу в день? Если вы хотите основать свое дело, можете ли связаться с владельцем подобного предприятия и попросить совета? Посетить эксклюзивный показ нового фильма (критикам и представителям проката)? Позвонить в Score Group – международную компанию специалистов, консультирующих владельцев малого бизнеса?

2. Можете ли вы назвать «ловца мечты» среди ваших знакомых? Для Деборы это была дама с голубыми волосами. Это должен быть человек, который вдохновляет вас следовать за мечтой. Начинайте искать этого особенного человека.

3. Составьте в журнале список самых мудрых женщин, которых вы знаете. Некоторых вы можете знать лично, другие могут быть известными женщинами, которых вы выбрали из богатой мировой истории. Что вас восхищает в этих женщинах? Какие качества? Когда вы думаете о них, что вы чувствуете? Чему вы можете у них научиться? Как вы можете запустить собственную версию проекта по поиску мудрых женщин в своем окружении? Есть ли у вас друзья, которые могли бы присоединиться к поиску?

Об авторах

Дебора Коллинз Стивенз – соучредитель и управляющий партнер Центра инноваций в лидерстве, она проводит консультации с лидерами и организациями по вопросу улучшения уровня обслуживания клиентов, создания творческого коллектива и связи между мотивацией работников и лояльностью клиентов. Госпожа Стивенз является автором шести книг, три из которых стали бестселлерами: «Маслоу о менеджменте», «Каждому свое» и «Вспомним о человеческой стороне предпринимательства».

Мишлен Кристины Райсли – предпринимательница, заключившая ряд крупных сделок в индустрии потребительских товаров и развлечения. Являясь исполнительным директором с более чем 20-летним стажем работы, госпожа Кристины Райсли совместно с компанией «Адидас» запустила первую в своем роде линию одежды для матерей.

Являясь вице-президентом отдела по развитию лицензирования компании «Seга» в США, она возглавила женскую комиссию компании. Она также выступила продюсером, режиссером и спонсором короткометражного фильма Flashcards (Флэшки), который завоевал премию «За лучшую кинематографию» на Калифорнийском фестивале независимых фильмов, «За лучший короткометражный фильм» на Нью-Йоркском международном фестивале фильмов и видео; кроме того, фильм был показан на Каннском кинофестивале в рубрике «Короткометражки дня». В настоящее время фильм распространяется Общественным телевидением Америки по каналам PBS.

Джеки Спейер прослужила в законодательных органах Калифорнии 18 лет и дослужилась до должности временного помощника сената штата и собрания комитетов по надзору за банками, финансами, страхованием и правительством. До этого Спейер 6 лет проработала в окружном совете Сан-Матео. В 2006 году она баллотировалась на пост вице-губернатора, но проиграла 3 % голосов. В 1978 году она привлекла общественное внимание, выступив в роли адвоката конгрессмена Лео Района и сопроводив его в злополучную поездку в Гайану, чтобы расследовать дело Народного Храма и его основателя – Джима Джонса. Район был убит, а в Спейер стреляли 5 раз.

Джен Янехиро прыгала с парашютом с отрядом Золотых рыцарей и поднялась по замерзшему водопаду... и все это ради хорошей истории! Джен первой ввела формат дневника на телевидении, выступив в роли соведущей в программе «Вечерний дневник». (Это вечерняя программа в Сан-Франциско, весьма популярная в 1970-х годах.) В настоящее время Джен работает ведущей передачи «Ежедневные ангелы» на кабельном канале Comcast, а также является исполнительным продюсером телеканала Pacific Fusion TV. В ее последнем документальном фильме «Возвращение к равновесию» исследуется вопрос миграции американцев японского происхождения после Второй мировой войны и признания правительством США нарушений прав человека во время интернирования. Джен замужем и является матерью шестерых детей; она выиграла премию «За гуманизм» имени Элеоноры Рузвельт, а также много других наград. Она член нескольких советов директоров, в том числе Фонда вечных мечтателей Кристи Ямагучи и Морского банка.

Автор: Дебора Стивенз

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 978-5-227-03670-4

Год: 2012

Страниц: 288