

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ

ВДОХНОВЛЯЮЩЕ ►

Гретхен Рубин

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ

МЕЧТЫ, ПЛАН,
НОВАЯ ЖИЗНЬ



Гретхен Рубин
Проект Счастье. Мечты.
План. Новая жизнь
Серия «Книги, о которых говорят»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6896894

Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь : Эксмо; М.; 2014

ISBN 978-5-699-73257-9

Аннотация

Гретхен Рубин сумела открыть в себе и своей обычной жизни неиссякаемые источники радости. Разработанный ею план по обретению счастья вдохновит вас на составление собственного. Шаг за шагом, благодаря небольшим ежедневным изменениям, вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.

Содержание

К читателю	5
Начало	8
Повышение уровня энергии	30
Ложиться спать пораньше	33
Заняться физическими упражнениями	38
Навести порядок	45
Завершить отложенные дела	59
Действовать более энергично	62
Итоги января	64
Помнить о любви	66
Перестать ныть и ворчать	73
Не ждать похвалы и восхищения	78
Ссориться правильно	81
Не сваливать на другого	89
Подтверждать свою любовь	97
Итоги февраля	113
Первая Великая Истина	117
Ставить высокие цели	119
Завести блог	128
Блог открывается	132
Конец ознакомительного фрагмента.	134

Гретхен Рубин

Проект Счастье. Мечты.

План. Новая жизнь

Посвящается моей семье

*У нас есть долг, которым мы пренебрегаем
больше, чем любым другим: это наш долг быть
счастливыми.*

Роберт Льюис Стивенсон

*Как говорит испанская пословица, «кто хочет
принести домой сокровища Индии, должен нести
сокровища Индии в себе».*

Джон Босуэлл. Жизнь Сэмюэля Джонсона

К читателю

Проект Счастье



Проект «Счастье» – это попытка изменить вашу жизнь. Сначала идет подготовительный этап, когда вам нужно разобраться, что доставляет вам радость и удовлетворение, а что вызывает у вас гнев, досаду, скуку, угрызения совести. Далее следует принять решения – наметить те конкретные дей-

ствия, которые сделают вас счастливее. Затем наступает самая интересная часть – исполнение ваших решений.

Эта книга посвящена моему проекту, тому, что я делала и чему научилась. Ваш проект будет другим, но почти каждый сможет извлечь из него пользу. В помощь вам я регулярно публикую предложения в своем блоге и на сайте Happiness Project Toolbox, где вы найдете средства, которые помогут разработать и исполнить ваш собственный проект.

Надеюсь, что главным источником вдохновения послужит книга, которую вы держите в руках. Конечно, она посвящена моему проекту и отражает мою конкретную жизненную ситуацию, систему ценностей и интересов. Вы, возможно, подумаете: «Если у каждого свой неповторимый проект, то зачем мне читать эту книгу?»

Исследуя проблему счастья, я обнаружила нечто удивительное: мне часто удавалось извлечь гораздо более полезные уроки из чужого специфического опыта, нежели из источников, раскрывавших универсальные принципы или поведовавших о современных исследованиях. Важнее, чем любые другие аргументы, для меня были рассказы конкретных людей о том, что помогло им, даже если у меня с этими людьми не было, казалось бы, ничего общего. Например, прежде мне бы и в голову не пришло, что моими главными наставниками станут остроумный лексикограф, страдавший синдромом Туретта, двадцатилетняя монахиня, умирающая от туберкулеза, русский романист-вольнодумец и один из от-

цов-основателей. Однако так и случилось.

Надеюсь, чтение отчета о моем успехе вдохновит вас начать свой собственный проект. Когда бы вы это ни читали и где бы ни находились, это именно то время и место, чтобы начать.

Начало



Меня вечно одолевало смутное желание преодолеть свои недостатки. Однажды я перестану теребить волосы, постоянно ходить в кроссовках и питаться одними хлопьями. Я буду помнить дни рождения моих друзей, научусь пользоваться программой Photoshop и не буду позволять дочке смотреть телевизор за завтраком. Я прочитаю Шекспира. Буду больше смеяться и радоваться жизни. Я стану вежливее. Буду чаще

ходить в музеи. Перестану бояться водить машину.

Одним апрельским утром, которое ничем не отличалось от любого другого утра, я вдруг поняла, что рискую загубить свою жизнь, прожить ее впустую. Глядя сквозь залитое дождем окно автобуса, я почувствовала, как ускользают годы. «Чего же я хочу от жизни? – спросила я себя. – Ну... Я хочу быть *счастливой*». Но я никогда не задумывалась о том, что приносит мне счастье, или о том, как стать счастливее.

В моей жизни было многое, чему следовало радоваться. Я была замужем за Джеми – высоким темноволосым красавцем, которого очень любила, и у нас были две замечательные дочери – семилетняя Элиза и годовалая Элеонора. Я была писателем, хотя начинала как юрист, и жила в любимом городе – Нью-Йорке. У меня были прекрасные отношения с родителями, с сестрой и кузенами. У меня были друзья, на здоровье я не жаловалась, и мне даже не требовалось красить волосы. Однако я стала часто грубить мужу и посторонним. Я впадала в уныние из-за каждой мелкой неприятности на работе и потеряла связь со старыми друзьями. Стала легко выходить из себя, страдала от приступов меланхолии, беспомощности и подавленности.

Глядя сквозь мутное стекло, я заметила женщину, переходившую улицу. Она с трудом удерживала зонтик, одновременно пытаясь говорить по мобильному телефону, и толкала перед собой коляску с ребенком в желтеньком дождевичке.

Глядя на эту женщину, я вдруг узнала в ней себя. Вот она – я! – подумалось мне. И у меня есть коляска, и мобильный телефон, и будильник, и квартира неподалеку... Вот сейчас я еду по городу на автобусе, на котором постоянно езжу туда-сюда. Такова моя жизнь, но я о ней никогда не задумываюсь.

Я не впадала в депрессию и не переживала кризис среднего возраста, но явно страдала недугом, свойственным многим взрослым людям: периодическими вспышками недовольства и неуверенности. «Неужели это я?» – недоумевала я, перебирая утреннюю почту.

Но хотя временами я чувствовала неудовлетворенность от того, что мне чего-то не хватает, я никогда не забывала, какая я на самом деле везучая. Порой, проснувшись среди ночи, я ходила из комнаты в комнату и смотрела, как спит мой муж, запутавшись в скомканных простынях, и дочери в окружении игрушечных зверюшек. У меня было все, чего я огла бы хотеть, но я не умела этому радоваться. Погрязнув в мелких огорчениях, устав от борьбы с собой, я не умела ценить то, чем обладала. Мне не хотелось вечно принимать такое положение как само собой разумеющееся. Годами меня преследовали слова писательницы Габриэль Сидони Колетт: «Какой прекрасной жизнью я жила! Хорошо бы это поскорее осознать... Мне не хотелось бы когда-нибудь потом, на склоне лет или после какой-нибудь страшной катастрофы, оглянуться назад и подумать: «Как счастлива я была *тогда*...

Если б я только это понимала!»

Мне было необходимо все это обдумать.

Как научиться получать удовольствие от каждого прожитого дня? Как стать лучшей женой, матерью, писателем, другом? Как освободиться от гнета рутины и устремиться к более возвышенным целям?

Я едва не забыла выйти возле аптеки, чтобы купить зубную пасту. Казалось, совместить мои высокие размышления с мелкими задачами повседневной жизни просто невозможно.

Автобус едва двигался, а я не поспевала за своими мыслями. «Надо вплотную этим заняться, – подумала я. – Как только появится свободное время, я организую собственный проект счастливой жизни». Вот только свободного времени у меня совсем не было... Когда жизнь течет своим чередом, всегда упускаешь из виду то, что действительно важно.

Если я намереваюсь затеять такой проект, необходимо найти время. Мысленно я представила, как целый месяц живу на живописном острове, каждый день гуляю по берегу, собирая ракушки, читаю Аристотеля и веду записи в изящном дневнике. «Увы, – призналась я себе, – этому не бывать. Надо найти возможность заняться этим *здесь и теперь*. Я должна научиться по-новому смотреть на привычные вещи».

Пока эти мысли проносились в моей голове, я сделала два вывода: *я не так счастлива, как могла бы быть, и в моей жизни ничего не изменится, если я сама не изменю ее.*

Именно в этот момент я приняла решение посвятить год тому, чтобы стать счастливее. Это было во вторник утром, а к полудню среды на моем столе уже громоздилась стопка библиотечных книг. Им едва нашлось место: мой маленький кабинет был весь завален материалами к биографии Кеннеди, над которой я тогда работала, вперемешку с записками от школьной учительницы мой дочери Элизы.

Я не могла просто взять и погрузиться в свой проект. Необходимо было многое изучить, прежде чем начнется выделенный мною на это год. После недели напряженного чтения и размышлений над предстоящим экспериментом я позвонила своей младшей сестре Элизабет. Выслушав мои рассуждения о счастье, сестра сказала: «Боюсь, ты сама не понимаешь, какая ты странная...» И торопливо добавила: «В хорошем смысле, конечно».

– Все люди – странные. Вот почему такой проект для каждого из нас был бы иным, непохожим на прочие. Каждый из нас неповторим.

– Возможно. Но ты, кажется, даже не догадываешься, как смешно это от тебя слышать.

– Что тут смешного?

– То, как ты пытаешься скрупулезно, системно подойти к вопросу счастья...

Я не совсем ее поняла.

– Ты имеешь в виду то, как я пытаюсь воплотить высокие

цели в практические действия?

– Вот именно. Я даже не представляю, что такое практические действия.

– Это какой-то жаргон бизнес-школ.

– Какая разница! Я просто хочу сказать, что твой проект говорит о тебе самой больше, чем ты думаешь.

Конечно, она была права. Правильно говорят: люди начинают учить именно тому, чему хотят научиться. Взяв на себя роль наставника, по крайней мере для себя самой, я попыталась найти метод борьбы со своими собственными ошибками и недостатками.

Настало время потребовать от себя большего. Размышляя о счастье, я постоянно натыкалась на парадоксы. Я хотела изменить себя, но в то же время принимать себя такой, какая я есть. Я хотела относиться к себе более и одновременно менее серьезно. Мне хотелось эффективнее использовать свое время, но и иметь возможность порой проводить его беззаботно. Хотелось думать о себе так, чтобы забыть о себе.

Я постоянно была в крайнем возбуждении, хотела избавиться от беспокойства о будущем, но желала сохранить энергию и амбиции. Наблюдения Элизабет заставили меня задуматься о своих мотивах. Жаждала ли я духовного роста и жизни, посвященной более возвышенным принципам, или мой проект был всего лишь попыткой распространить свой перфекционистский подход на все аспекты моей жизни?

Проект «Счастье» сочетал в себе и то, и другое. Конечно, я хотела улучшить свой характер, но, учитывая мою натуру, это потребовало бы составления списка задач, нового словаря и постоянного ведения заметок.

Многие великие умы задавались вопросом о счастье, поэтому я погрузилась в чтение Платона, Боэция, Монтеня, Бертрана Рассела, Торо и Шопенгауэра. Великие религии мира объясняют природу счастья. Поэтому я принялась изучать широкий спектр традиций – от хорошо знакомых до эзотерических. Научный интерес к позитивной психологии расцвел в последние десятилетия, и я принялась читать Мартина Селигмана, Дэниэла Канемана, Дэниэла Гилберта, Барри Шварца, Эда Динера, Михая Чиксентмихай и Соню Любомирски.

Поп-культура также изобилует экспертами по счастью, и я консультировалась со всеми – от Опри до Джулии Моргенстерн и Дэвида Аллена. Некоторые интересные открытия подарили мне любимые писатели – Лев Толстой, Вирджиния Вулф, Мэрилин Робинсон. Некоторые романы – «Высадка на Солнце» Майкла Фрейна, «Бельканто» Энн Пэтчет и «Суббота» Йена Макьюэна – представляют собой хорошо проработанные теории счастья.

Иногда я читала какое-то философское или биографическое сочинение, а в следующую минуту открывала журнал «Психология сегодня». В стопке книг возле моей кровати

можно было найти «Озарение» Малкольма Глэдуэлла, «Теорию нравственных чувств» Адама Смита, «Элизабет и ее немецкий цветник» Беттины фон Арним, «Искусство быть счастливым» далай-ламы и «Размышления у кухонной раковины» «летающей домохозяйки» Марлы Силли. За ужином с друзьями я находила мудрую подсказку, запеченную в гадательное печенье: «Ищи счастье в своем собственном доме».

В ходе чтения я поняла, что, прежде чем двигаться дальше, необходимо ответить на два важнейших вопроса. Во-первых, **верю ли я, что могу стать счастливее?** В конце концов, стандартная теория гласит, что базовый уровень счастья для конкретного человека вполне стабилен.

Да, ответила я на первый вопрос, это возможно.

Согласно данным современных исследований, уровень счастья человека предопределен генетически примерно на 50 %; около 10 % составляет влияние жизненных обстоятельств – возраст, пол, национальность, семейное положение, достаток, состояние здоровья, профессия и религиозность, остальное – следствие того, что человек думает и делает. Иными словами, у человека существует врожденная предрасположенность быть счастливым в известных пределах, но вследствие своего поведения он может либо дотянуться до высшего из них, либо скатиться до низшего. Это открытие соответствовало и моим личным наблюдениям. Кажется вполне очевидным, что некоторые люди более дру-

гих склонны к меланхолии, но в то же время собственное решение человека о том, как ему жить, также влияет на его счастье.

Второй вопрос: что такое счастье?

Во время учебы на юридическом факультете мы целый семестр посвятили обсуждению понятия «договор», и когда я углубилась в исследование счастья, такая подготовка пошла мне на пользу. В пору ученичества очень полезно точное определение понятий, однако в одной из работ по позитивной психологии я нашла пятнадцать различных научных дефиниций счастья. Когда дело дошло до моего проекта, казалось, что вовсе не нужно тратить силы на выяснение различий между «позитивным переживанием», «субъективным благополучием», «гедонистическим настроением» и множеством прочих терминов. Мне не хотелось углубляться в вопросы, которые меня не особенно интересовали.

Вместо этого я решила последовать традиции, заложенной верховным судьей Поттером Стюартом, который, определяя, что такое непристойность, сказал: «Когда я с нею сталкиваюсь, я ее узнаю», или Луи Армстронгом, который заявил: «Если вам приходится спрашивать, что такое джаз, то вам этого не понять», или А. Э. Хаусманом, который писал, что может дать определение поэзии не лучше, чем терьер – крысе, но «распознает этот предмет по тем симпто-

мам, которые тот вызывает».

Аристотель определял счастье как *summum bonum*, высшее благо. Хотя люди стремятся к иным благам – желают обрести богатство и власть или похудеть на десять фунтов, – они делают это в уверенности, что это принесет им счастье. Таким образом, их настоящая цель – счастье. Паскаль утверждал: «Все люди без исключения жаждут счастья. Какими бы разными средствами они для этого ни пользовались, цель у всех одна». По данным одного исследования, когда людей в разных концах света спрашивали, чего они больше всего желали бы для себя и для своих детей, они называли счастье. Даже те, кто не может прийти к согласию насчет того, что значит быть счастливым, готовы согласиться, что большинство людей способны стать счастливее, согласно их собственному определению. Я знаю, когда чувствую себя счастливой, и этого вполне достаточно для моих целей.

Насчет определения счастья я пришла и к еще одному важному выводу: противоположность счастья – несчастье, а не депрессия.

Депрессия – тяжелое состояние, требующее особого внимания, но оно составляет отдельную категорию в размышлениях о счастье и несчастье. Выяснение причин депрессии и средств борьбы с нею далеко выходит за рамки моего проекта. Сама я не ощущала депрессии и не собиралась ею заниматься. То, что меланхолия мне не свойственна, не означало, что попытка стать счастливее не пойдет мне на пользу.

Разобравшись, что повысить уровень счастья возможно, и поняв, *что значит быть счастливой*, оставалось выяснить, *как именно* сделать себя счастливее.

Могла ли я открыть новый поразительный секрет счастья? Вероятно, нет. Люди размышляли о нем тысячи лет, и великие истины о счастье давно сформулированы самыми блестящими умами. Все важное уже было сказано раньше. (И это утверждение тоже. Еще Альфред Норт Уайтхед писал: «Все важное уже было когда-то сказано».) Законы счастья так же непреложны, как законы химии.

Но даже если эти законы открыты не мною, нужно было применить их к себе самой. Это как с похуданием. Всем известны его секреты – питаться правильно, есть поменьше, двигаться побольше, но самое трудное – воплотить это на практике. Мне надо было создать схему воплощения правильных идей в жизнь.

Отец-основатель Бенджамин Франклин – один из главных авторитетов в теории самореализации. В своей «Автобиографии» он рассказывает, как создал таблицу добродетелей в качестве «смелого и нелегкого проекта нравственного совершенствования». Он определил тринадцать добродетелей, которые желал в себе культивировать, – воздержанность, молчаливость, любовь к порядку, решительность, бережливость, трудолюбие, искренность, справедливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, кротость, – и состав-

вил таблицу, размеченную по дням недели. Каждый день ему надлежало оценить, насколько удалось воплотить на практике эти тринадцать добродетелей.

Современные исследования побуждают не преувеличивать мудрость такого подхода. Люди более успешно решают задачи, которые разбиты на конкретные и измеримые действия с необходимостью структурированной отчетности и при положительном подкреплении. Согласно современной теории деятельности мозга, многие суждения, мотивы и чувства формируются бессознательно, и важным фактором бессознательной активности является «доступность» информации – легкость, с какой она приходит на ум. Информация, к которой обратился недавно или к которой часто обращался раньше, легче воспроизводится и активизируется. Концепция «доступности» подсказала мне, что, постоянно напоминая себе об определенных идеях и задачах, я буду поддерживать их активность в своем сознании.

Итак, вдохновленная современной наукой и методом Бенджамина Франклина, я разработала свою версию оценочной таблицы – своего рода календарь, в котором я могла записывать мои обязательства и ежедневно выставлять себе оценки ✓ (хорошо) или × (плохо) за их выполнение.

После составления чистой таблицы потребовалось немало времени, чтобы определить, какими обязательствами заполнить свободные клетки. Тринадцать добродетелей Франкли-

на не вполне соответствовали тем переменам, которых я желала добиться. Не так уж я была озабочена, например, чистоплотностью (хотя чистить зубы, наверное, могла бы и тщательнее). Что мне следовало делать, чтобы стать счастливее?

Прежде всего надо было определить те области, над которыми следует работать. Потом наступала пора приносящих счастье действий, конкретных и измеримых. Например, все – от Сенеки до Мартина Селигмана – убеждены, что дружба – залог счастья, и мне, конечно, надо было бы укрепить мои дружеские отношения. Главное, понять, как добиться желательных перемен. Мне хотелось быть особенной, поэтому следовало знать, чего именно я от себя жду.

Размышляя над возможными действиями, я снова поражалась тому, насколько мой Проект «Счастье» будет отличаться от принадлежащего любому другому человеку. Приоритеты Франклина включали «умеренность» («не объедаться, не напиваться») и «молчаливость» (поменьше «праздной болтовни и пустословия»). Кто-то мог бы дать себе зарок начать заниматься спортом, бросить курить, наладить свою сексуальную жизнь, научиться плавать, пойти в волонтеры, но меня не интересовали все эти конкретные задачи. Волонтерской деятельностью я уже занималась. У меня были свои особые приоритеты, включая такие, которыми многие люди пренебрегли бы, и исключая те, которые многие включили бы в свой список.

Например, подруга спросила меня:

– Не собираешься ли ты пройти курс психотерапии?

– Нет, – удивилась я. – А почему ты решила, что мне это нужно?

– Это абсолютно необходимо, если ты намерена разобраться в причинах своего поведения. Неужели ты не хочешь понять, почему ты такая, какая есть, и почему стремишься изменить свою жизнь?

Я долго размышляла над этими вопросами и наконец решила: нет, не хочу. Означало ли это, что я подхожу к делу поверхностно? Я готова признать, что психотерапия может быть полезна, но ответы на поставленные подругой вопросы меня не очень интересовали. То, чем мне хотелось заняться, было для меня вполне очевидно, и я больше заботилась о том, чтобы начать лучше *себя вести*, чем научиться лучше себя *понимать*.

Двенадцать месяцев года составили двенадцать ячеек таблицы для заполнения. В ходе исследований я увидела, что важнейший элемент счастья – социальные связи, поэтому записала «Супружество», «Родительство», «Дружба». Кроме того, я поняла, что мое счастье во многом зависит от моих перспектив, и добавила к списку «Вечность» и «Стремления». Труд был важен для моего счастья, но и досуг тоже, поэтому я включила пункты «Работа», «Игра» и «Увлечения». Что еще мне хотелось бы охватить? «Энергия» ка-

залась мне важной составляющей успеха всего проекта. Мне хотелось упомянуть и «Деньги». Чтобы разобраться во многих открытиях, которые я сделала в ходе своих исследований, я добавила «Внимание». Декабрь станет тем месяцем, когда я постараюсь максимально выполнить все свои обязательства. Итак, получилось двенадцать категорий.

Но с чего начать? Что было самым важным элементом счастья? Я еще не выяснила этого, но решила на первое место поставить «Энергию». Высокий уровень энергии позволит легче справляться с остальными задачами.

К 1 января, когда я планировала запустить проект, я заполнила таблицу дюжинами обязательств, которые постараюсь выполнить в наступающем году. В течение первого месяца я приступлю только к январским задачам; в феврале добавлю к январскому набору еще несколько задач, а к декабрю оценю выполнение задач всего года.

По мере того как я определялась с моими задачами, стали вырисовываться некоторые общие принципы. Выделение этих принципов оказалось труднее, чем я ожидала, но после долгих уточнений я пришла к следующим Двенадцати заповедям.

Двенадцать заповедей

- 1. Будь собой, Гретхен.*
- 2. Живи, как живется.*
- 3. Веди себя так, как хочешь себя чувствовать.*

4. Действуй прямо сейчас.
5. Будь вежливой и честной.
6. Получай удовольствие от процесса.
7. Выкладывайся.
8. Уясняй проблему.
9. Бодрись!
10. Делай то, что должно быть сделано.
11. Никаких расчетов.
12. Любовь – только одна.

Эти Двенадцать заповедей, как я предвидела, должны были помочь мне в выполнении моих обязательств.

Я составила еще один не менее «серьезный» список – Секреты зрелости. Это были уроки, которые я с огромным трудом извлекала по мере взросления. Не знаю, почему у меня ушли годы на то, чтобы принять идею о том, что самые доступные лекарства лечивают головную боль, однако так случилось.

Секреты зрелости

- * Люди обращают на твои ошибки гораздо меньше внимания, чем ты думаешь.
- * Просить о помощи – вполне нормально.
- * Большинство решений просты.
- * Поступай хорошо, и будешь чувствовать себя хорошо.
- * Важно быть вежливой со всеми.

- * Делая понемногу каждый день, сделаешь много.
- * Вода и мыло выводят большинство пятен.
- * Порой, несколько раз выключив и включив компьютер, удастся избавиться от помехи.
- * Если не можешь найти что-нибудь, произведи уборку.
- * Ты можешь выбирать, что тебе делать, но не можешь выбирать, что тебе будет нравиться делать.
- * Счастье не всегда приносит ощущение счастья.
- * То, что ты делаешь каждый день, имеет гораздо больше значения, чем то, что ты делаешь лишь иногда.
- * Не надо стараться преуспеть во всем.
- * Если у тебя не случаются неудачи, значит, ты не слишком стараешься.
- * Лекарства, отпускаемые без рецепта, весьма эффективны.
- * Не позволяй лучшему стать врагом хорошего.
- * То, что радует других, может не порадовать тебя, и наоборот.
- * Люди любят получать те подарки, которые сами заказали.
- * Нельзя изменить натуру собственных детей, ворча на них или записывая их в разные кружки.
- * Что не сеял, того не пожнешь.

Я неплохо развлеклась, формулируя свои Двенадцать заповедей и Секреты зрелости, но сутью моего проекта оста-

вался список задач, воплощавший перемены, которые мне хотелось осуществить в моей жизни. Однако, взглянув на эти задачи со стороны, я была поражена их незначительностью. Например январь. «Ложиться спать пораньше», «Разобраться с давно откладываемыми делами» – звучит не очень впечатляюще.

Радикальные проекты счастья, реализованные другими людьми, например переезд Торо к Уолденскому озеру, поездка Элизабет Гилберт в Италию, Индию и Индонезию, – воодушевляли меня. Начать с чистого листа, погрузиться в неведомое... Такие действия казались мне захватывающими. Кроме того, меня подкупала отрешенность от повседневных забот.

Но мой проект был другим. В душе я не была искательницей приключений и не стремилась совершить невероятные перемены. К счастью, конечно, я бы этого не смогла, даже если бы захотела. У меня была семья и разные обязательства, что делало практически невозможным отъезд даже на неделю, не говоря уже о годе.

Кроме того, я не хотела отречься от своей жизни. Я хотела изменить ее, ничего в ней не меняя, найти больше счастья в стенах своей собственной кухни. Я знала, что счастье для меня – это не открытие дальних краев и не столкновение с необычными обстоятельствами. Мое счастье должно было найтись здесь и теперь, как в прекрасной пьесе «Синяя пти-

ца», в которой двое детей целый год странствовали по миру в поисках Синей Птицы Счастья, а нашли ее дома по возвращении.

По поводу моего проекта у многих возникли возражения, например у моего мужа.

– Я этого не понимаю, – сказал однажды Джеми, лежа на полу и занимаясь своими ежедневными физическими упражнениями. – Ты ведь уже вполне счастлива, не правда ли? Будь ты несчастна, это имело бы смысл, но ведь это не так. – Он помедлил. – Ты ведь *не* несчастна, правда?

– Я действительно счастлива, – заверила я его. – На самом деле, – добавила я, радуясь возможности поделиться моими новыми знаниями, – большинство людей вполне счастливы. По данным исследования 2006 года, 84 процента американцев назвали себя «очень счастливыми» или «вполне счастливыми», а опрос, проведенный в 45 странах, показал, что на шкале счастья от 1 до 10 люди в среднем ставят себе оценку 7 или 75 по шкале 1–100. Я сама заполнила «Опросник подлинного счастья» и по шкале от 1 до 5 баллов получила оценку 3,92.

– Но если ты вполне счастлива, зачем приниматься за этот проект?

– Да, я счастлива, но не настолько, насколько могла бы. Моя жизнь хороша, но я хочу больше ею наслаждаться и жить лучше. Я слишком много жалуюсь, раздражаюсь чаще,

чем следовало бы. Мне надо быть более благодарной судьбе и людям. Думаю, если бы я чувствовала себя счастливее, я бы и вела себя лучше.

– И ты думаешь, что *это* что-то изменит? – спросил муж, указывая на мою первую, незаполненную Таблицу обязательств.

– Я это выясню.

– Что ж, посмотрим, – фыркнул он.

Вскоре после этого я и сама впала в еще больший скептицизм. Однажды на вечеринке, когда один старый знакомый принялся открыто высмеивать идею моего проекта, обычная светская болтовня перетекла в разговор, больше напоминающий защиту докторской диссертации.

– С помощью своего проекта ты хочешь выяснить, можно ли стать счастливее. Но при этом у тебя нет даже депрессии? – спросил он.

– Да, это так, – ответила я, стараясь сохранить умный вид.

– Только не обижайся, но в чем тут смысл? Как обычному человеку стать счастливее? Не думаю, чтобы это было интересно...

Я даже не знала, что ответить. Сказать ему, что один из моих Секретов зрелости советует никогда не начинать со слов «Только не обижайся»?

– Кроме того, – настаивал он, – ты же не обычный человек. У тебя блестящее образование, ты успешный писатель,

живешь в Ист-Сайде, у твоего мужа хорошая работа... Что ты можешь сказать о счастье какому-нибудь жителю Среднего Запада?

– Я сама со Среднего Запада, – робко ответила я.

Он махнул рукой.

– Просто мне не верится, что ты можешь сделать какие-то открытия, которые были бы полезны другим людям.

– Но я пришла к убеждению, что люди могут многому научиться друг у друга.

– Думаю, тебе предстоит убедиться, что твой опыт непросто перенять.

– Я буду очень стараться, – ответила я и отправилась искать другого собеседника.

Этот парень, хотя и задел меня, не коснулся моей главной тревоги в связи с моим проектом: не слишком ли это эгоистично – потратить столько усилий на свое личное счастье?

Я много думала над этим вопросом. В конце концов я была готова согласиться с древними философами и современными исследователями, которые считают, что стать счастливее – это достойная цель. По мнению Аристотеля, «счастье составляет смысл жизни, это главная и конечная цель человеческого существования». Эпикур писал: «Нам следует заниматься тем, что приносит счастье: когда оно есть, у нас есть все, а когда его нет, все наши действия направлены на его достижение». Данные современных исследований

свидетельствуют, что счастливые люди более альтруистичны, продуктивны, доброжелательны, жизнерадостны и здоровы. Счастливые люди – лучшие друзья, коллеги и граждане. Я хотела бы стать одной из них.

Я знала, что мне гораздо легче быть хорошей, когда я счастлива. Тогда я более спокойна, энергична, добросердечна и щедра. Мое стремление к счастью не просто сделает меня счастливее, но и подарит счастье окружающим меня людям.

Кроме того, я затеяла свой проект, потому что желала быть *готовой*, хотя и не сразу это осознала. Я была очень вежливым человеком, но все может измениться. Однажды ночью зазвонит телефон (я имела в виду вполне конкретный звонок), который может все перевернуть. Одной из целей моего проекта была подготовка к неприятностям – развитие самодисциплины и душевных сил, необходимых для столкновения с несчастьем, когда оно случится. Начать заниматься физическими упражнениями, перестать ворчать, привести в порядок цифровой фотоархив – этим можно заниматься, когда все течет гладко. Я не хотела дожидаться кризиса, чтобы перестроить свою жизнь.

Повышение уровня энергии

Жизненная сила

январь



- * Ложиться спать пораньше.
- * Заняться физическими упражнениями.
- * Навести порядок.
- * Разобраться с давно откладываемыми делами.

* Действовать более энергично.

Подобно 44 % американцев в Новый год я даю себе за-роки и, как правило, быстро о них забываю. Сколько раз я обещала себе больше заниматься физическими упражнениями, правильно питаться и содержать в порядке электронный почтовый ящик! Однако в этом году я брала на себя обязательства в рамках своего проекта и надеялась, что это заставит меня лучше их выполнять. Начать новый год и Проект «Счастье» я решила с того, чтобы сосредоточиться на повышении энергии. Я надеялась, что прибавление жизненных сил поможет мне в последующие месяцы легче справляться с остальными обязательствами.

По данным научных исследований, ощущение счастья придает энергию. В то же время чем более вы энергичны, тем легче вам заниматься тем, что приносит счастье, будь то общение или физические упражнения. Результаты исследований свидетельствуют, что, когда вы чувствуете себя энергичным, самооценка повышается. В состоянии утомления, напротив, все видится обременительным. Дело, которым вы обычно занимаетесь с удовольствием, например развешивание праздничных украшений, начинает казаться трудным, а какая-нибудь более серьезная задача, вроде освоения новой компьютерной программы, — и вовсе невыполнимой.

Когда я чувствую прилив энергии, мне гораздо легче делать то, что помогает стать счастливее.

Я нахожу время отправить бабушке и дедушке письмо с отчетом о визите к детскому врачу. Я не ругаюсь, когда Элиза перед уходом в школу роняет на ковер чашку с молоком. У меня хватает терпения спокойно выяснить, отчего завис мой компьютер. Я не забываю сложить грязную посуду в посудомоечную машину.

Я решила заняться и физическим, и умственным аспектом энергии. Что касается физической энергии, то я должна быть уверена, что достаточно сплю и достаточно упражняюсь. Хотя мне всегда было известно, что сон и упражнения важны для хорошего здоровья, я с удивлением обнаружила, что и на счастье, которое казалось такой сложной, возвышенной и непостижимой целью, эти простые вещи тоже влияют. Для повышения умственной энергии мне необходимо было привести в порядок квартиру и офис, которые казались безобразно захламленными. Внешний порядок, надеялась я, должен способствовать и внутреннему умиротворению. Более того, надо было устранить беспорядок в метафорическом смысле этого слова: я хотела вычеркнуть некоторые пункты из перечня задач. Я добавила последнее обязательство, в котором объединилось физическое и душевное. Данные научных исследований свидетельствуют: если вы ведете себя так, *будто* чувствуете прилив энергии, вы *действительно* становитесь энергичнее. Мне не особенно в это верилось, но попробовать стоило.

Ложиться спать пораньше

Одна моя обаятельная подруга, имеющая склонность к вызывающим суждениям, заявила: «Сон – это новый секс». А я однажды присутствовала на званом ужине, где каждый человек за столом в подробностях рассказывал о том, как ему удалось с особым удовольствием вздремнуть, и все с восторгом это слушали.

Спать ночью рекомендуется семь-восемь часов, однако миллионам людей не удастся соблюдать эту рекомендацию. Кроме того, в одном исследовании утверждается, что наряду со строгим распорядком дел недостаток ночного сна относится к важнейшим факторам, омрачающим людям настроение днем.

Ученые установили, что дополнительный час ночного сна приносит человеку больше счастья, чем повышение годового дохода на 60 тысяч долларов. Однако в наши дни среднестатистический взрослый спит 6,9 часа в будни и 7,9 в выходные – на 20 % меньше, чем было принято в 1900 году. Хотя люди как-то приспосабливаются к постоянной сонливости, ограничение сна скверно сказывается на памяти, ослабляет иммунную систему, замедляет обменные процессы и может, по некоторым данным, способствовать набору лишнего веса.

Чтобы больше спать, я добавила новую, не такую уж впечатляющую задачу, – *выключать свет*. Слишком часто я за-

держивалась почитать, ответить на письма, посмотреть телевизор, заполнить счета и т. д., вместо того чтобы отправиться в постель.

Через несколько дней после начала моего проекта, хотя я практически засыпала над детской кроваткой, укладывая Элизу, я все же немного заколебалась, когда Джеми предложил посмотреть взятый напрокат DVD с новым фильмом «Разговор» (*The Conversation*). Я люблю кино; мне хотелось побыть с Джеми; 21.30 – слишком рано, чтобы ложиться спать; по собственному опыту я знала, что, стоит мне только начать смотреть, и я оживу. С другой стороны, я чувствовала себя совершенно изможденной.

Почему порой бывает труднее отправиться спать, чем остаться бодрствовать? Инерция, наверное.

Кроме того, перед отходом ко сну мне нужно снять контактные линзы, почистить зубы и умыться. Но ведь я дала себе зарок, поэтому решительно двинулась к постели. Я проспала полные 8 часов и встала на час раньше обычного, в 5.30. Так, в дополнение к тому, что я хорошо выспалась, у меня появилась возможность спокойно заняться делами, пока семья еще в постели.

Я – настоящая всезнайка, поэтому обрадовалась, когда мне позвонила сестра и пожаловалась на бессонницу. Элизабет на пять лет младше, но обычно я прошу у нее совета.

– Я совсем не сплю, – сказала она, – и уже отказалась от кофеина. Что еще я могу сделать?

– Многое, – ответила я, готовая поделиться советами, почерпнутыми в моих исследованиях.

– Незадолго до сна не занимайся никакими делами, требующими размышлений. Поддерживай в спальне легкую прохладу. Несколько раз потянись перед сном. Поскольку свет влияет на жизненный ритм организма, приглуши свет незадолго до сна, например когда идешь умыться. Убедись, что в комнате очень темно, когда свет погашен. Как в номере отеля...

– Ты и правда думаешь, что это поможет? – спросила она.

– Во всех книгах написано, что помогает.

Я сама попыталась все это проделать и с удивлением убедилась, что темноты в спальне не так-то легко добиться.

– Что ты делаешь? – спросил Джеми однажды ночью, заметив, как я переставляю и поворачиваю разные приборы.

– Стараюсь убрать свет от всех этих штуковин, – ответила я. – Я читала, что даже едва заметный свет от электронного будильника может нарушить ритм сна. А у нас тут словно в лаборатории безумного ученого... Наши смартфоны, компьютер, предохранитель – все мигает и светится.

– Ух... – только и ответил он. Однако помог мне кое-что переставить на тумбочке, чтобы загородить свет, исходящий от будильника.

Эти перемены, похоже, облегчили отход ко сну. Но мне часто не спалось по другой причине: я просыпалась среди ночи (как ни странно, обычно в 3.18) и больше не могла за-

снуть. Для таких ночей я разработала другой набор уловок. Я принималась делать медленные глубокие вдохи, столько, сколько могла. Известно, что снижение кровотока в конечностях поддерживает бодрствование. Поэтому, почувствовав, что у меня холодеют ноги, я надевала шерстяные носки, и это помогало.

Две самые полезные стратегии засыпания были моим собственным изобретением. Во-первых, я старалась хорошо подготовиться ко сну задолго до того, как лечь в кровать. Иногда я подолгу засиживалась, потому что слишком устала, чтобы снять линзы. Однако надевание очков действовало на меня, как действует на попугая покрывало, накинутое на клетку. Если я просыпалась среди ночи, то говорила себе: «Я должна встать через две минуты». Я представляла, что только что выключила будильник, и через две минуты мне предстоит приняться за рутинные утренние дела. Порой эта изнурительная перспектива заставляла меня снова заснуть, а иногда я сдавалась и принимала снотворное.

После того как мне в течение недели удалось больше спать, я заметила, что стала бодрее по утрам и перестала ощущать сонливость днем. Пробуждение перестало быть пыткой: гораздо приятнее просыпаться самой, чем быть разбуженной звоном будильника.

Однако, несмотря на все эти плюсы, мне еще приходи-

лось делать над собой усилие, чтобы отправиться в постель, как только меня начинало клонить ко сну. Последние часы дня, когда дневные дела закончены, драгоценны. Джеми дома, дочери спят, и у меня есть немного свободного времени. Но только взятые на себя обязательства удерживали меня от того, чтобы засидеться до полуночи.

Заняться физическими упражнениями

Существует множество свидетельств того, что физические упражнения полезны: люди, которые занимаются физкультурой, лучше себя чувствуют, у них более ясное мышление, они лучше спят, у них позже наступает ослабление памяти. Регулярные упражнения повышают уровень энергии. Хотя некоторым они кажутся утомительными, упражнения действительно придают энергию, особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, а таких очень много.

Недавние исследования свидетельствуют, что 25 % американцев вообще не занимаются физкультурой. Уделяя упражнениям всего 20 минут в день, по три дня в неделю на протяжении шести недель, люди, страдающие хроническим утомлением, становятся энергичнее.

Даже зная обо всех этих благах, не так-то просто встать с дивана и превратиться в энтузиаста физкультуры. Много лет назад мне удалось заставить себя регулярно упражняться, но это было нелегко. Я всегда считала, что самое приятное времяпрепровождение — лежать с книжкой в постели и жевать что-нибудь вкусное.

Когда я училась в старших классах, мне захотелось сменить в своей комнате старые обои в цветочек на более изыс-

канные, соответствовавшие, по моему мнению, уровню студентки. Я письменно изложила длинное аргументированное пожелание моим родителям. Отец рассмотрел его и сказал:

– Хорошо, мы заменим обои в твоей комнате. Но взамен ты должна будешь кое-что делать четыре дня в неделю по двадцать минут.

– И что мне надо будет делать? – поинтересовалась я.

– Соглашайся или отказывайся. Всего двадцать минут. Разве это может быть слишком трудно?

– Хорошо, согласна, – решила я. – Так что я должна буду делать?

– Бегать, – был его ответ.

Мой отец, который сам увлеченно занимался бегом, никогда не указывал мне, как далеко я должна бегать и как быстро; он даже не следил, бегаю ли я оговоренные двадцать минут. Он только хотел, чтобы я надела кроссовки и захлопнула за собой дверь. Начав бегать, я обнаружила, что не рассматриваю это как упражнение, хотя вообще не любила спорт.

Подход моего отца мог отозваться неожиданно. *Внешняя мотивация* побуждает людей действовать ради получения внешней награды и избежания внешнего наказания. В случае *внутренней мотивации* люди действуют ради собственного удовлетворения.

В ряде исследований утверждается: когда человека награждают за определенную деятельность, он перестает заниматься ею ради удовольствия – то, за что платят, превращает-

ся в «работу». Например, родителям не рекомендуется вознаграждать детей за чтение, потому что так они приучают детей читать ради награды, а не ради удовольствия. Задавая мне внешнюю мотивацию, отец рисковал загубить мое собственное побуждение к упражнениям. Однако в моем случае внешняя мотивация подстегнула внутреннюю.

После той истории с обоями я стала заниматься регулярно. Я никогда не делала над собой особых усилий, но несколько раз в неделю отправлялась бегать. Долгое время я размышляла о том, что следовало бы заняться силовыми упражнениями. Поднятие тяжестей увеличивает мышечную массу, укрепляет кости и позвоночник и (признаюсь, для меня это особенно важно) улучшает фигуру. Люди, которые работают с отягощениями, наращивают больше мускулов и имеют меньше жира. Несколько раз за все эти годы я нехотя принималась поднимать тяжести, но в привычку это у меня не вошло. Теперь, когда я взяла на себя обязательство заниматься физическими упражнениями, пришло время начать.

Известное буддистское изречение, с которым я полностью согласна, гласит: «Когда ученик готов – учитель появляется». Дав зарок «как следует заняться физическими упражнениями», через несколько дней я встретила за чашкой кофе с подругой, которая упомянула, что приступила к великолепной программе силовых упражнений в гимнастическом зале неподалеку.

– Мне не нравится идея работать с тренером, – возразила я. – Предпочитаю ощущать себя самостоятельной. К тому же это недешево. Лучше уж я сама...

– А ты попробуй... Уверена, тебе понравится. Это самый эффективный способ упражняться. Все упражнение занимает каких-то двадцать минут, к тому же... – она выдержала драматичную паузу, – ты совсем не потеешь. Даже душ потом принимать не надо.

Это был самый сильный довод. Не люблю принимать душ.

– Однако, – спросила я неуверенно, – как может упражнение занимать всего двадцать минут, если даже не потеть?

– Ты поднимаешь тяжести на самом пределе своих сил. Много повторений не нужно. Поверь, это работает. Мне нравится.

Дэниэл Гилберт в своей книге «Спотыкаясь о счастье» утверждает: надежный способ узнать, принесет ли какое-то действие счастье в будущем, – спросить тех, кто делает это сейчас, счастливы ли они. Вероятно, так же будете чувствовать себя и вы.

Согласно этой теории, тот факт, что моя подруга в восторге от этих упражнений, – верное свидетельство, что и я испытываю энтузиазм. Еще я напостила себе один из моих Секретов зрелости: «Большинство решений просты».

Я записалась на следующий день. Уходя из зала, я уже была новообращенной. Тренер был отличный, и атмосфера

лучше, чем в большинстве других залов: никакой музыки, никаких зеркал, не надо толпиться и тратить время в ожидании. Перед уходом я записалась на максимальную, 24-часовую, программу, чтобы получить скидку, а в течение месяца соблазнила Джеми и мою свекровь Джуди отправиться в тот же зал.

Единственным недостатком была дороговизна.

– Кажется, приходится слишком много платить за двадцатиминутное занятие, – сказала я Джеми.

– Ты могла бы получить больше за свои деньги? – спросил он. – Мы и больше отдаем за меньшее...

Хорошее замечание.

В дополнение к силовым упражнениям я хотела начать больше ходить. По данным научных исследований, ходьба запускает в организме реакцию расслабления и тем самым снижает стресс. В то же время десятиминутная прогулка быстрым шагом обеспечивает немедленный прилив энергии и повышает настроение. Вообще, упражнения – хороший способ прогнать уныние. К тому же, как я читала, 10 тысяч шагов в день – не только необходимый минимум для улучшения здоровья, но и средство, помогающее большинству людей не набирать лишний вес.

Мне казалось, что, живя в Нью-Йорке, я прохожу много миль каждый день. Но так ли это? За 20 долларов я купила шагомер в спортивном магазине по соседству. Поносив его

на поясе неделю, я обнаружила, что в те дни, когда приходилось много ходить (отводить Элизу в школу и пешком идти в спортзал), я легко набирала 10 тысяч шагов. В те же дни, когда я выходила лишь неподалеку от дома, едва набиралось 3 тысячи шагов.

Было интересно разобраться в своих повседневных привычках, да и сам факт ношения шагомера побуждал меня ходить больше. Один из моих главных недостатков – тщеславие. Мне вечно нужно добиться признания, поощрения. Однажды еще в школьные годы, когда я вернулась домой с вечеринки поздно вечером, я решила устроить маме сюрприз – сделать уборку на кухне. Наутро мама спустилась в кухню со словами: «Что за чудесная фея явилась ночью и сделала всю работу?» Она была очень довольна. Прошло более двадцати лет, а я все помню эту похвалу и мечтаю получить еще и еще.

Эта негативная черта в данных обстоятельствах имела свои преимущества. Поскольку шагомер поощрял мои дополнительные усилия, я с большей готовностью их предпринимала. Однажды утром я планировала добраться на метро до стоматолога, но, выйдя за порог, сообразила: «Пешком я доберусь к нему за то же время, но сумею набрать дополнительные шаги в свой актив». К тому же в мою пользу работал «эффект Хоторна», состоящий в том, что люди, которых изучают, повышают свою продуктивность. В данном случае я сама выступала подопытным кроликом в собственном эксперименте.

Ходьба пешком принесла и дополнительную пользу: она помогала мне думать. Ницше писал: «Все по-настоящему великие мысли приходят на ходу», и наука подтверждает его наблюдение. Физическая активность способствует выделению в мозге веществ, помогающих человеку яснее мыслить. На самом деле, если просто выйти за порог, это уже способствует прояснению ума и приливу энергии. Недостаток света – одна из причин, по которым люди ощущают утомление, и даже пять минут дневного света способствуют выделению серотонина и дофамина – гормонов, повышающих настроение.

Много раз, борясь с чувством вины, я вставала из-за своего рабочего стола, чтобы прогуляться, и на ходу меня порой посещали озарения, неуловимые в пору усердного труда. (Возможно, это было как-то связано с остановками у магазина для покупки йогурта.)

Навести порядок

Беспорядок в доме постоянно поглощает мою энергию; едва переступив порог, я чувствую, что надо собрать разбро-санную одежду и игрушки. В моей борьбе с беспорядком я не одинока. Не справляясь со всем своим имуществом, лю-ди заводят все больше контейнеров для его хранения; число таких контейнеров в стране за последнее десятилетие удво-илось. В одном исследовании утверждается, что ликвидация беспорядка могла бы на 40 % сократить работу по дому в среднестатистическом домовладении.

Посвятить первый месяц моего проекта наведению поряд-ка может показаться несколько мелочным, словно моей глав-ной целью в жизни является разобранный комод. Но я дей-ствительно страстно желала порядка и спокойствия, что в переводе на обыденный язык означает, в частности, куртки, развешанные по своим местам, и запас салфеток в доме.

К тому же меня угнетало невидимое, но не менее тягост-ное бремя душевного беспорядка. У меня накопился длин-ный список отложенных дел, одно воспоминание о которых заставляло терзаться чувством вины. Мне было необходимо расчистить хлам в своей душе.

Для начала я решила заняться видимым беспорядком и обнаружила нечто удивительное: ученые, занимавшиеся ис-

следованиями счастья, *о беспорядке даже не упоминают*. Они не рассматривают это явление среди факторов, влияющих на счастье, или среди стратегий достижения счастья.

Философы тоже его игнорируют, хотя Сэмюэл Джонсон, высказавший свои суждения обо всем на свете, заметил: «Лучше всего вложены те деньги, которые потрачены на благополучие в доме».

Однако в обычном человеческом обиходе вопросы наведения порядка активно обсуждаются. Как бы ни понималось счастье мыслителями, простые люди убеждены, что избавление от беспорядка сделает их счастливее. Они «инвестируют в домашнее благополучие», покупая журналы по домоводству, читая соответствующие тематические блоги, практикуя любительские формы фэн-шуй. Многие, как и я, верят, что физическая обстановка влияет на душевное благополучие.

Я прошлась по своему дому, чтобы оценить стоящую передо мной задачу. Впервые я по-настоящему присмотрелась к нему и была поражена тем, сколько хлама незаметно накопилось! Наша квартира была светлой и уютной, но все вокруг было покрыто хламом.

Например, осмотрев нашу спальню, я была просто обескуражена. Светло-зеленые стены и растительный орнамент на покрывале и занавесках придавали комнате спокойствие и уют, но повсюду – на туалетном столике, на полу и по углам – были разбросаны бумаги. Небрежные стопки книг покрыва-

ли все доступное пространство. Случайные предметы – видео– и аудиодиски, провода непонятного назначения, монеты, визитные карточки, буклеты – были рассыпаны, подобно конфетти. Предметы, которые должны быть убраны, предметы, не имевшие своего места, неопознанные предметы – всем им необходимо было найти подходящее место, выбросить или отдать кому-нибудь.

Озадаченная объемом предстоящей работы, я вспомнила свою десятую заповедь: «Делай то, что должно быть сделано». В этой заповеди слились воедино множество наставлений и советов, которые на протяжении многих лет давала мне мама. Вообще-то глобальные задачи меня угнетают, и я обычно стараюсь облегчить себе жизнь, срезая углы.

Мы недавно переехали, а перед этим я просто паниковала перед объемом тех дел, которые необходимо было выполнить. К какой фирме-перевозчику обратиться? Где достать коробки? Как втиснуть нашу мебель в маленький лифт в новом доме? Я была в прострации. Моя мама всегда реагировала невозмутимо и прозаично. Она напомнила мне, что надо просто делать то, что необходимо.

– На самом деле все не так уж и трудно, – подбодрила она меня, когда я позвонила ей, чтобы поболтать. Составь список дел, делай немного каждый день и *сохраняй спокойствие*.

Сдача экзаменов, написание благодарственных писем, воспитание ребенка, чистка ковров, сверка бесчисленных

ссылок в написанной мною биографии Уинстона Черчилля... Мама всегда убеждала меня, что нет ничего невыполнимого, если понемногу, шаг за шагом, делать то, что должно быть сделано.

Осмотр нашего жилища позволил заключить, что весь хлам можно разделить на разные категории. Прежде всего это был *ностальгический хлам*, тянувшийся за мной следом из прошлых лет моей жизни. Я отметила про себя, что нет никакой необходимости хранить большую коробку с материалами к семинару, который я вела несколько лет назад.

Во-вторых, это был *бесполезный хлам* – вещи, хранимые потому, что они в принципе нужные, хотя и не нужны лично мне. Зачем, спрашивается, мне нужны 23 вазы для цветов?

Еще один вид хлама я видела в других домах, но не очень страдала от него сама. Это *уцененные вещи* – купленные не потому, что нужны, а лишь потому, что продавались со скидкой. Сама я страдала от похожего хлама – *бездешушек*, всевозможных бесполезных сувениров и чьих-то подарков. Не так давно свекровь упомянула, что хотела бы избавиться от настольной лампы, и спросила, не желаю ли я ее взять. «Конечно, – автоматически ответила я. – Это отличная лампа».

Но через несколько дней передумала. Свет от лампы падал неудачно, ее цвет мне не нравился, да и вообще нам некуда было ее поставить. Позднее я отправила ей электронное письмо: «На самом деле лампа нам не очень нужна. Но все

равно спасибо».

Еще у меня была проблема с *подержанным хламом*. Это вещи, которыми я пользовалась, хотя и знала, что делать этого не стоило бы. Например, чудовищная зеленая толстовка, купленная больше десяти лет назад на распродаже, или нижнее белье, за восемь лет изношенное до дыр. Такие вещи выводили мою маму из себя. «Как ты можешь носить *такое?*» — негодовала она. Сама она всегда выглядела прекрасно. Я же никак не могла отказаться от бесформенных тренировочных штанов и жалких футболок.

Меня особенно раздражал *пафосный хлам* — вещи, которыми я владела, но пользовалась лишь в мечтах. Например серебряные столовые приборы, сохранившиеся с нашей свадьбы, или бежевые туфли на очень высоком каблуке. Разновидность этой категории — *устаревший хлам*. Например, я обнаружила в комодке свалку пластиковых рамок для фотографий, от которых давно отказалась, так как пользуюсь качественными рамками.

Кроме того, имелись еще и *неудачные покупки*. Порой вместо того чтобы признать, что я купила ненужную вещь, я откладываю ее на дальнюю полку в надежде, что она «когда-нибудь пригодится». Например, брезентовая сумка, которой я воспользовалась лишь однажды, сразу после покупки, или непрактичные белые брюки.

Оценив всю ситуацию, я обратилась к средоточию беспорядка в доме – моему платяному шкафу. Я никогда не умела правильно складывать вещи, и на полках громоздились неаккуратные стопки рубашек и свитеров. На плечиках висело слишком много одежды, и мне приходилось прикладывать силу, дабы что-то достать. Горы носков и футболок забивали ящики, из-за чего их трудно было закрыть. Отсюда я и начну уборку.

Чтобы как следует сосредоточиться, я осталась дома, когда Джеми повел девочек в гости к родителям. Как только за ними захлопнулись двери лифта, я принялась за дело.

Мне известны рекомендации насчет того, что в моем случае полезно потратиться на новый платяной шкаф, дополнительные короба для одежды, которые легко разместить под кроватью, или новые вешалки, на которые можно вешать по четверо брюк. Однако у меня было единственное средство – мешки для мусора. Я отложила один мешок для того, что надо выбросить, другой – для того, что можно отдать, и углубилась в разборку.

Прежде всего мне следовало избавиться от вещей, которые никто никогда больше не будет носить. Прощайте, старые тренировочные штаны! Потом я стала отбирать вещи, которые, судя по всему, вряд ли надену. Прощай, серый свитер, едва прикрывающий пупок! Потом выбор стал труднее. Серые брюки мне нравились, но я не могла решить, с какой обувью их носить. А вот неплохое платье, но ходить в таком

мне некуда... Я заставила себя припомнить, сколько времени та или иная вещь носилась. Если не могла припомнить – выбрасывала.

Потом я стала ловить себя на разных уловках. Когда я говорила: «А это я, пожалуй, буду носить», – это означало, что на самом деле я это и не носила. «Я это надевала» могло означать, что платье было надето два раза за пять лет. «Я могла бы это носить» следовало понимать как «Я это ни разу не надевала и никогда не надену».

Закончив с платяным шкафом, я перебрала его снова. В конце концов передо мной появились четыре мешка одежды, а в шкафу стала кое-где видна задняя стенка. Я больше не чувствовала себя угнетенной – наоборот, воодушевленной. Наконец-то я избавлена от лицемерия своих ошибок! Больше не нужно суетливо разыскивать каждую вещь.

Освободив немного места, я захотела большего. Я использовала все возможные средства. Зачем мне, спрашивается, тридцать дополнительных вешалок? Я избавилась от всех, оставив лишь несколько, и это вновь позволило высвободить место. Выбросила несколько сумок от покупок, которые годами хранились непонятно зачем.

Поначалу я планировала рассортировать только одежду на вешалках, но, преисполненная энтузиазма, принялась и за полки с носками и футболками. Вместо того чтобы перебирать их содержимое, я просто их опорожнила и стала укла-

дывать назад только то, что действительно носила.

Разглядывая опустошенный шкаф, я торжествовала. Столько освободилось места! Меня больше не терзает чувство вины!

На другой день мне захотелось сделать следующий шаг.

– Сегодня мы займемся кое-чем забавным, – сказала я Джеми, который смотрел спортивные новости по телевизору.

– Чем? – заинтересовался он, не выпуская пульт из рук.

– Мы наведем порядок в твоём шкафу.

– Ну хорошо, – согласился он. Меня не удивила его реакция, Джеми любит порядок. Он выключил телевизор.

– Но мы не будем много выбрасывать, – предостерег он меня. – Большинство этих вещей я ношу постоянно.

– Да, конечно, – ласково сказала я. А про себя подумала: «Посмотрим...»

Разборка его шкафа действительно оказалась забавой. Джеми сидел на кровати, пока я извлекала вешалки из его шкафа, по две сразу. Гораздо менее озабоченный, чем я, он то кивал, то мотал головой – за исключением одного раза, когда он воскликнул: «Никогда в жизни не видел этих брюк!» Ему удалось избавиться от целого мешка одежды.

В последующие недели, открывая свой наполовину опустевший шкаф, я заметила парадокс: хотя передо мной оставалось гораздо меньше одежды, мне казалось, что ее у меня стало *больше*, потому что в шкафу осталось только то, что я

действительно собиралась носить.

Кроме того, ограниченный выбор одежды позволил мне почувствовать себя счастливее.

Хотя люди верят, что им больше по душе богатый выбор, на самом деле избыточные возможности выбора обескураживают. Вместо того чтобы приносить людям удовлетворение, широкий спектр возможностей парализует.

Известно, что, столкнувшись, например, с двумя дюжинами сортов джема в магазине или с множеством возможностей пенсионного инвестирования, люди часто делают либо просто случайный выбор, либо вовсе отходят прочь, не позаботившись принять действительно взвешенное решение. Я определенно чувствовала себя более счастливой, выбирая из двух пар черных брюк, которые мне нравились, нежели из пяти пар черных брюк, большинство из которых были либо неудобны, либо вышли из моды, что заставляло меня чувствовать себя виноватой в том, что я их не ношу.

Кто бы мог подумать, что такое обыденное занятие так меня воодушевит! С этого момента я стала одержима разговорами о наведении порядка. Я попросила моих друзей предложить какие-нибудь новые стратегии.

– Сосредоточься на зонах свалки, – посоветовала одна подруга, – на тех местах, куда все сваливают, вроде кухонного стола.

– Правильно, – согласилась я. – Такая зона у нас на кресле

в спальне. Мы на нем никогда не сидим, просто сваливаем туда одежду и журналы.

– Мусор привлекает к себе мусор. Если его вычистить, то чистота сохранится. И еще, – продолжила она, – когда покупаешь какой-нибудь новый бытовой прибор, сложи все провода, инструкцию, детали в отдельный застегивающийся пакет и надпиши его. Так ты избавишься от клубка непонятных проводов, а когда решишь расстаться с прибором, заодно избавишься и от всех сопутствующих деталей.

– Попробуй представить, будто ты переезжаешь, – добавила другая подруга, – я сама так делала. Пройдись по квартире и спроси себя: если надо переезжать, я это упакую или избавлюсь от этого?

Еще одна заявила:

– Я ничего не храню из сентиментальных соображений. Только то, чем пользуюсь.

Эти предложения были полезны, но последнее правило показалось мне слишком суровым. Например, я никогда не выброшу футболку с надписью «Правосудие не дремлет», в которой я ходила на занятия аэробикой вместе с судьей О'Коннор, когда работала на нее. Не выброшу и распашонки, в которых принесли из роддома нашу старшую дочь Элизу. (Такие вещи, по крайней мере, не занимают много места. А вот одна моя подруга хранит двенадцать теннисных ракеток с той поры, как играла ими в студенческие годы.)

Однажды, когда моя бывшая однокурсница навестила ме-

ня в Нью-Йорке, мы за чашкой кофе предались рассуждениям об избавлении от хлама.

– Ничто в жизни не приносит такого немедленного удовлетворения, какое испытываешь, разобрав шкафчик с лекарствами, – заявила я.

– Да, ничто, – согласилась она с такой же страстью. Но на этом она не остановилась. – А знаешь, еще у меня есть свободная полка.

– Что ты имеешь в виду?

– Одну полку в доме я держу совершенно свободной. Остальные могут быть переполнены, но одна всегда пустая.

Меня подкупила поэтичность этого рецепта. Пустая полка! А ведь у нее было трое детей... Пустая полка символизировала возможность, пространство, которое можно заполнить. Это было роскошное пренебрежение пользой ради изящества. Мне тоже нужна такая полка. Вернувшись домой, я немедленно освободила полку в своем шкафу. Не такая уж большая полка, но теперь она была пустая. Потрясающе!

Я обшарила всю квартиру, и ни один предмет, даже самый маленький, не укрылся от моего взгляда. Меня давно раздражало пугающее накопление всякой мелочи, которая привлекает детишек. Блестящие шарики, миниатюрные фонарики, мелкие пластмассовые фигурки зверей... они валялись повсюду. Девочки не хотели расставаться с этими приятными безделушками, но привести их в порядок было непросто: ку-

да их положить?

Моя Восьмая заповедь гласит: «Уясняй проблему». Часто некая проблема может беспокоить меня годами, потому что я не разобралась, в чем она состоит и как может быть решена. Четкая постановка проблемы почти равносильна ее решению. Например, я никогда не любила вешать куртку, постоянно оставляла ее брошенной на спинку кресла.

Вопрос: «Почему я никогда не вешаю куртку?»

Ответ: «Не люблю возиться с вешалкой».

Решение: «Использовать крючок на внутренней стороне двери».

Когда я спросила себя: «В чем проблема со всеми этими мелкими игрушками?», то ответ нашелся быстро: «Элиза и Элеонора не хотят с ними расставаться, но их некуда положить». Вот и все! Я сразу же увидела решение моей проблемы. На следующий день я зашла в магазин и купила пять больших прозрачных банок. Я собрала безделушки по всей квартире и сложила их в банки. Беспорядок устранен! Все пять банок полны. Я даже не представляла, что банки на полке будут выглядеть так красиво, даже празднично. Мое решение оказалось не только практичным, но и декоративным.

Неожиданным приятным последствием наведения порядка стало избавление от «синдрома четырех градусников». Я никогда не могла найти градусник и всякий раз покупала новый. По завершении уборки я обнаружила, что градусников

у нас четыре (хотя я ими никогда не пользовалась, проверяла у девочек температуру на ощупь). Вот он, еще один Секрет зрелости: когда не можешь что-нибудь найти, проведи уборку.

Я обнаружила, что, хотя гораздо легче класть вещи в некие общие зоны – в комод, на кухонный стол, – лучше, когда у каждого предмета есть свое место. Одно из маленьких жизненных удовольствий – возвращать вещи на свои места. Убирая обувной крем на вторую полку комода, я испытываю чувство, которое сродни наслаждению лучника, пославшего стрелу точно в цель.

Избежать захламления квартиры помогают несколько повседневных правил. Во-первых, в соответствии с Четвертой заповедью «Действуй прямо сейчас» я стала использовать «правило одной минуты»: не откладывать действие, которое может быть выполнено за минуту. Убрать зонтик, заполнить документ, выбросить газету в мусорный бак, закрыть дверцу шкафчика... Каждое такое действие требует считанных мгновений, но совокупный результат впечатляет.

Наряду с «правилом одной минуты» я взяла за правило вечернюю уборку и стала посвящать ей десять минут перед сном. Это позволяет сделать утро более спокойным и приятным и в качестве дополнительного вознаграждения способствует отходу ко сну. Раскладывание вещей в порядке очень успокаивает, к тому же физическая активность помогает мне почувствовать, как я устала. Если перед сном провести час в

постели с книжкой в руках, никогда не почувствуешь такого блаженства, засыпая.

Когда неразбериху в шкафах и кладовках удалось победить, я набросилась на то, что оставалось на виду. Например, мы выписываем множество журналов, и хранить их аккуратно очень трудно. Я освободила один ящик в шкафу, и теперь журналы лежат там, откуда их легко можно достать, чтобы захватить с собой, отправляясь в спортзал. Раньше разнообразные приглашения, записки из школы и прочие памятки я прикалывала к особой доске. Я сняла их все и сложила в особую папку с надписью «Предстоящие события и приглашения». Это не сделало меня менее организованной, чем раньше, зато позволило избавиться от хаоса, бросавшегося в глаза.

Уборка внушала мне трепет, потому что казалась громадной работой. Так оно и оказалось. Но всякий раз, осматриваясь в доме и видя порядок и освободившееся место, я испытывала прилив энергии. Радуюсь улучшению обстановки в доме, я все дожидалась, когда Джеми наконец скажет: «Молодец! Ты проделала огромную работу!» Но так и не дождалась. Это меня немного огорчило, потому что я ценю поощрения. Однако он не возражал против отправки тонны хлама на распродажу. Хоть он и не оценил мои усилия, как я того ожидала, это было не так уж важно. Все равно я испытывала воодушевление и не прекращала усилий по наведению порядка.

Завершить отложенные дела

Незавершенные дела истощают мою энергию, заставляя ощущать вину. Я чувствовала себя плохой подругой, потому что не купила свадебный подарок. Я чувствовала себя безответственным членом семьи, потому что никогда не проходила обследование для профилактики рака кожи (у меня очень чувствительная кожа, как это бывает у рыжеволосых). Я чувствовала себя плохой матерью, потому что малышке Элеоноре были нужны новые туфельки. Я воображала себя сидящей за ноутбуком и отмахивающейся от напоминаний, которые впивались в меня назойливыми мухами с жужжанием: «Сделай! Сделай!» Мне было необходимо облегчение страданий.

Тогда я составила список дел на пяти страницах. Это было очень увлекательное занятие, но в итоге мне пришлось признать необходимость выполнения многих дел, которых я избегала давно, годами. Дабы поднять свой боевой дух, я дополнила список еще несколькими пунктами, исполнимыми за пять минут.

На протяжении последующих нескольких недель я самоотверженно исполняла намеченное. Я наконец прошла медицинское обследование. Вымыла окна. Завела резервные копии в своем компьютере. Разобралась с загадочным счетом за кабельное телевидение. Отнесла туфли в обувную мастерскую.

Однако по мере того как сокращался мой список, я столкнулась с эффектом бумеранга – задачи, от которых, как мне казалось, я отделалась, снова вставали передо мной. По прошествии полутора лет, поздравив себя с еще одним вычеркнутым из списка пунктом, я отправилась к стоматологу отбелить зубы и выяснила, что одна пломба требует замены. После долгих месяцев проволоочки я обратилась к управляющему домом с просьбой починить светильник в спальне. Выяснилось, что он этого сделать не может. Он дал мне телефон электрика. Тот пришел, снял светильник со стены, но починить не смог. Он дал мне адрес ремонтной мастерской. Я отнесла светильник в мастерскую. Через неделю забрала его, пришел электрик водрузить его обратно на стену. Наконец светильник заработал. Бумеранг, бумеранг, бумеранг...

Мне пришлось смириться с тем фактом, что некоторые отложенные дела никогда не будут вычеркнуты из моего списка. Мне придется заниматься ими ежедневно до конца жизни. В конце концов, я стала пользоваться защитным кремом для кожи каждый день... ну, почти каждый день. Я стала чистить зубы нитью ежедневно... или почти ежедневно. (Хотя я знала, что солнечное облучение чревато раком кожи, а больные десны могут привести к потере зубов, гораздо более сильным мотивирующим соображением было стремление избежать морщин и запаха изо рта.)

Порой самой трудной частью выполнения дела была необ-

ходимость принять решение его выполнить. Однажды я начала день с того, что отправила электронной почтой письмо из 48 слов, которые написала за 45 секунд. Эта нерешенная задача угнетала меня по меньшей мере две недели. Подобные нерешенные задачи непропорционально изнурительны.

Важный аспект счастья – управление своим настроением. Данные научных исследований свидетельствуют, что один из лучших способов поднять настроение – это добиться легкодостижимого успеха, например справиться с отложенным делом. Я была поражена тому потрясающему всплеску душевной энергии, который принесло решение подобных задач.

Действовать более энергично

Чтобы испытать прилив энергии, я применила одну из моих Двенадцати заповедей: «Веди себя так, как хочешь себя чувствовать». Эта заповедь воплотила в себе самые полезные открытия, которые я сделала в ходе моих исследований феномена счастья. Хотя мы считаем, что ведем себя так, как себя чувствуем, на самом деле мы чувствуем себя так, как себя ведем. Например, установлено, что даже искусственно вызванная улыбка порождает положительные эмоции.

В недавних экспериментах показано, что после инъекций ботокса люди меньше сердятся – по той причине, что им труднее сделать сердитое выражение лица. Философ и психолог Уильям Джеймс пояснял: «Кажется, будто действие следует за чувством. Но на самом деле действие и чувство неразрывны. Управляя действиями, которые легче поддаются волевому контролю, мы можем косвенно управлять чувствами, которые прямому контролю не подчиняются». С древнейших времен до наших дней дано много советов, основанных на наблюдении, что изменить настроение можно, изменив поведение.

«Притворяйся, пока на самом деле этого не почувствуешь» – такая стратегия кажется слишком примитивной, но я сама убедилась в ее высокой эффективности. Когда я ощущала усталость, то начинала действовать более энергично.

Я ускоряла шаг. Старалась придать больше выразительности своему голосу. Порой даже перспектива поиграть со своими детьми заставляла меня почувствовать усталость. Но однажды вместо того, чтобы организовать игру, позволявшую мне лежать на диване (а я удивительно изобретательна в этом), я вскочила и предложила: «Давайте построим палатку!» И это сработало. Мне удалось ощутить прилив энергии, действуя энергично.

Итоги января

К концу января многообещающее начало было положено. Но почувствовала ли я себя счастливее? Судить об этом было еще слишком рано. Я стала чувствовать себя бодрее и спокойнее, хотя временами и испытывала перенапряжение, но реже, чем прежде.

Я обнаружила, что награда самой себе за хорошее поведение, даже если это всего лишь галочка в списке дел, помогает мне легче придерживаться данного обещания. Даже небольшое вознаграждение имеет значение. Однако мне приходилось постоянно напоминать себе о взятых обязательствах. Я заметила, что к концу месяца мои устремления ослабли. Мне понравилась грандиозная разборка шкафов, но постоянно поддерживать квартиру в порядке оказалось сизифовым трудом, не имеющим конца. Правда, «правило одной минуты» и ежевечерняя уборка помогали мне понемножку справляться с беспорядком и не позволять ему разрастаться до прежних масштабов.

Так или иначе, я была потрясена приливом энергии и удовлетворением, которые испытала от наведения порядка. В шкаф, раньше раздражавший меня, стало приятно заглянуть. Стопка бумаг, постепенно желтевших на моем столе, исчезла. Сэмюэл Джонсон писал: «Именно занимаясь *мелочами*, мы осваиваем великое искусство уменьшать страдания

и усиливать счастье».

Помнить о любви

Брак

февраль



- * Перестать ныть и ворчать.
- * Не ждать похвалы и восхищения.
- * Ссориться правильно.
- * Не сваливать на другого.

* Подтверждать свою любовь.

В исследованиях счастья и семейной жизни выявлен тревожный факт: удовлетворение браком заметно снижается после рождения первого ребенка. Наличие в семье новорожденных и особенно подростков подвергает брак нелегкому испытанию.

Мы с Джеми женаты одиннадцать лет, и, вне сомнения, мелкие трения между нами участились с появлением нашей дочери Элизы. До той поры слова «Сделай сам!» ни разу не срывались с моих губ. В последние годы я стала слишком часто ворчать, жаловаться, брюзжать. Настало время что-то с этим сделать.

Как бы сентиментально это ни звучало, мы с Джеми влюблены друг в друга с того самого дня, когда познакомились в библиотеке. Я тогда училась на первом курсе, он – на втором. (Куртку, в которой он был в тот день, я до сих пор бережно храню в шкафу.) Однако в последнее время меня стало беспокоить то, что накопление мелких претензий и обид словно приглушило нашу любовь.

Нашему браку, однако, ничто не угрожало. Мы не стеснялись открыто демонстрировать друг другу свою привязанность. Снисходительно относились к взаимным слабостям, легко улаживали конфликты. Мы не прибегали к тем формам поведения, которые Джон Готман, ведущий специалист по семейным отношениям, называет «Четыре всадника Апокалипсиса» из-за их разрушительной роли. Это игнорирова-

ние, упреки, самооправдание, презрение. Пожалуй, игнорированием, упреками и самооправданием мы порой грешили, но презрением, худшим из четырех грехов, никогда.

Но мы (по крайней мере я) усвоили кое-какие дурные привычки, от которых следовало бы избавиться.

Работа над семейными отношениями была в числе очевидных задач моего проекта, поскольку хорошая семья – один из важнейших факторов, связанных со счастьем. Отчасти это проявляется в том, что счастливым людям, по сравнению с несчастливыми, легче создать и сохранить семью.

Но и семья сама по себе приносит счастье, обеспечивая сотрудничество и поддержку, необходимые каждому.

Для меня, как и для большинства состоящих в браке людей, семейное положение определяет все остальные важные жизненные решения, касающиеся места жительства, детей, работы, дружбы, досуга. Семейная атмосфера задает тон всей моей жизни. Вот почему я решила не просто включить семью в свой проект, но и заняться ею пораньше, со второго месяца.

Отношения с Джеми во многом определяли мою жизнь, но, к сожалению, именно в них я чаще всего вела себя скверно, позволяя себе слишком много ворчания и упреков. Если в доме перегорала лампочка, или если меня раздражал беспорядок, или даже если не ладилась работа, упреки всегда доставались мужу.

В натуре Джеми причудливо переплелись противоречивые черты. Из-за присущего ему сарказма тем, кто плохо его знает, он может показаться высокомерным и даже грубым. Но на самом деле он очень добрый и мягкий человек. Муж способен вывести меня из себя, отказываясь выполнять определенные домашние обязанности, но может и без всяких моих просьб, по своей доброй воле наладить мой компьютер. Подарки ко дню рождения он выбирает неважно, зато может без всякого повода подарить мне что-нибудь очень милое. Как любой человек, он сочетает в себе хорошие и не очень хорошие качества, и мой главный грех в том, что я придиричливо подмечаю его слабости и промахи, а достоинства принимаю как сами собой разумеющиеся.

Работая над своим проектом, я поняла одну важную вещь: я не могу изменить других людей. Как бы это ни казалось соблазнительно, мне не удастся улучшить семейную атмосферу, заставив Джеми вести себя иначе. Мне придется работать только над собой. В поисках вдохновения я обратилась к последней из моих Двенадцати заповедей: «Любовь – только одна».

Данной заповедью я обязана одной своей подруге. Эта фраза родилась у нее тогда, когда ей пришлось наниматься на очень ответственную работу под руководством человека с тяжелым характером. Кадровик, принимавший ее, разоткро-

венничался: «Честно скажу: Джон Доу – отличный работник, но поладить с ним непросто. Так что подумайте хорошенько, нужно ли вам это...» Моя подруга действительно хотела получить эту работу и сказала себе: «Любовь бывает только одна». С этого момента она гнала от себя дурные мысли о Джоне Доу, никогда не жаловалась на него за его спиной и не желала слушать, как его критикуют другие.

– Коллеги, наверное, считают тебя подхалимкой? – спросила я ее.

– О нет, – ответила она. – Они и сами хотели бы так же себя вести. Джон всех бесит, но я могу честно сказать, что он мне нравится.

Если моя подруга научилась так относиться к своему боссу, почему бы мне не попробовать добиться того же в отношениях с Джеми? Он был моей единственной любовью, но я частенько позволяла разным пустякам все портить. Я сама не соблюдала собственных правил поведения, а когда стыдилась своих поступков, то начинала вести себя еще хуже.

Любовь – странная штука. Если Джеми понадобится пересадка почки, я без колебаний пожертвую ему свою. Но если он некстати попросит лишний раз зайти в аптеку и купить крем для бритья, я могу прийти в бешенство. По данным исследований, самые распространенные причины супружеских конфликтов – деньги, работа, секс, религия, дети, отношения с родителями супруга, увлечения и досуг. Появление

ние новорожденного – еще одна серьезная проблема. Хотя кажется, что эти категории охватывают все возможное, они не вполне покрывают мои проблемные зоны.

Я много думала о нашем браке и о том, что я могу изменить, дабы вернуть отношениям ту нежность и спокойствие, которые были присущи им раньше, до рождения первенца.

Прежде всего мне необходимо было изменить свое отношение к домашней работе. Слишком много я по этому поводу ныла и ворчала. Причем я не только упрекала Джеми за невыполненные дела, но и была недовольна тем, что он якобы недостаточно ценит мой вклад. Во-вторых, мне хотелось научиться легче смотреть на жизнь, особенно в те моменты, когда я сержусь. Мне вспоминаются слова Г. К. Честертона: «Тяжелым человеком быть легко, легким – тяжело». (Или, как гласит поговорка: «Умереть легко, радоваться жизни тяжелее».)

Кроме того, я хотела перестать принимать достоинства Джеми как нечто само собой разумеющееся. Маленькие повседневные знаки внимания гораздо важнее, чем букет в День святого Валентина, и мне хотелось бы не скупиться на такие мелкие любезности и похвалы. В конце концов, один из моих Секретов зрелости гласит: «То, что ты делаешь *каждый день*, значит намного больше, чем то, что ты делаешь *иногда*».

Джеми не спрашивал, какие эксперименты я задумала на предстоящий месяц, а я ничего ему не говорила. Я достаточно хорошо его знала, чтобы понимать: хоть сам он и сознает, что выступает в некотором роде подопытным кроликом, но знание подробностей заставит его стесняться.

Выполнять взятые на себя обязательства – нелегкая задача, и я это хорошо понимала. Я вполне отдавала себе отчет, что вряд ли смогу ежедневно выполнять каждое задуманное действие, но решила поставить себе планку повыше. Я начала свой проект с повышения энергии и избавления от хлама, прекрасно понимая, что пробудить в душе любовь легче, когда не чувствуешь себя изнуренной душевным и физическим беспорядком. Это может показаться несерьезным, но, наведя порядок в шкафах и начав высыпаться, я добилась более умиротворенного состояния духа. Передо мной встала задача – продолжать придерживаться январских обязательств, хотя к ним прибавился новый список, относящийся к февралю.

Перестать ныть и ворчать

Джеми терпеть не может, когда я на него ворчу. Я и сама не люблю ворчать. Однако постоянно это делаю. Данные научных исследований свидетельствуют: удовлетворение браком в значительной мере определяется дружбой между супругами, а ничто так не разрушает дружбу (и любовь) как взаимные придирки и упреки. К тому же от упреков нет никакой пользы.

Ежегодная рассылка открыток ко Дню святого Валентина позволила испытать это мое намерение. Однажды, вскоре после рождения Элизы, мне захотелось разом разослать все традиционные поздравительные открытки. Скорее от безысходности, чем от оригинальности, я решила заняться этим в феврале, ко Дню святого Валентина, а не в декабре, в пору рождественской горячки.

Когда в этом году пришло время рассылать открытки, мы с Джеми сидели перед телевизором, смотрели «Близкие контакты третьей степени». Я окинула взором ворох заготовленных открыток и конвертов и спросила: «Ты будешь надписывать или запечатывать?»

Он вздохнул:

– Пожалуйста, не заставляй меня.

Я не сразу нашла, что ответить. Надо ли мне настаивать, чтобы он помог? Сказать ему, что это нечестно – все свалить

на меня? Что главные хлопоты по выбору открыток выпали на мою долю и ему остается самая легкая часть?.. С другой стороны, это была моя затея с открытками. Честно ли это – просить его о помощи? Но дело тут было даже не в справедливости. Я бы лучше все сделала сама, чем чувствовать себя ворчуньей.

– Хорошо, – со вздохом сказала я. – Не беспокойся об этом.

Я испытала легкое колебание, когда увидела, как он снова откинулся на спинку дивана. Но тут я поняла: от того, что я не стала сварливо настаивать, мне было гораздо приятнее, чем если бы я сама осталась смотреть телевизор, не отвлекаясь на конверты.

Когда фильм закончился, Джеми взял меня за руку и спросил:

– Можно я поздравлю тебя с Днем святого Валентина?

И я обрадовалась, что не стала настаивать.

Чтобы облегчить себе задачу, я составила список приемов борьбы с ворчанием. Прежде всего, поскольку выслушивать распоряжения неприятно, я придумала способы ставить друг другу задачи без слов. Например, если я кладу конверт на пол перед дверью в прихожей, Джеми понимает, что должен опустить его в почтовый ящик по пути на работу.

Я взяла себе за правило ограничиваться напоминанием из одного слова. Вместо того чтобы ворчать: «Помнишь, ты

обещал разобраться с неполадками в нашей видеокамере, прежде чем мы пойдем с ней в парк?», я просто говорю: «Камера». Он встает из-за стола и начинает ее налаживать. Мне приходилось напоминать себе, что задачи не требуют выполнения строго по расписанию.

Например, я вспомнила про игрушку, забытую в чуланчике в подвале, и подумала, что Элеонора с удовольствием с нею поиграла бы. Надо бы попросить Джеми принести ее... Но мне пришлось напомнить себе, что нет никакой необходимости делать это немедленно. Еще я старалась избегать ворчания на тему «Это для твоего же блага...». Я воздерживалась от того, чтобы понукать Джеми: возьми зонтик, доешь завтрак, сходи к дантисту... Кое-кто полагает, что такого рода ворчание – свидетельство любви. Но я считаю, что взрослый человек способен без посторонней подсказки решить, надеть ли ему свитер.

Конечно, самый простой (но отнюдь не лучший) способ избежать нытья – сделать все самой. Например, однажды я решила, что именно Джеми должен заботиться о том, чтобы у нас под рукой всегда было достаточно наличных денег. Когда это было моей обязанностью, деньги у нас всегда были, и я чувствовала себя гораздо комфортнее. Когда же за это брался он, мне было трудно удержаться от придировок и упреков. Так, мне показалось, что он сильно переплатил, покупая новую видеокамеру. Однако это было его решение, и он

вправе его принять.

Я также старалась подмечать и поощрять все заслуги Джеми. Бесспорно, я грешила «бессознательной переоценкой». Этот феномен состоит в том, что нам свойственно преувеличивать собственные способности и свой вклад в общее дело в сравнении со способностями и вкладом других. (Это напоминает то, что с легкой руки Гаррисона Кейлора названо «иллюзией Лейк-Вобегон»: склонность каждого человека оценивать себя выше среднего)¹. В рамках одного эксперимента студентов, занятых в командном проекте, просили оценить свой личный вклад – сумма их оценок составила 139 %. Мы гораздо лучше отдаем себе отчет в том, что делаем сами, чем в том, что делают другие. Так, я могу жаловаться, что потратила много времени, оплачивая наши счета, но просто не заметить, сколько времени ушло у Джеми на ремонт нашей машины.

У меня есть подруга, которая нашла радикальное решение. Они с мужем не дают друг другу указаний. Хотя у них четверо детей, между ними существует негласное соглашение – никогда не требовать: «Ты должна отвести ребят на праздник» или «Почини сливной бачок, он опять течет».

¹ Иллюзия Лейк-Вобегон – социально-психологический феномен, получивший свое название по названию вымышленного провинциального городка Лейк-Вобегон, где якобы «все женщины – сильные, мужчины – симпатичные, а дети – выше среднего». События из жизни этого городка составили сюжет популярного в США цикла радиопередач журналиста и сатирика Гаррисона Кейлора. – *Прим. перев.*

Система работает, потому что каждый активно вносит свой вклад. Но я все равно не могу представить, как можно так жить. Это недостижимый идеал, хотя и вдохновляющий.

Не ждать похвалы и восхищения

Рассмотрев свои привычки, я обнаружила еще одну форму ворчания – связанную с теми делами, которые делала я. От Джеми я ждала больше похвал.

В ситуациях вроде той, которая сложилась с поздравительными открытками, мне хотелось не столько получить помощь, сколько услышать от Джеми: «Какие замечательные открытки! Молодец!» Я хотела получить медальку за свою работу.

Почему мне так нужны эти медальки? Что это – тщеславие, требующее утешения? Беспокойство, требующее поддержки? Что бы это ни было, я понимала, что мне надо унять свою жажду аплодисментов. Более того, нужно перестать так сильно хотеть, чтобы Джеми обязательно обращал внимание на мои заслуги. Я взяла себе за правило: «Не жди похвалы и восхищения».

Пока я не начала обращать на это пристальное внимание, я не отдавала себе отчета в том, насколько эта потребность влияет на мое поведение. Однажды утром я вышла в халате на кухню в 7.30 утра. Почти всю ночь я просидела возле Эленоры, которой нездоровилось; Джеми сменил меня в 6.00, и я смогла прилечь.

– Доброе утро, – пробурчала я, открывая диетическую колбу. И ни слова благодарности за подаренные полтора часа

сна.

Джеми слегка помедлил, потом намекнул:

– Надеюсь, ты ценишь, что сегодня утром я сберег тебе время.

Ему тоже хотелось медальку, хоть сам он не очень-то щедро их раздавал.

Я была озабочена тем, чтобы вести себя лучше в семейной жизни, и горда тем, что многое об этом узнала. Итак, сказала ли я нежным голосом: «Конечно, я это ценю. Большое спасибо. Ты – мой герой»? Обняла ли я его с благодарностью? Ничего подобного. Ведь Джеми не похвалил меня за то, что я сидела с Элеонорой. Я просто фыркнула: «Да, я это ценю. Но сам ты никогда не ценишь, если я даю тебе возможность поспать. Зато хочешь благодарности за то, что дал поспать мне...» Взглянув на Джеми, я поняла, что следовало бы отреагировать по-другому. И я напредила себе Девятую заповедь: «Бодристь».

Я обняла его.

– Прости. Мне не следовало так говорить. Я действительно благодарна тебе за то, что ты дал мне поспать.

– Ладно...

Мы обнялись и продержали друг друга в объятиях по меньшей мере шесть секунд. Как я узнала из моих изысканий, именно такое время необходимо для выброса окситоцина и серотонина – гормонов, способствующих привязанности.

Этот случай позволил мне понять кое-что важное. Я всякий раз убеждала себя, что выполняю какую-то работу, предпринимая что-то «для Джеми» или «для всех». Звучало это великодушно, но результат получался скверный: я расстраивалась, если не получала от мужа поощрения. Тогда я стала убеждать себя по-иному: «Я это делаю для себя. Я сама так хочу». Это мне хотелось разослать валентинки или навести порядок на кухне. Звучало это эгоистично, но об эгоизме тут не было и речи, потому что я больше не ворчала, требуя поощрения от Джеми или кого-то другого. Никто мог не замечать того, что я делала.

У меня есть друг, чьи родители в свое время активно участвовали в движении за гражданские права. Он рассказывал: «Они говорили, что этим надо заниматься ради самого себя. Если делаешь это ради других, то в конце концов ждешь одобрения. Если для себя, то уже неважно, как к этому отнесутся другие». По-моему, это правильно.

Однако должна признать, что по-прежнему жду одобрения от Джеми. *Должна* или *не должна* я этого хотеть, но все равно *хочу*.

Ссориться правильно

С ворчанием было легче справляться, чем с иными формами поведения, которые я желала изменить. Я столкнулась с более серьезной проблемой, связанной с другой моей целью – легче относиться к жизни. Супружеские конфликты бывают двух видов – те, которые имеют четкое решение, и те, которые его не имеют. К сожалению, большинство противоречий предусматривают открытое решение – «Как нам потратить наши деньги?» или «Как нам воспитывать наших детей?», а не более легкий вариант – «Какой фильм посмотрим в выходные?», «Куда летом поедem в отпуск?».

Некоторые противоречия неизбежны и даже полезны. Поскольку нам с Джемми приходится спорить, мне хотелось бы, чтобы эти споры были приятными, чтобы мы могли пошутить и выразить свои чувства, даже если между нами есть противоречие.

Еще мне хотелось побороть свой скрытый порок – склонность к упрекам. Очень часто я в мелких стычках позволяла себе вспышки недовольства, а это скверно сказывалось на всей семейной атмосфере. Я часто задумывалась, почему гнев наряду с гордыней, чревоугодием, похотью, ленью и завистью относится к семи смертным грехам, хотя они, кажется, не столь страшны, как многие иные пороки. Похоже, они считаются смертными грехами не из-за своей тяжести, а по-

тому, что способны порождать другие, еще худшие страсти. Они словно распахивают ворота, сквозь которые входят тяжелые грехи. Из семи смертных грехов мне, без сомнения, особенно была свойственна склонность к гневу.

Стиль разрешения противоречий очень важен для благополучия брака; в исследованиях «любобной лаборатории» Готмана показано: как супруги спорят – значит больше, чем сколько они спорят.

Пары, которые спорят правильно, улаживают сразу только один вопрос, а не припоминают друг другу все прегрешения с момента первого свидания. Такие пары сосредотачиваются на обсуждении, вместо того чтобы взрываться негодованием, и не пользуются упреками вроде «Ты никогда...» или «Ты всегда...». Они умеют довести спор до конца, вместо того чтобы пререкаться часами. Они используют «смягчающие приемы» – слова и действия, не позволяющие выплеснуться дурным чувствам. В таких парах супруги способны отдать себе отчет, какое еще влияние испытывает другой супруг. Например, муж понимает, как жена разрывается между работой и домом, или жена понимает, как муж разрывается между требованиями матери и тещи...

Вот пример того, как *не надо* ссориться. Хотя я ненавижу об этом вспоминать, признаюсь: я иногда храплю. Меня приводят в бешенство упоминания об этом, потому что храп – это так некрасиво. Однажды утром Джеми пошутил по это-

му поводу, и я постаралась расслабиться и вместе с ним посмеяться.

Однако несколько недель спустя мы рано утром слушали в постели новости по радио. Мне подумалось о том, насколько уютней стало в нашей спальне, после того как я навела там порядок. А Джеми ироничным голосом пробурчал:

– Хочу начать день с пары наблюдений. Во-первых, ты опять храпела...

– И это – первое, что я должна услышать поутру?! – взорвалась я и едва не швырнула в него подушкой, вставая с постели. «Храпела... Ничего приятнее ты не придумал?» Я принялась метаться по комнате. «Если хочешь, чтобы я перестала, лучше просто толкнул бы меня легонько, чем потом насмехаться!»

Какой урок можно извлечь из этого? Однажды, посмеявшись с ним вместе, я показала Джеми, что над храпом можно и подшучивать. Я пыталась относиться к этому легко, но у меня не получилось. Хотелось бы уметь посмеиваться над собой... Мне с самого начала надо было вести себя честно, а то Джеми даже не понял, что своим замечанием может вывести меня из себя. Поэтому достаточно на сей раз упражнений в спорах. Выполнить свой зарок у меня не получилось. В другой раз поведу себя лучше (надеюсь).

В браке не так важно иметь побольше удовольствий, как переживать поменьше огорчений. Люди вообще склонны к «негативному преувеличению» –

неприятности мы переживаем сильнее и дольше, чем радости. В любом языке слов, выражающих отрицательные эмоции, больше, чем положительных.

В семейных отношениях требуется по меньшей мере пять позитивных шагов, чтобы уравновесить одно дурное, вредоносное действие. Поэтому один из способов укрепления брака – заботиться о том, чтобы позитив перевешивал негатив. Когда отношения супругов постоянно проникнуты добротой и любовью, гораздо легче справиться со случайно возникшим противоречием. По-моему, чтобы сгладить неприятные последствия нашей ссоры из-за храпа, с обеих сторон понадобится даже больше пяти шагов.

Научиться правильно ссориться – очень важно для моего счастья. Из-за того, что я этого не умела, мне приходилось постоянно терзаться раскаянием. Марк Твен заметил: «Нечистая совесть – как волос во рту». Бывает, Джеми делает что-нибудь неприятное, я на него сорвусь, а потом чувствую себя скверно, виня за это *его*. Хотя на самом деле причина моего огорчения – не его поведение, а неловкость за мою собственную реакцию на него. Если ссориться правильно, то и раскаиваться не в чем, и это приближает счастье.

Однажды, когда мне долго не удавалось правильно себя повести, это позволило мне уяснить, в чем тут дело. Мы запланировали провести уик-энд вместе с родителями Джеми. Мои свекровь и свекор, Джуди и Боб, – прекрасные бабушка

и дедушка, и поехать с ними куда-нибудь – настоящее удовольствие. Я так захлопоталась, собираясь на встречу с ними, что не заметила, как страшно проголодалась. Уже почти на пороге, чувствуя нестерпимый голод, я запустила руку в огромную коробку с конфетами в форме сердца, которую Элиза получила в подарок на День святого Валентина.

После того как я торопливо проглотила все эти конфеты, мне стало нехорошо, и я не могла удержаться от сердитых замечаний.

«Джеми, убери эти бумаги с глаз моих!»

«Элиза, перестань на мне виснуть, ты мне руку сломаешь».

«Джеми, а *эту* сумку ты почему не взял?»

Даже когда после такого неудачного старта мы наконец добрались до отеля, я не могла отделаться от неприятных переживаний.

– С тобой все в порядке? – поинтересовался Джеми.

– Конечно, все в порядке, – пробормотала я. Ненадолго я успокоилась, но вскоре дурное настроение нахлынуло снова.

Вечером, когда Элиза и Элеонора отправились спать, взрослые смогли обстоятельно побеседовать. После ужина выпили кофе (не первый год будучи членом этой семьи, не перестаю поражаться способности Джуди и Боба пить эспresso с кофеином после ужина). Потом завели разговор о недавней статье в *New York Times* об испытаниях VX-950 – нового препарата для лечения гепатита С.

Эти испытания нас очень интересовали. Джеми частенько в шутку называет себя сломанной игрушкой, имея в виду свою больную коленку, заметный шрам, оставшийся от перенесенной в детстве операции, и периодические спазмы в спине. Но самый больной его орган – печень. Он страдает гепатитом С.

Эта хроническая и смертельно опасная болезнь имеет, однако, и свою хорошую сторону. Гепатит С не заразен, он передается только при прямом попадании вируса в кровь. Никаких внешних симптомов у Джеми не наблюдается, о своей болезни он узнал только по результатам анализа крови. Однажды у него разовьется цирроз, печень перестанет функционировать, и он окажется в большой беде. Но пока с ним все в порядке. В своем несчастье он не одинок, множество людей страдают той же болезнью, и фармацевтические компании не покладая рук разрабатывают необходимые лекарства. В США больных гепатитом С насчитывается около 3 млн, в мире – свыше 170 млн. Исследования в данной области ведутся очень активно, и врач обнадежил Джеми, что, по всей вероятности, в ближайшие 5–8 лет появится надежное лекарство. Течение болезни очень длительное, большинство больных могут прожить с гепатитом С 20–30 лет, избегая цирроза.

Тридать лет кажутся очень большим сроком. Однако Джеми подхватил болезнь при переливании крови во время опе-

рации, когда был восьмилетним мальчиком. В ту пору анализов на гепатит С еще не делали. Сейчас ему 38 лет.

Лечение, доступное в наши дни, интерферон с рибавирином, ему не помогает. Нам остается только надеяться, что Джеми сумеет продержаться до того времени, когда появится новый препарат. Правда, в дополнение к циррозу и отказу печени, что само по себе довольно мрачная перспектива, гепатит С повышает вероятность рака печени. Но, к счастью, возможна и пересадка печени, хотя донорскую печень достать непросто. (Как в старом анекдоте про ресторан: «Еда отвратительная! Да и порции слишком маленькие!»)

Поэтому мы с таким интересом принялись обсуждать статью в *New York Times*. Мой свекор Боб нашел ее весьма обнадеживающей. Но всякий раз, когда он высказывался, я принималась возражать.

– Если верить тому, что написано, результаты многообещающие, – сказал он.

– Но оба врача, которые лечат Джеми, говорили, что пройдет лет пять, если не больше, прежде чем лекарство будет одобрено, – вставила я.

– В статье написано, что исследования продвигаются всюду, – спокойно заметил он. Боб никогда не горячится.

– Но до появления препарата на рынке пройдет еще слишком много времени, – заметила я. (Зато я частенько горячусь.)

– Исследования в этой области ведутся очень активно...

– Только конца им не видно...

И т. д. и т. п.

Не так уж часто у меня бывает повод упрекнуть Боба в излишнем оптимизме. Он сторонник рационального, вероятностного принятия решений и сам придерживается такого подхода. Его записная книжка разлинована колонками «за» и «против», и для принятия решения он старается собрать побольше информации из разных источников.

Однако в данной ситуации Боб избрал оптимистический взгляд. Надо ли было с ним спорить? С его позицией я не согласна. Но ведь я не доктор – много ли я знаю?

Мои замыслы насчет своего поведения были велики, но выполнимы. Я понимала, что в данном разговоре моя склонность противоречить проистекала не столько из утреннего раздражения, сколько из стремления оградить себя от бесплодных иллюзий. Боб занял позитивную позицию, и я, наверное, почувствовала бы себя лучше, если бы не стала возражать. А так я огорчила и его, и, конечно, Джеми тем, что говорила неприятные вещи. А моя сварливость заставила меня хуже себя почувствовать. Спорить нужно правильно, и не только с мужем, а с кем угодно.

Еще один маленький урок – не съедать натошак коробку конфет.

Не сваливать на другого

Изучая искусство спора, я собрала обширную библиотеку из книг, посвященных общению и супружеским отношениям.

– Всякий, кто посмотрит на наши книжные полки, наверное, решит, что наш брак трещит по швам, – заметил Джеми.

– Почему? – спросила я с недоумением.

– А ты сама посмотри, что ты тут собрала... «Семь принципов налаживания семейной жизни», «Одной любви недостаточно», «Как сохранить семью, имея ребенка», «Разрыв», «Единственный мужчина, единственная травма». Я бы и сам забеспокоился, если б не знал, над чем ты работаешь...

– Но это прекрасный материал. Тут столько потрясающих научных данных!

– Несомненно. Однако люди не начинают читать такие книги, пока у них не возникает особых причин.

Возможно, Джеми был прав. Но я была рада, что мне представилась возможность ознакомиться с новейшими открытиями, касающимися семьи и супружеских отношений. Мне многое удалось узнать. Например, меня поразило различие между мужчинами и женщинами в их отношении к близости. Хотя и те, и другие готовы согласиться, что совместные занятия и взаимная откровенность очень важны, в женском представлении близость – это контакт лицом к ли-

цу, тогда как мужчины считают близостью положение бок о бок.

Поэтому когда Джеми спросил: «Хочешь посмотреть «Щит»?²» – я поняла, что он имеет в виду. Для него посмотреть вместе телевизор – серьезное времяпровождение, а не просто вдвоем молча посидеть перед экраном...

«Прекрасная идея!» – отозвалась я. И хотя наблюдать на телеэкране похождения крутых полицейских из Лос-Анджелеса не кажется мне романтическим занятием, я испытала поистине романтическое чувство, когда мы уютно устроились перед экраном.

Возможно, оттого что у мужчин не такие высокие требования к близости, представители обоих полов находят общение с женщинами более интимным и приятным, нежели с мужчинами. Женщинам более, чем мужчинам, свойственно умение сочувствовать и сопереживать другим людям. (Хотя и те, и другие в равной мере симпатизируют животным, что бы это ни значило.) Предсказать, будет ли человек страдать от одиночества, – и это открытие меня особенно поразило – можно на основании того, с каким количеством женщин он или она общается. Общение с мужчинами такой роли не играет.

Когда я узнала об этом, мое отношение к Джеми измени-

² «Щит» (The Shield) – популярный в США полицейский телесериал. – *Прим. перев.*

лось. Я люблю его всем сердцем и знаю, что он тоже меня любит, и на него можно всецело положиться. Однако меня нередко раздражало то, что он не любит душевных разговоров. В частности, мне хотелось, чтобы он проявлял больше интереса к моей работе. Моя сестра Элизабет – сценарист на телевидении, и я завидую тому, что у нее есть соавтор Сара. Практически ежедневно у них с Сарой происходят долгие беседы об их сочинениях и карьере. У меня же нет ни партнера, ни коллег, с которыми можно обсуждать профессиональные вопросы, и мне бы хотелось, чтобы Джеми играл для меня эту роль.

Кроме того, мне хотелось бы иметь возможность выплакать все свои заботы в его жилетку. Бывало, я заводила такие разговоры: «Боюсь, мне не удастся полностью реализовать свой потенциал», «По-моему, я не умею налаживать полезные контакты» или «Кажется, я не очень хорошо пишу». Однако Джеми вовсе не собирался поддерживать беседу на эти темы, и это меня злило. Мне хотелось, чтобы он помогал мне справляться с переживаниями тревоги и неуверенности в себе.

Зная, что и мужчины, и женщины ищут сочувствия у женщин, я поняла, что Джеми уклоняется от таких разговоров не в силу недостатка любви и привязанности. Просто он, как мужчина, не умел оказать необходимую мне эмоциональную поддержку. Поэтому он и не был склонен включаться в долгие дискуссии о том, заводить ли мне свой блог или

как структурировать мою книгу. Он не был настроен тратить время на то, чтобы укрепить мою уверенность в себе. Роль женщины-соавтора ему явно не подходила, и было бы нереалистично ожидать от него этого. Нуждаясь в поддержке такого рода, мне следовало бы найти иной ее источник. От того, что я это поняла, его поведение, конечно, не изменилось. Зато я перестала испытывать обиду.

Кроме того, я заметила, что чем более была огорчена, тем менее Джеми был склонен разговаривать об этом.

– Знаешь, – сказала я ему однажды вечером, – у меня скверно на душе. Мне бы хотелось, чтобы ты помог мне почувствовать себя лучше. Но чем мне хуже, тем меньше ты, кажется, хочешь со мной разговаривать.

– Просто мне невыносимо больно видеть тебя несчастной, – был ответ.

И тьма снова сгустилась... Вовсе не извращенная натура Джеми не позволяла ему быть сочувствующим слушателем: он не просто был мало настроен на долгие душевные разговоры, но старался избегать тем, которые меня огорчали, потому что ему было мучительно больно видеть, как я страдаю. Но и теперь мне не удалось избавиться от этой зависимости. Мне порой нужен сочувствующий слушатель. Но хотя мужу по-прежнему не по силам эта роль, я теперь понимаю, в чем тут дело.

Наш разговор заставил меня задуматься о том, насколько

мое счастье влияет на Джеми и остальных. Я слышала поговорку: «Жизнь хороша, когда жене хорошо». Есть и другая, похожая: «Когда мама несчастна, никто не счастлив». Поначалу мне подумалось, что это звучит прекрасно, ведь речь идет о том, что надо заботиться обо *мне*! Но если эти поговорки верны, они подразумевают и огромную ответственность.

Я задумывалась о том, нельзя ли назвать мой проект эгоистичным, ведь он сосредоточен на моем счастье. Действительно, я, стремясь к счастью, стараюсь не ругать Джеми, смеюсь его шуткам, но дело не только в этом. Когда я чувствую себя счастливой, мне легче приносить счастье другим.

Счастливые люди в целом более великодушны, щедры, устойчивы к неприятностям, тогда как несчастливые недружелюбны, необщительны, угрюмы. Оскар Уайльд заметил: «Добрый человек не всегда бывает счастлив, но счастливый человек всегда добр».

Счастье оказывает исключительно сильное влияние на семейную жизнь, так как супруги очень легко заражаются настроением друг друга. 30-процентное повышение уровня счастья у одного супруга делает счастливее и другого, тогда как снижение этого уровня у одного угнетает и другого.

(Этим дело не ограничивается. Я с большим интересом узнала о феномене «сочетания здоровья»: в том, что касается здоровья, супруги ведут себя в известной степени согласо-

ванно, перенимая друг у друга навыки здоровой или нездоровой жизни – диеты, упражнения, визиты к врачу либо курение и употребление алкоголя.)

Я знала: Джеми хочет, чтобы я была счастлива. Однако чем счастливее я кажусь, тем сильнее он старается сделать меня счастливой. Но если я несчастлива (по какой бы то ни было причине), Джеми тоже начинает грустить. Поэтому в своем стремлении стать счастливее я взяла за принцип не сваливать свои заботы на других, особенно на мужа. Я стану делиться моими заботами только тогда, когда мне действительно нужна его поддержка или совет. Но не буду нагружать его мелкими огорчениями и переживаниями.

Однажды субботним утром мне представилась возможность вести себя согласно этому зарoku. То был редкий момент безмятежности и спокойствия. Джеми наводил порядок на кухне после моей неловкой попытки приготовить блинчики. Элиза погрузилась в чтение книги «Гарри Поттер и Кубок Огня», Элеонора с упоением раскрашивала картинки в книжке-раскраске про Скуби Ду. Я тем временем просматривала почту. Открыв одно невинного вида письмо, я была огорошена неожиданной новостью. Компания, выпустившая нашу кредитную карточку, сообщала: из-за сбоя в их системе безопасности наш счет заблокирован, и нам надо позаботиться о выпуске новой карточки, под новым номером.

Это было возмутительно. Теперь мне было необходимо

внести исправления во все платежные документы, связанные с нашей карточкой. У меня даже не было соответствующего списка, и предстояло восстановить все контакты, требовавшие обновления номера счета. Перевод налоговых отчислений, счет в интернет-магазине, членский счет в спортзале... Что еще? К тому же уведомление просто ставило меня перед фактом. Никаких извинений, ни намек на собственную вину фирмы, создавшей такие неудобства держателям карточек! Все это вместе вывело меня из себя. Понадобилось немало времени и душевных сил, чтобы решить эту проблему. Однако когда все наконец было сделано, я чувствовала себя не многим лучше, чем тогда, когда только взялась за это.

– Это невыносимо! – обрушилась я на Джеми. – Они заблокировали наш счет из-за своей собственной ошибки!

Я уже изготовилась разразиться гневной обличительной речью. Но тут вспомнила правило: «Не сваливай на другого». Я помедлила. Зачем портить такое спокойное утро своим раздражением! Выслушивание чужих жалоб угнетает независимо от того, в хорошем ты настроении или в плохом, и от того, справедливы эти жалобы или нет. Я сделала глубокий вдох и оборвала себя на полуслове. «Ну, ладно», – только и сказала я сдержанным тоном.

Джеми с удивлением взглянул на меня. Потом удивление на его лице сменилось облегчением. Уж он-то знал, чего мне стоило сдержаться. А когда я встала, чтобы налить себе еще

кофе, он, не говоря ни слова, крепко меня обнял.

Подтверждать свою любовь

Я никогда не забуду слова Пьера Реверди, которые прочитала, еще учась в колледже: «Нет любви – есть только доказательства любви». Какую бы любовь я ни испытывала в своем сердце, люди видят лишь то, что я делаю.

Обратившись к списку Двенадцати заповедей, я заметила, что некоторые пункты отмечены несколькими одобрительными галочками, тогда как другие заслужили лишь уничижительные X. «Ложиться спать пораньше», «Не ждать одобрения и похвалы» – с этим у меня получалось неплохо. К счастью, «Подтверждай свою любовь», казалось, легко могло войти в приятную привычку.

Некоторые способы демонстрировать свою любовь очень просты. Люди на 47 % (поражаюсь, откуда берется такая точная статистика) более склонны чувствовать близость с теми членами семьи, кто часто демонстрирует им привязанность, в сравнении с теми, кто делает это редко. Поэтому я стала при каждом удобном случае говорить Джеми: «Я люблю тебя», а также добавлять ЯЛТ в конце каждого своего письма. Кроме того, я стала чаще обнимать мужа и других близких. Объятия снижают стресс, усиливают чувство близости и даже облегчают боль. В ходе одного эксперимента люди почувствовали себя счастливее, после того как в течение месяца ежедневно не менее пяти раз с кем-нибудь обнимались.

Кое-что я и раньше делала правильно. Мне не хотелось, чтобы каждое мое электронное письмо к Джеми содержало докучливые вопросы и напоминания. Я стала для разнообразия посылать ему письма с любопытными новостями и забавными историями про наших дочек.

Однажды по пути на деловую встречу я проходила мимо здания, где разместился офис мужа. Я остановилась и позволила ему по сотовому.

– Ты сейчас за своим столом? – спросила я.

– Да, и что?

– Взгляни вниз, на ступеньки церкви Святого Варфоломея. – Церковь находится как раз напротив его офиса. – Видишь, я машу тебе рукой?

– Да, вижу. Я машу тебе в ответ.

Уделив время этому наивному ребяческому жесту, я испытала такое чувство нежности, которое не оставляло меня еще несколько часов.

Это были сущие пустяки, но они сильно изменили к лучшему наши отношения. У меня появилась возможность сделать и более важный жест в связи с приближавшимся днем рождения моей свекрови Джуди.

Родители играют важную роль в нашей жизни. Мои мать и отец живут в Канзас-Сити, городе, где я выросла. Они оба или поодиночке часто бывают у нас в гостях, и мы сами ездим к ним в Канзас-Сити два-три раза в год. Такие визиты

всегда насыщены разнообразными совместными занятиями. Родители Джеми живут с нами по соседству, буквально за углом. Выходя из дома, мы часто их встречаем. Трудно не заметить седовласую статную Джуди в красивом шарфе и уверенно шагающего Боба в неизменной шерстяной кепке.

К счастью для нашего брака, мы с Джеми единомышленны в том, что касается отношений с нашими родителями. Мы оба понимаем, насколько это важно. Поэтому было совершенно естественно, что я задумалась о дне рождения Джуди. Если бы мы спросили ее, как она желает отметить свой день рождения, она, наверное, сказала бы, что ей все равно. Но если вы хотите знать, какого отношения ждет к себе человек, следует обратить внимание не столько на то, что он *говорит*, сколько на то, что он *делает*, как себя ведет.

Джуди – очень надежный человек, на нее всегда можно положиться. Она всегда держит свое слово, помнит обо всех важных датах. Хоть она и может говорить, что подарки не имеют для нее никакого значения, но сама всегда делает подарки, выбранные с любовью и очень изящно упакованные. Каждый год на годовщину нашей свадьбы она делает нам подарок, который символически ассоциируется именно с данной датой. Например, на четвертую годовщину, так называемую «цветочную свадьбу», она подарила нам красивое покрывало с цветочным узором. На десятилетие семейной жизни, «оловянную свадьбу», она завернула подарок в напоминающую олово алюминиевую фольгу.

Джеми, как его отец и брат Фил, не силен в планировании торжеств. Раньше мне приходилось несколько раз напоминать ему о приближавшемся дне рождения Джуди. Потом, когда праздник не удавалось отметить как следует, начиналось ворчание: «Я же говорила...» Однако мой Проект «Счастье», похоже, был затеян не напрасно. Мне стало ясно, как решить проблему: я просто взяла ответственность на себя.

Я догадывалась, какой праздник порадует Джуди. Она не любительница сюрпризов, скорее предпочтет спокойное домашнее торжество в кругу семьи. Роскошным подаркам она предпочитает подарки со смыслом. Ей приятнее получить подарок, сделанный своими руками, чем купленный в магазине, а еда, приготовленная дома, понравится ей больше, чем ужин в экзотическом ресторане. К счастью, мой деверь Фил и его жена Лаурен – прекрасные повара и возглавляют фирму по кулинарному обслуживанию торжеств. Поэтому совместными усилиями можно было обеспечить угощение, которое одновременно было бы и домашним, и соответствовало ресторанному уровню.

Решение озарило меня неожиданно. Оставалось заручиться поддержкой для его осуществления.

Я позвонила моему свекру.

– Привет, Боб. Хочу обсудить наши планы насчет дня рождения Джуди.

– А тебе не кажется, что еще рановато?

– Вовсе нет. Если мы хотим устроить нечто особенное, пора об этом позаботиться.

Пауза.

– Ну... – он помедлил. – Я думаю...

– У меня есть идея. Послушай, может быть, тебе понравится...

– О, да, – вздохнул он с облегчением. – И что ты придумала?

Боб без колебаний одобрил мой план. Обычно он неплохо справляется с рутинными семейными хлопотами, но этот проект явно выходил за рамки его способностей. Все остальные члены семьи тоже с энтузиазмом поддержали мое начинание. Все они хотели порадовать Джуди, но до той поры даже не задумывались о том, какой это потребует подготовки.

Воодушевленная своим решением, я взяла дело под свой контроль. За несколько дней до праздника я разослала письма Джеми, Бобу, Филу и Лаурен и, к их чести, не получила в ответ ни одного сердитого возражения.

*** «Привет всем!*

День рождения Джуди уже через четыре дня.

Нужна целая куча красиво упакованных подарков. Это касается всех! Одного недостаточно!

Бобу: Мы с Элизой уже упаковали твой подарок. Шампанское принесешь?

Джеми: Ты купил подарок от нас с тобой?

Филу и Лаурен: Какое будет угощение? Надо приготовить что-нибудь особенное? Когда приходить? Вино белое или красное? А карточки с меню будут? Джуди это понравилось бы.

Всем: Боюсь рассердить всю семью напоминанием, что одеться следует празднично, а не кое-как. Ни слова об этом. Просто напоминаю, что от нашего вкуса зависит, как пройдет этот вечер.

*Это будет замечательно!»**

Я многое сделала, готовясь к празднику. Мы с Элизой отправились в гончарный салон, где она собственноручно разукрасила тарелки узорами на театральные темы сообразно бабушкиному увлечению. Мы с удовольствием потратили час (да, целый час!) на просмотр сайта кондитерской «Колетт», чтобы выбрать самый красивый торт. Мы с Джеми записали на DVD, как Элиза поет бабушкины любимые песни, а Эленора топает рядом.

В день праздника, когда все должны были собраться в 18.30, я суежилась в последних приготовлениях. От моей матери, большой любительницы развлечений, я унаследовала предпраздничную нервозность. В такие минуты близкие стараются скрыться из виду, чтобы не попасться мне под горячую руку. Джеми появился передо мной в 18.29 в штанах цвета хаки и клетчатой рубашке.

Я, чуть помедлив, заметила: «По-моему, тебе стоило бы

одеться иначе».

Тут уже Джеми замялся, потом ответил: «Я, пожалуй, надену брюки попрличней, хорошо?» Он удалился и вскоре вернулся, сменив брюки и рубашку и даже надев новые туфли.

Вечер прошел в точности так, как я и надеялась. Прежде чем все уселись за праздничный стол, внушки подкрепились сэндвичами с куриным салатом – бабушкиными любимыми. Праздничный пирог был внесен, когда девочки еще бодрствовали, и они сумели спеть «С днем рождения!» и съесть по кусочку. Потом их отправили спать, а взрослые принялись за еду (индийскую, которую так любит Джуди).

– Это был поистине прекрасный вечер, – сказала Джуди, когда все собрались уходить. – Мне все очень понравилось – подарки, угощение, особенно пирог.

Было очевидно, что Джуди действительно насладились праздником, и все мы были горды, что каждый внес в это свой вклад. Наверное, я гордилась больше всех. Я была так счастлива!

Этот вечер подтвердил правоту моей Третьей заповеди: «Веди себя так, как хочешь себя чувствовать». Можно было предположить, что, взяв на себя организацию праздника, я буду чувствовать раздражение по отношению к другим участникам. Однако, поведя себя доброжелательно и чутко, я испытала прилив добрых и нежных чувств ко всем, особенно к Джуди.

Тем не менее должна признать: перед праздником мне порой казалось, что Джеми и остальные недооценивают мои усилия. Мне нравилось заниматься подготовкой к празднику, и я не огорчилась бы, если бы кто-нибудь меня в этом превзошел. Но заслужить свою медальку все-таки хотелось... Мне очень хотелось, чтобы Джеми, Боб или Фил сказали: «Надо же, Гретхен! Это благодаря тебе получился такой великолепный праздник! Большое тебе спасибо за твой блестящий творческий подход». Однако никто не собирался этого говорить. Ну и пусть. Я сделала это *ради себя*.

Но Джеми очень хорошо меня знает. Когда Джуди разворачивала свои подарки, он достал с полки коробочку и вручил мне со словами:

– А это – тебе.

– Мне? – изумилась я. – Мне-то за что подарок?

Джеми не ответил, но я все поняла.

Я открыла коробочку. В ней были изящные бусы из полированного дерева. Наверное, мне не следовало ждать признания. Но Джеми оказался прав: мне это было нужно.

Одна из величайших радостей любви – это ощущение того, что самый замечательный человек на свете выбрал тебя.

Помню, как я была поражена, когда в студенческие годы впервые показала Джеми моей сокурснице, с которой мы вместе жили в одной комнате. «Никогда его раньше не видела», – призналась она. Я же просто не могла представить,

как можно было не заметить этого человека, встретив его в холле или в столовой.

Однако со временем в отношениях супругов появляется обыденность. Джеми – моя судьба, он пронизывает все мое существование, и порой я просто его не замечаю.

Чем живее вы реагируете на проявления внимания со стороны супруга, тем крепче ваша семья. Но тут легко возникают дурные привычки. Я часто ловлю себя на том, что мычу нечто невнятное, не поднимая глаз от книги, когда Джеми шутит или пытается со мной заговорить. Семейная жизнь притупляет глубокое личное общение. Многие, наверное, были удивлены, услышав, как супруг вдруг разоткровенничался с незнакомцем на пикнике. В суете будней трудно бывает завести разговор по душам.

У меня тоже появилась скверная манера уделять меньше внимания Джеми, чем посторонним людям. Воплощая заповедь «Подтверждай свою любовь», я старалась чаще оказывать Джеми маленькие любезности. Однажды вечером к нам зашли друзья, и я хлопотала, стараясь предложить каждому стаканчик по вкусу. «А ты, Джеми? Чего бы тебе хотелось?» – не забыла я. Ему было очень приятно, ведь я обычно в первую очередь забочусь о гостях. Когда износился дорожный несессер Джеми, я немедленно купила ему новый и наполнила его всем необходимым. Я не забываю оставить на видном месте новый спортивный журнал, чтобы он сразу его заметил, вернувшись с работы.

Уделять супругу достаточно внимания легче, если вам удастся проводить время вдвоем. Специалисты по семейным отношениям советуют супругам для укрепления отношений назначать друг другу «свидания», чтобы побыть вдвоем, без детей. Одна из задач моего проекта состояла в том, чтобы решить, какие из подобных советов принять, а какие проигнорировать. Никакого энтузиазма насчет таких «свиданий» я не испытывала. Мы с Джеми и так много времени посвящаем выходам из дома по разным поводам и любим просто побыть дома. Меня пугала сама мысль о том, чтобы добавить еще один пункт к своей программе.

Кроме того, мне казалось, что и Джеми это не одобрит.

Когда же я высказала эту идею, ответ Джеми меня приятно удивил. «Ну ладно, если тебе так хочется... – сказал он. – Можно просто вдвоем сходить в кино или посидеть в ресторане. Правда, мы и так часто ходим куда-нибудь вдвоем. Лучше просто дома посидеть». Я согласилась. Но мне было приятно, что он не отверг эту идею.

Игнорируя некоторые рекомендации экспертов, я в то же время прислушивалась к некоторым советам дилетантов. Однажды, когда в моем литературном кружке оказалось не о чем поговорить, я предложила друзьям поделиться соображениями насчет семейной жизни.

«Полезно ложиться спать одновременно, – сказала одна

подруга. – Это в любом случае неплохо: вы либо выпитесь как следует, либо займетесь сексом, либо просто поболтайте».

«Когда я выходила замуж, мой босс дал мне совет: по меньшей мере трижды в день оставляй кое-какие мысли невысказанными».

«Мы с мужем никогда не критикуем друг друга более чем за что-либо одно».

«Мои бабушка и дедушка, истинные квакеры³, прожили вместе 72 года. Они считали, что каждой паре хорошо иметь одну любимую игру на свежем воздухе, например теннис или гольф, и одну домашнюю игру, например скрэббл или джин⁴, в которые они играли бы вдвоем».

Последним пожеланием я поделилась с Джеми, и на следующий день он принес домой нарды.

Размышляя о том, как можно подтверждать свою любовь, я решила подняться на наивысший уровень и утвердила *Неделю Особой Доброты*.

Что значит «Особая Доброта»? Для меня это подобно

³ Квакеры – конфессия радикальных пуритан, отвергающая ритуальные обряды традиционной церкви и активно проповедующая гуманизм, простоту и честность. – *Прим. перев.*

⁴ Скрэббл (англ. Scrabble) – настольная игра, в которой игроки выкладывают слова из имеющихся у них на руках букв. В России известна под названием «Эрудит»; джин – простая популярная карточная игра для двух игроков. – *Прим. перев.*

экстремальному виду спорта, вроде дельтапланеризма или прыжков с высоты, позволяющему открыть нечто новое в глубинах своей души. Только все это проделывалось в уютной обстановке собственного дома. Целую неделю я была исключительно добра к Джеми. Никакой критики, никаких жалоб, никаких упреков. Даже его туфли я отнесла в обувную мастерскую прежде, чем он сам попросил меня об этом.

Эта неделя побудила меня установить более высокую планку своему поведению. Неправильно, что я уделяю больше внимания своим друзьям и родственникам, чем моему любимому Джеми. Нам, конечно, не удастся прожить всю жизнь без противоречий, но мне хотелось бы уметь продержаться и более недели без придирок и нытья. В некотором смысле весь февраль стал упражнением в доброте, потому что исполнение всех моих заповедей шло во благо Джеми. Но в течение конкретной недели я намеревалась довести мое доброе отношение до исключительно высокого уровня.

Слишком часто я концентрировалась на том, что меня раздражало. Например, когда Джеми подолгу откладывал принятие важных решений или не отвечал на мои письма. Еще он, казалось, совсем не ценил, как много я делаю для семейного благополучия. Но вместо того чтобы сердиться, я лучше подумаю о том, что мне в нем нравится. Он добрый, симпатичный, благоразумный, эрудированный, трудолюбивый; он прекрасный муж, отец и зять. Каждый вечер он целует меня перед сном, говоря: «Я люблю тебя». Он редко на

меня сердится и почти никогда не критикует. Да и прическа его мне очень нравится.

В первое утро Недели Особой Доброты Джеми робко спросил меня:

– Я, пожалуй, встану и отправлюсь в спортзал, чтобы на сегодня от этого отделаться, хорошо?

Посещение спортзала превратилось для него в навязчивую привычку.

Я не стала укорять его печальным взглядом. «Только поторопись, ведь мы обещали девочкам пойти сегодня в парк», – этого я тоже не сказала. Вместо этого я просто улыбнулась:

– Хорошо, никаких проблем!

Это далось мне нелегко.

Помогло то, что я на мгновение взглянула на проблему под иным углом. Понравилось бы мне, если б он никогда не ходил в спортзал или, хуже того, был бы не в состоянии пойти? У меня прекрасный, спортивный, подтянутый муж. Как здорово, что он хочет туда ходить!

На этой неделе Джеми однажды прилег вздремнуть, когда надо было приготовить девочкам ланч. Я не стала его беспокоить и, не говоря ни слова, все приготовила сама. Обнаружив в ванной разбросанные тюбики и флакончики, я молча навела порядок. Когда он принес посмотреть взятый напрокат довольно сомнительный фильм «Аристократы», я вос-

кликнула: «Прекрасно!» Я перестала развешивать по всему дому записки с замечаниями. Как бы патетически это ни звучало, каждый такой шаг требовал от меня немалой самоотверженности.

Однажды он выбросил пару журналов, которые я еще не прочитала. Но шла Неделя Особой Доброты, и я удержалась от скандала. Проснувшись на следующее утро, я вдруг осознала, какой это был пустяк, и испытала большое облегчение от того, что не стала закатывать сцену по такому ничтожному поводу.

Я старалась следовать заповеди «Солнце да не зайдет во гнев вашем». В практическом смысле это означало, что я старалась побороть любое раздражение и досаду как можно быстрее, чтобы не отправляться вечером в постель с этими чувствами.

Принято считать, что излитый гнев приносит облегчение. Но в ходе моих изысканий я выяснила, что это полный вздор. Нет никаких достоверных свидетельств того, что «выпускать пар» полезно. Научные данные, напротив, свидетельствуют: давая волю гневу, мы его не облегчаем, а усиливаем.

В то же время, если не изъяслять негативные чувства, они могут рассеяться сами, не оставляя неприятных следов. Еще две тысячи лет назад Плутарх говорил: «Гнев в момент его зарождения легко одолеть молчанием».

Неделя Особой Доброты также заставила меня задуматься о том, как мы с Джеми воспринимаем указания друг от друга. Вне сомнения, семейные люди уделяют много времени и сил тому, чтобы заставить друг друга что-то сделать. Умение конструктивно сотрудничать в решении повседневных задач – залог счастливого брака. Часто у меня появляется желание отдать распоряжение Джеми с тем, чтобы он его немедленно исполнил. Думаю, и ему нередко приходят в голову указания, которые так же безотлагательно надлежит выполнить мне. Я постаралась спокойно, без обсуждений делать все, о чем он просит.

Проходили дни, и я почувствовала некоторое огорчение в связи с тем, что Джеми, похоже, не замечал, что Неделя Особой Доброты складывается в его пользу. Но потом я поняла: мне надо бы радоваться, что он не замечает, значит, не такая уж это и особая неделя на фоне нашей повседневной жизни.

Тем не менее Неделя Особой Доброты подтвердила верность моей заповеди «Веди себя так, как хочешь себя чувствовать». Относясь к Джеми с исключительной заботливостью, я почувствовала прилив нежности к нему. Но хотя это и был полезный эксперимент, я почувствовала некоторое облегчение, когда неделя закончилась. Постоянно держаться на таком уровне любезности было непосильно. У меня даже разболелся язык, так часто приходилось его прикусывать.

В последний день февраля я заполняла свою Таблицу обя-

зательств и удивилась тому, какую важную роль она играла в моем проекте. Я ежедневно просматривала поставленные перед собой задачи и выставляла себе оценки. Это очень сказалось на всем моем поведении, а ведь еще даже март не наступил...

В своей жизни я брала на себя множество обязательств – накануне каждого Нового года с тех пор, когда мне было лет десять. Но именно список поставленных перед собой задач позволил мне отнестись к их выполнению более ответственно, чем когда-либо прежде.

В бизнес-школах учат: «Вы можете управлять лишь тем, что можете измерить». Я на своем опыте убедилась в справедливости этой истины.

Итоги февраля

Конец февраля подарил мне еще одно важное открытие. Я долго билась над тем, чтобы сформулировать всеобщую теорию счастья, и однажды, после многих неудачных попыток, мне вдруг открылась потрясающая формула.

Это произошло, когда я ехала в метро и читала книгу Фрея и Шутцера «Счастье и экономика». Я долго раздумывала над смыслом фразы: «Установлено, что приятные переживания, неприятные переживания и удовлетворенность жизнью – это явления разного порядка». Незадолго до этого я столкнулась с упоминанием об исследовании, продемонстрировавшем, что счастье и несчастье (или, говоря научным языком, позитивные и негативные переживания) не есть противоположные стороны одного чувства, и они пробуждаются и угасают независимо друг от друга. Когда я сопоставила эти идеи с моим собственным опытом, неожиданно все встало на свои места. Формула счастья вдруг привиделась мне так ясно, что остальные пассажиры метро, наверное, должны были бы увидеть свечение над моей головой.

Чтобы быть счастливой, нужно чувствовать себя хорошо, не чувствовать себя плохо и чувствовать себя правой.

Так просто и так мудро! Похоже на слоган с обложки глянцевого журнала... Но мне потребовались огромные усилия,

чтобы свести в эту формулу все, чему я научилась. Чтобы быть счастливой, нужно порождать больше положительных эмоций – больше радости, энтузиазма, признательности и взаимопонимания. Также необходимо устранить источники отрицательных переживаний, чтобы испытывать меньше угрызений совести, меньше злости, зависти, скуки и раздражения. Это тоже легко понять. Но кроме того, чтобы чувствовать себя «хорошо» и не чувствовать себя «плохо», следовало позаботиться о том, чтобы чувствовать себя правой.

Правота – непростое понятие. Чувствовать себя правой – значит ощущать, что я живу так, как мне надлежит жить. В моем случае, хоть я имела богатый опыт юриста, меня не покидало ощущение, что в этой области я делала не совсем то, что мне «надлежит». Теперь в моей писательской карьере было достаточно оснований, чтобы чувствовать себя и хорошо, и плохо, но в целом я чувствовала себя правой.

Чувствовать себя правой – значит жить так, как для тебя правильно. Это касается работы, места жительства, семейного положения и прочего. Это касается и достоинства – исполнять свой долг, соответствовать тем ожиданиям, которые ты сам на себя возлагаешь. Для некоторых «правильно жить» также подразумевает и менее возвышенные соображения – достичь определенного профессионального статуса и соответствующего уровня достатка.

Через несколько минут восторг от открытия формулы

утих, и мне стало ясно, что она не полна. Мне надо было учесть тот факт, что люди, похоже, запрограммированы на постоянное стремление к счастью. Например, мы склонны полагать, что в будущем будем немного счастливее, чем в настоящем. Ощущение цели очень важно для счастья. Но в моей формуле это не учитывалось. Я раздумывала над недостающим элементом. Что это – влечение, совершенствование, цель, надежда? Ни одно из этих слов не казалось подходящим. И тогда я вспомнила слова Уильяма Батлера Йейтса. «Счастье, – писал Йейтс, – это не добродетель и не удовольствие. Это просто рост. Мы счастливы, пока растем». Современные исследователи приходят к такому же заключению: счастье не в достижении цели, но в процессе стремления к цели, то есть в развитии.

Конечно, *развитие*. Именно этим объясняется счастье, которое испытываешь, тренируясь для марафона, изучая новый язык, воспитывая детей или импровизируя над рецептами из поваренной книги Джулии Чайлд. Мой отец был прекрасным теннисистом и много играл в годы моего детства. Потом он увлекся гольфом и в конце концов забросил теннис. Я поинтересовалась, почему. Он ответил: «В теннис я играю все хуже и хуже, зато в гольфе я совершенствуюсь».

Люди очень гибки, они легко приспосабливаются к новым жизненным обстоятельствам – лучшим или худшим, и начинают считать их нормальными. Это помогает в тех случа-

ях, когда жизненная ситуация становится хуже. Однако когда обстоятельства улучшаются, мы скоро становимся равнодушны к новым удобствам и привилегиям. Это явление получило название «гедонистическая бегущая дорожка». Оно состоит в привыкании к тому, что приносит нам радость, – новой машине, новому званию или кондиционированию воздуха, – так что в итоге радость улетучивается. Дух развития это компенсирует. На новый стол в своей гостиной вы вскоре перестанете обращать внимание, но уход за своим садом будет дарить вам новую радость каждую весну. Развитие имеет значение в духовном смысле, но, полагаю, и в материальном тоже. Хоть и говорят, что счастье за деньги не купишь, но очень приятно иметь в этом году больше денег, чем в прошлом.

Так я подошла к окончательному варианту моей формулы. Мне она показалась настолько важной, что я решила назвать ее Первая Великая Истина. Мне хотелось верить, что, когда год подойдет к концу, у меня будет по крайней мере еще одна Великая Истина. Итак...

Первая Великая Истина

Чтобы быть счастливой, нужно чувствовать себя хорошо, не чувствовать себя плохо, чувствовать себя правой и развиваться.

Как только я вернулась домой, я обратилась к Джеми.

– Наконец-то! – воскликнула я. – У меня есть формула счастья. В ней всего одно предложение, но в нем сведены во-едино все научные данные и сошлись все концы, не дававшие мне покоя.

– Потрясающе! – сказал Джеми с большим энтузиазмом. И умолк.

– А ты не хочешь услышать эту формулу? – намекнула я. Я давно решила не ждать от Джеми, что он станет играть роль подружки-соавтора. Но иногда все-таки хотелось...

– Конечно! – ответил он. – Что это за формула?

Возможно, это было лишь плодом моего воображения, но мне казалось: чем сильнее стараюсь я, тем сильнее старается он. Я не могла точно сказать, что изменилось, но он казался заботливее и нежнее. Его не очень воодушевляли разговоры о счастье. Но он самоотверженно принимал мой неиссякаемый энтузиазм по поводу этого предмета. К тому же он сам поменял перегоревшие лампочки, не дожидаясь, когда я стану его понукать. Да и на мои письма он стал отвечать аккуратнее. Он купил нам нарды. И вот теперь поинтересовался

моей формулой...

Когда думаешь о семейном счастье, возникает неодолимый соблазн сосредоточиться на супруге: что в нем или в ней должно измениться, чтобы сделать меня счастливее. Но на самом деле изменить можно только себя.

Одна моя подруга поделилась своей «семейной мантрой»: «Я люблю Лео таким, какой он есть». И я люблю Джеми таким, какой он есть. Я не могу заставить его вести себя лучше или заниматься домашними делами. Я лишь могу перестать ворчать, и от одного этого стану счастливее. Когда перестанешь ожидать от супруга, что он изменится (по какой бы то ни было причине), то сердишься меньше, раздражение стихает, и атмосфера в семье налаживается.

Ставить высокие цели

Работа

март



- * Завести блог.
- * Научиться радоваться неудачам.
- * Просить о помощи.
- * Работать с умом.

* Радоваться настоящему.

Счастье – важный фактор успешной работы, и работа очень важна для счастья. Все-таки жизнь несправедлива, и одно из проявлений этого заключается в том, что счастливым людям удастся больше, чем несчастливым. Счастливые люди проводят больше часов за работой каждую неделю и больше работают сверхурочно. Они менее эгоистичны, более склонны к сотрудничеству, охотнее помогают другим, например делятся информацией. В силу этого другие помогают им в ответ. Счастливые также лучше работают в команде, потому что люди охотнее общаются с теми, кто счастлив. Кроме того, в сравнении с несчастливыми людьми счастливые менее склонны к эмоциональному выгоранию, уклонению от своих обязанностей и прочим непродуктивным формам поведения.

Из счастливых людей получают более эффективные лидеры. Они лучше справляются с организационными задачами, такими как руководство и распоряжение информацией, выглядят более уверенными в себе и знающими себе цену, чем те, кто менее счастлив.

Они производят впечатление более дружелюбных и даже более физически привлекательных. В одном исследовании показано: студенты, которые на первом курсе в колледже были более счастливы, после тридцати лет зарабатывали больше несчастливых, и это при равных стартовых усло-

виях. Быть счастливым – это может очень много значить в профессиональной жизни.

Конечно, счастье имеет значение для работы еще и потому, что мы посвящаем ей немалую часть нашей жизни. Большинство американцев работают по семь часов в день или больше и проводят в отпуске все меньше времени. К тому же работа может быть источником многих элементов, необходимых для счастливой жизни: социальных контактов, общественного признания, атмосферы роста, самоуважения.

Когда на меня нападает уныние, работа помогает мне взбодриться. Порой, когда меня одолевает плохое настроение, Джеми советует: «Не сходить ли тебе в офис?» Даже если я не настроена работать, ободряющее ощущение решенных задач, интеллектуальная стимуляция, да и просто отвлечение помогают мне отключиться от моих неприятностей, стоит только погрузиться в дела.

Поскольку работа имеет столь явное значение для счастья, чей-нибудь проект мог бы быть сосредоточен на выборе подходящей работы. Однако я сама уже пребываю на том витке карьеры, который способствует счастью. Я начинала как юрист и приобрела богатый опыт. Но когда мое сотрудничество с Джастис О’Коннор подошло к концу, я оказалась в замешательстве...

В то время я однажды зашла к подруге, которая получала педагогическое образование. Я заметила несколько толстых

учебников, разбросанных по ее комнате.

– Это тебе задают читать по программе? – поинтересовалась я, вяло перелистывая страницы.

– Да, – ответила она, – но я это все равно читаю на досуге.

Почему-то этот ответ привлек мое внимание. А чем я занимаюсь на досуге? – спросила я себя. Как бы мне ни нравились мои занятия юриспруденцией, я не уделяла лишней секунды чтению юридической литературы сверх того, что было необходимо по работе. Ради развлечения я писала книгу (впоследствии она увидела свет под названием «Власть. Деньги. Слава. Секс: руководство», и мне подумалось, что я могла бы зарабатывать писательским трудом).

В течение нескольких последующих месяцев я пришла к твердому убеждению: это именно то, что мне хотелось бы делать. Я человек амбициозный, и уйти из юриспруденции, начать карьеру с чистого листа было для меня нелегким испытанием. В свое время я была главным редактором *Yale Law Journal*, получала награды за статьи на юридические темы. Эти заслуги немало значили в юридических кругах. За их же пределами они не значили ничего.

Однако мои амбиции побуждали меня уйти из юриспруденции. Я была убеждена, что любовь к своему делу – ключевой фактор профессионального успеха. Люди, которые любят свою работу, занимаются ею с такой самоотдачей и энтузиазмом, которые немыслимы за счет одного усердия. Я

наблюдала своих коллег по Верховному Суду. Они читали юридические журналы ради удовольствия, обсуждали интересные дела в обеденный перерыв. Работа придавала им силы. Мне – нет.

Энтузиазм важнее мастерства и прирожденных способностей. Важнейший фактор, способствующий блестящему овладению ремеслом, – стремление неустанно практиковаться. Поэтому специалисты по карьерному росту советуют выбирать такую профессию, которую вы осваиваете легко и с удовольствием. Именно в этой области вы станете много и охотно практиковаться, и одно это даст вам большие преимущества.

Мне нравится читать, делать выписки, заниматься исследованиями, критически анализировать материалы. (*Писать* мне на самом деле не очень нравится, но редкий автор по-настоящему любит эту часть своего труда.) Задумываясь над своим прошлым, я находила в нем множество намеков на свою склонность к писательству. Я написала два романа, которые никогда не были опубликованы и ныне погребены в запертом ящике в шкафу. Большую часть своего свободного времени я всегда посвящала чтению, делала бесчисленные выписки по разным темам без какой бы то ни было конкретной цели. В колледже я специализировалась по английскому языку, и, наконец, на досуге писала книгу.

Почему мне раньше не приходило в голову зарабаты-

вать на жизнь писательским трудом? Вероятно, тому было несколько причин. Но самая важная – в том, что мне порой нелегко «быть Гретхен». Эразм заметил: «Счастье человека состоит в том, чтобы быть самим собой». Хотя это и кажется легко, мне это нередко не удавалось. Вот почему «Будь собой, Гретхен» – первая из моих Двенадцати заповедей.

Я не представляю себе, кем *хочу* быть, и это мешает мне понять, кто я есть на самом деле. Бывает, я даже притворяюсь перед собой, будто мне нравится заниматься тем, чем на самом деле не нравится (например, ходить по магазинам), или будто мне интересно то, что на самом деле неинтересно (например, внешняя политика). Хуже, что я порой игнорирую свои подлинные склонности и интересы.

«Изображай чувство, пока не начнешь его испытывать!» Этот прием был эффективен для временной перемены настроения, пока я руководствовалась Третьей заповедью: «Веди себя так, как хочешь себя чувствовать». Но этот принцип оказался не так хорош в том, что касается жизненно важных решений. Притворившись, я могла увлечься теми предметами и занятиями, которые меня не очень интересовали. Но этот энтузиазм меркнул по сравнению с тем, который порождали дела по-настоящему для меня интересные.

Понимание самой себя – достоинство, которое я очень ценю в моей сестре. Элизабет никогда не подвергает сомне-

нию свою натуру. В школе я играла в хоккей на траве (хотя спортсменкой была никудышной), занималась физикой (которую ненавидела) и хотела больше заниматься музыкой (чего так и не сделала). Совсем иначе вела себя Элизабет. Она никогда не изменяла себе. В отличие от многих интеллигентных людей, она никогда не стеснялась того, что ей нравится смотреть телевизор и читать развлекательную литературу.

Эта склонность проявилась в том, что свою карьеру она начала с написания развлекательных книг для молодежи (из ее ранних сочинений мне особенно нравятся «Вся правда о любви» и «Сезон школьных балов»), а потом стала сценаристом на телевидении. Порой я задумываюсь, стала бы я писать, если бы сначала писателем не стала Элизабет? Помню разговор, который у нас состоялся в то время, когда я мучительно обдумывала свое решение.

«Я не знаю, насколько это правильно, – призналась я. – Работа в области юриспруденции, финансов или политики давала бы мне чувство, что я занимаюсь солидным делом».

Я ожидала услышать от нее что-нибудь вроде «Литература – вполне солидное дело» или «Ты сможешь переключиться на что-нибудь другое, если тебе не понравится». Но ее ответ был гораздо глубже.

– Знаешь, – сказала она, – тебе всегда было свойственно стремление к тому, чтобы все было правильно. Так всегда и будет. Может быть, именно поэтому ты выбрала юридическое образование. Но должно ли это определять твой выбор

другой профессии?

– Ну...

– Ты уже занималась очень солидным делом, например работала в Верховном Суде. Но чувствуешь ли ты, что это было правильно?

– Не совсем...

– Наверное, никогда и не почувствуешь. Так не позволяй этому влиять на твоё решение.

Я попробовала ещё одну работу в сфере юриспруденции – в Федеральной комиссии по коммуникациям. Потом решила начать писательскую карьеру. Потребовалась немалая смелость, чтобы окунуться в неведомое, сделать первые шаги на новой стезе. Но это оказалось легче потому, что мы с Джеми переехали из Вашингтона в Нью-Йорк, где он тоже намеревался осуществить поворот в своей карьере. Пока я изучала книгу о том, как писать аннотации, он посещал вечерние занятия по банковскому делу. До сих пор помню тот день, когда мы с ним решили отказаться от адвокатской практики.

Отказ от юриспруденции стал самым важным шагом в исполнении моей заповеди «Будь собой, Гретхен». Я решила заняться тем, чем мне хотелось заниматься, и отказалась от возможности, сколь угодно соблазнительной для кого-то другого, но не подходящей для меня.

Итак, мои задачи на текущий месяц состоят не в переоценке моей профессиональной деятельности. В чём же они

состоят? Мне хотелось привнести больше энергии, креативности и продуктивности в свою работу. Больше всего на свете я люблю привычный порядок вещей, но все-таки решилась на свой страх и риск осваивать новую профессиональную сферу. Мне необходимо обдумать приемы более эффективной работы, больше читать и писать каждый день и больше общаться с людьми. Кроме того, нужно напоминать себе о том, как мне повезло, что я радуюсь наступлению утра понедельника не меньше, чем вечера пятницы.

Завести блог

В ходе своих изысканий я выяснила, что испытания и новизна – ключевые элементы счастья. Удивление стимулирует мозг, а успешное разрешение незнакомой ситуации приносит огромное удовлетворение. Если вы делаете нечто новое – впервые посещаете музей, учитесь новой игре, приезжаете в новое место, встречаете новых людей, – то скорее испытаете счастье, чем те, кто занят своими привычными делами.

Это один из открытых мной парадоксов счастья: мы стремимся к упорядоченной жизни, но незнакомое и неожиданное выступают важными источниками нашего счастья.

Более того, поскольку новизна требует большей активности мозга, столкновение с неожиданными ситуациями порождает более сильные эмоциональные реакции и заставляет воспринимать время текущим медленнее и насыщеннее. Один мой друг после рождения первого ребенка рассказывал мне: «Я радуюсь появлению малышки еще и потому, что из-за этого замедлился бег времени. Нам с женой казалось, что наша жизнь все ускоряется, но в тот миг, когда родилась Клара, время словно застыло. Теперь каждая неделя кажется эпохой, столько всего происходит...»

Как же мне включить испытания и новизну в мой проект? Мне хотелось выбрать задачу, связанную с другими вещами,

которые мне нравятся, и не нужно мне никаких уроков сальсы и игры на скрипке, что бы там ни говорили эксперты. Когда я размышляла об этом, мой литературный агент посоветовала мне завести блог.

– Ох мне это не по силам, – ответила я. – Слишком уж технично. Я и с TiVo едва управляюсь...

– В наши дни очень легко завести блог, – сказала она. – Подумай об этом. Уверена, тебе понравится.

Она заронила идею, и я решила попробовать. Прочитав о том, как важны испытания для счастья, я задумала поставить перед собой крупную, трудную задачу. И не только это! Если я сумею завести блог, это свяжет меня со многими другими людьми, разделяющими мои интересы, станет для меня средством самовыражения и позволит убедить других начать их собственные проекты счастья.

Однако, несмотря на многообещающие перспективы, я не могла отделаться от беспокойства. Я тревожилась о том, сколько времени и сил потребует ведение блога, тем более, что я уже испытывала недостаток и того, и другого. От меня требовалось решение, к которому я чувствовала себя недостаточно подготовленной. Я окажусь выставлена на всеобщее обозрение и стану уязвима для критики. Из-за этого могу почувствовать себя душой...

Со временем, однако, мне посчастливилось завести двух знакомых, которые сами вели блоги. Они поделились со мной полезными советами, необходимыми для того, чтобы

начать. Может быть, эти случайные встречи стали проявлением космической гармонии – «Когда ученик готов, учитель приходит». Возможно, сказалась польза от выражения вслух своих целей. Может быть, просто повезло...

– Используй Турерад, – предложила моя первая советчица. Она вела блог о ресторанах и кулинарных рецептах. – Я сама им пользуюсь. Пусть он будет простым. Дополнительные детали сможешь добавить позднее, когда разберешься, что ты делаешь.

– Оставляй сообщения каждый день, это абсолютно необходимо, – настаивала вторая советчица, которая вела юридический блог.

– О боже! – смутилась я. – Я-то планировала делать записи трижды в неделю.

– А рассылая уведомление об обновлении, включай в письмо текст записи целиком, а не просто ссылку.

– Хорошо, – неуверенно ответила я. – Выходит, мне надо будет всем блоггерам рассылать письма насчет обновлений? – Раньше мне это не приходило в голову.

– Ну да, – ответила она.

После трех недель неуклюжего блуждания в Интернете я с грехом пополам открыла аккаунт на Турерад. Сам этот шаг, даже прежде чем я приняла окончательное решение о ведении блога, преисполнил меня ликованием. Я постоянно напоминала себе один из Секретов зрелости: «Люди обращают

на твои ошибки гораздо меньше внимания, чем тебе кажется». Даже если я сделаю в своем блоге что-нибудь не так, это не будет катастрофой.

Каждый день я почти час посвящала работе над блогом. Постепенно чистый шаблон, предоставленный Турерад, начал обретать зримую форму. Я заполнила секцию «Обо мне», в которой описала себя. Описание блога появилось на первой странице. Дала ссылки на мои книги, включила Двенадцать заповедей. Вроде бы разобралась, что такое RSS, и добавила нужную кнопку. Наконец, 27 марта я, глубоко вздохнув, сделала первую запись.

Блог открывается

*** Сегодня первый день существования блога, посвященного Проекту «Счастье».*

Что такое Проект «Счастье»?

Однажды я с ужасом осознала, что позволяю своей жизни утекать, даже не имея ответа на важнейший вопрос: счастлива ли я?

С того момента я постоянно думала о счастье. Является ли оно следствием нашего темперамента? Можно ли что-то предпринять, чтобы стать счастливее? И вообще, что это значит – быть счастливой?

Проект «Счастье» – это отчет о годовом опыте испытания всех советов, теорий, научных данных, которые мне удалось найти во множестве источников – от Аристотеля до матери Терезы, от Бенджамина Франклина до Мартина Селигмана и Опры Уинффри. Какой же совет действительно работает?

Сам факт, что я завела блог, делает меня счастливой, потому что таким образом мне удалось решить одну из важных задач этого месяца (кстати, решила вовремя). Я поставила перед собой цель, потрудились над ней и в итоге ее достигла.

Подготовка к запуску блога заставила меня припомнить два моих Секрета зрелости.

Просить о помощи – вполне нормально. Приступая к делу, я пребывала в замешательстве, пока не обратилась за советом к друзьям, ведущим блоги.

Делая понемногу каждый день, сделаешь много. Мы склонны преувеличивать то, что способны сделать за час или за день, но недооценивать выполняемое небольшими ежедневными порциями за месяц или за год.

*«Маленькое ежедневное усилие, если оно действительно ежедневное, способно свернуть горы, Гераклу не по силам», – писал Энтони Троллоп.**

С той поры я стала делать шесть записей в своем блоге каждую неделю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.