

ЛАДА ЛУЗИНА

The illustration shows a man in a dark blue textured suit lying on a black and white checkered floor. He is looking up at the legs of a woman in a black dress who is standing over him. His hands are placed on her right leg. The woman's hair is styled in a long, thick braid that hangs down. The background is dark, making the checkered floor and the characters stand out.

Я – лучшая!

Пособие для начинающей
эгоистки

Лада Лузина

Я – лучшая! Пособие для начинающей эгоистки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4402265

Лада Лузина. Я – лучшая! Пособие для начинающей эгоистки: Фолио;

Харьков; 2011

ISBN 978-966-03-5797-6

Аннотация

«Одна из самых распространенных ошибок нашего времени: мы путаем понятия «самоуважение» с понятием «понты». За последние десять лет нас неплохо обучили эгоизму, карьеризму, меркантильности и честолюбию. Мы, не стесняясь, признаемся в желании заработать много денег, достичь козырного статуса, одеваться в лучшие марки. И истерично понтуемся в том случае, если всего этого пока не имеем... Трусим признаться в собственной неудаче, нелепости, несостоятельности – некрутизне – даже самим себе. Уговариваем себя, дрожащего: «Да нет, я красиво вышел из той ситуации»; «Да нет, он меня любит. Просто по-своему». Потому как в науке под названием «Любовь к себе» не прошли и азов...»

Содержание

Я – такая, какая я есть	6
Идеальная идиотка	10
Этот гуманный эгоизм...	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Лада Лузина
Я – лучшая!
Пособие для
начинающей эгоистки



Я – такая, какая я есть *(Вместо предисловия)*

Если б однажды я захотела сосчитать, сколько человек пытались доказать мне: *я – не такая, как надо*, непременно сбилась бы со счета. Но знаю без всяких цифр: кабы я выполнила хоть десятую долю их пожеланий, то давно бы не узнавала себя в зеркале.

У меня были бы черные волосы, стрижка каре, и почти не было бы бровей. По профессии я была бы безработным архитектором, безуспешно пытающимся переквалифицироваться в дизайнера продуктовых этикеток. По семейному положению – разведенной матерью-одиночкой, открывающей рот только для того, чтобы высказать мнение о погоде, здоровье и ценах на транспорт. И, естественно, я б никогда не написала и не опубликовала эту книгу, уже потому, что мой издатель понятия б не имел – кто такая я.

Иными словами, меня, такой, какая я есть, попросту не было бы вообще.

И я, существующая, мгновенно распалась бы на запчасти, начни я вдруг прислушиваться к претензиям, упрекам и прочим «фе» окружающей среды. Ибо именно среда, в виде моего отца, настаивала на поступлении в строительный институт. Каждый второй визажист рекомендовал мне выщипать

брови. Каждый второй мужчина требовал, чтобы я плюнула на работу и рожала от него ребенка. А каждая вторая подружка советовала срочно выходить замуж за того, кто предлагает рожать.

Что же касается количества людей, доказывавших, я должна остричь косу и не ляпать вслух все, чего думаю... Ой-ой-ой (читайте лучше статью «Я должна?»).

Так уж устроен наш мир. Нельзя признаваться, что не читала Пелевина, не любишь суши, не знаешь значения слова «фронтиспис» и у тебя проблемы с оргазмом. Оргазм нужно имитировать, про Пелевина говорить, что читала, а услышав незнакомое слово, быстро кивать с умным видом. Иначе все сочтут тебя ущербной и отсталой. Или того хуже: начнут жалеть.

Так и происходит. Стоит мне выложить на стол пачку сигарет «Прима-люкс», собеседники начинают, стыдливо отводя глаза, предлагать мне свой «Парламент» и «Мальборо-лайт». Мысль их прописана на лице крупным шрифтом: «Бедная, у нее нет денег на нормальные сигареты». «Как бы отучить тебя курить эту гадость?! – злится мой приятель. – Ты понимаешь, что о тебе думают люди? Ты портишь свой имидж! Твоя «Прима» – позор».

Не позор – а высшая форма любви к себе!

Поскольку в тот день, когда я брошу курить любимые сигареты, закажу суши вместо любимого салата и из страха остаться одной не смогу послать на фиг мужчину, советую-

щего мне плюнуть на любимую работу, – я срочно запишусь на прием к психоаналитику. И скажу ему: «Доктор, у меня проблема. Я перестала уважать саму себя!»

Одна из самых распространенных ошибок нашего времени: мы путаем понятия «самоуважение» с понятием «понт». За последние десять лет нас неплохо обучили эгоизму, карьеризму, меркантильности и честолюбию. Мы, не стесняясь, признаемся в желании заработать много денег, достичь козырного статуса, одеваться в лучшие марки. И истерично понтуемся в том случае, если всего этого пока не имеем... Трусим признаться в собственной неудаче, нелепости, несостоятельности – не-крутизне – даже самим себе. Уговариваем себя, дрожащего: «Да нет, я красиво вышел из той ситуации»; «Да нет, он меня любит. Просто по-своему». Потому как в науке под названием «Любовь к себе» не прошли и азов.

Конечно, и самый закомплексованный индивидуум способен возлюбить себя в тот момент, когда, сидя на заднем сиденье лимузина в платье от Дольче, он удачно щегольнул в беседе цитатой из классика. А вы пробовали любить себя в непрезентабельных джинсах? Любить себя в миг, когда сморозили полную чушь? Любить, стоящим на обочине дороги и безуспешно пытающемся поймать такси? Любить таким, каким вы есть сейчас – на данный момент!

Избитые истины. Только сильный может позволить себе уступить. Только интеллектуалу позволено изъясняться ма-

том. Мудрецу – признавать: я знаю лишь то, что ничего не знаю. Только миллионер может ходить в потертых ботинках и ездить в отечественном джипе типа «бобик»!

Ибо высшая форма понтов – не понтоваться!

А высшая форма самоуважения – уважать даже свое право на ошибки, огрехи, привычки и причуды, слабости и глупости, на собственное несовершенство.

Любите себя такими, какие вы есть!

Причина первая: лишь принимая себя со всеми недостатками, ты можешь исправить их и расти дальше. Будешь врать себе, что недостатков нет, – тупо остановишься в развитии. Делая вид, будто знаешь слово «фронтиспис», никогда не узнаешь его значение. Старательно имитируя оргазм, никогда не подвигнешь своего партнера помочь тебе достичь его.

Вторая причина: уважая свои драгоценные недостатки, можно легко обратить их в достоинства. Причуды – в оригинальность. Глупость – в бескопмлексность. Наивную веру в мечту – в «сбычу всех мечт» и т. д., и т. п. (читайте статью «Мечты сбываются»).

Причина третья: так гораздо проще жить!

Идеальная идиотка

Сегодня они потеснили на пьедестале даже стерж. Гибких как сталь бизнес-вумен, с оптическим прицелом глаз и миллионными нулями в зрачках.

И, представьте, эти они – идиотки!

Внучатые правнучки князя Мышкина, новые героини нового века и его окрестностей. Звезды бестселлеров и самых рейтинговых сериалов. Такие несхожие и такие близкие друг дружке: любительница частного сыска Даша Васильева из детективов Дарьи Донцовой и Бриджет Джонс, автор легендарного «Дневника», Верка Сердючка, Кэрри Брэдшоу и наша «Прекрасная няня»...

«Гадкие утенки», «смешные девчонки», ходячие катастрофы – каждая из которых успешно продается миллионным тиражом, заткнув за пояс всех мелодраматических милочек, роковых красавец, гениальных авантюристок!

Они постоянно попадают в дурацкие ситуации и крайне редко выходят из них с гордо поднятой головой. Морозят глупости, говорят с набитым ртом или на вопиющем суржике. Позорно падают, оказавшись на сцене или на подиуме. И, дожив до роковых тридцати, катастрофически неспособны наладить собственную личную жизнь. В чем же секрет их привлекательности?

В том, что они – мы!

Ибо большинство из нас отнюдь не красавицы-мисски с двухметровыми ногами, не холеные львицы в платьях от кутюр, не зубастые миллионерши, скупающие супермаркеты и киностудии. А полные дуры, так же, как Бриджет Джонс, в истерике ищущие по утрам хоть одни колготки без «стрелок». Как и непутевые героини Сандры Баллок, обиженно избивающие свою не желающую работать эсвэчэпечь. И млеющие в преддверии первого свидания с мужчиной нашей мечты, как Кэрри Бредшоу.

«Я чувствую себя тридцатипятилетней девчонкой», – смущенно говорит краса и гордость «Секса» в большом Нью-Йорке.

«Я чувствую себя, словно мне шестнадцать лет, – признается моя тридцатилетняя подружка, обсуждая предстоящее свидание у меня на кухне. – Что говорить? Что надеть? Дура дурай!» И на ее лице выписана стеснительная неуверенность – вдруг я и впрямь разнесу ее в пух и прах. Но стоит мне подтвердить: «Да, все мы такие...» – сомнение сменяется веселой самоиронией. И на вдохновенное описание: «Ты только послушай, какая я глупая!» уходит целый вечер, тем паче, что я постоянно перебиваю ее, горя желанием рассказать, какая дура – я!

Потому как, в глубине души, женщины любят себя идиотками!

Безусловно, еще приятней любить себя умницами-красавицами и с шиком повествовать подругам, как мы отбрили

прилипчивого хама-гаишника, выбили желаемое из упрямого шефа и произвели полный фурор в новом платье. В жизни каждой из нас бывает звездный час. Только в сутках-то их двадцать четыре... Не говоря уж о том, что час этот бьет вовсе не каждый день!

Что же прикажете делать все оставшееся время?

Когда, отбив свидание, мы неделями ждем звонка, отмечая в личном дневнике Лады Джонс: «Не позвонил!»; «Не позвонил!»; «Снова не позвонил!» Когда мы – сводные сестры Даши Васильевой – не в силах заставить разбомбивших наш дом мастеров исправить вопиющие ляпы. Когда, желая, на манер Сандры Баллок, доказать начальству свою правоту, получаем в ответ строгий втык...

Только одно – любить себя и такими.

И «смешные девчонки», подобно нашим лучшим подругам, подбадривающе кивают нам со страниц и телеэкранов: «Да, все мы такие. Чего уж грустить?» И оттого подруг у этих «девчонок» – миллион, больше миллиона таких же неудачниц, как они.

И дело не в том, что неудачниц в мире больше, чем удачливых, а в том, что неудач в жизни намного больше, чем удач. Однажды, желая себя утешить, я села и подсчитала: из десяти моих «перспективных проектов» обычно воплощается в жизнь лишь один. Остальные оканчиваются пшиком... Следовательно, чтобы выгорел тот, единственный, нужно заранее смириться с девятью «обломами».

Сию нехитрую мысль можно развить. Желая найти идеальную вещь, надо пройти не меньше десяти магазинов. Из десяти зазывно улыбнувшихся тебе парней, девять ограничатся ничего не значащим флиртом, и только один предложит продолжить. Из десяти предложивших продолжить... Ой-ой! Это какой же оптимисткой надо быть, чтобы, «сев в лужу» девяносто девять раз, по-прежнему чувствовать себя «на коне»?!

Вот он, главный секрет привлекательности неунывающих «идиоток»! Оккупировав все нынешние вершины, они доказывают нам: мы – истинные Героини. Неудачницы, высмеивающие свои девять неудач и девяносто девять любовных проб и ошибок. Способные неудачно пошутить, не всегда удачно накладывающие макияж и иногда крайне неудачно наступающие на собачью кучу. Мы, а не глянцевые идеалы! Мы, а не победительницы, шествующие по телам поверженных соперников! Мы, а не фамм фаталь, к чьим ногам безмолвно падают поверженные мачо!

Мы всегда мечтали стать такими, как они. И всегда будем мечтать об этом и... никогда не станем дольше, чем на час.

Поскольку такой, абсолютной, Героиней вечно была и будет женщина, которой нет. Солнцеликая Марлен Дитрих, безжалостно сбрившая родные брови, чтобы нарисовать совершенные. Луноликая Грета Гарбо, покинувшая киноолимп в расцвете лет, чтобы никто никогда не видел ее старой. Галантные маркизы, затянутые в корсеты и крино-

лины. Супермодели с обложек, отретушированные до гениев чистой красоты. Совершенные, непреодолимо привлекательные, непобедимые – ненастоящие!

Но, стараясь походить на них, мы старательно пудрили и прятали большую и несовершенную часть себя: глупые мысли и мечты, морщины и месячные, возраст и вес, истинные желания и сомнения. И вдруг... Лет пять назад, отправившись прогуляться на книжный рынок, я вдруг потрясенно остановилась у лотка с наклейками, календариками и плакатами. Вот те на! Ни одной плейбойной девицы... Ни одной эстрадной красотки... Ни одной голубой героини мелодрам... Одна «прекрасная няня» Заворотнюк во всех ракурсах и позах! Внебрачная дочка Мэрилин Монро и племянница Брижит Бардо, сыгравшей некогда в фильме «Очаровательная идиотка». Теперь мы помним лишь сексуальные губы первой и надутые губки второй – образы чистой красоты, забывая, что эти рты когда-то вещали с экранов те же самые девичьи глупости («Я хотела бы, чтобы он носил очки. Мужчины в очках гораздо беспомощней, мягче, уступчивей – ты разве этого не знала?»), а обладательницы пухлогубых ртов жестоко страдали от клейма безголовых блондинок.

Вы реабилитированы, девочки! Вечно влюбленные, вечно надеющиеся «идиотки» – идеал нового века. В конце концов, мы все не настолько глупы, чтобы всерьез считать себя умными. Мы слишком часто совершаем глупости, говорим ерунду и ведем себя как сладкие дуры на самом первом, рав-

но как и тридцать первом в жизни «первом свидании». Потому что мы – настоящие! И наша настоящая жизнь непрестанно ставит нам подножки. И мы падаем на глазах у всех, и наши пироги регулярно подгорают, и наши юбки не всегда идеально сочетаются с нашими блузами. Но отныне, будучи совершенно несовершенными, мы тоже можем быть идеальными Героинями!

К слову, я совсем забыла о нашем прадедушке – Льве Мышкине, коего уважаемый Федор Михайлович тоже считал идеальным героем: неподдельным настолько, что окружающие удивленно прощали ему правду. Даже когда она граничила с глупостью.

Теперь его правнучки – «идеальные идиотки» – честно признаются пред миром в собственной неидеальности и беспретпетно заявляют ему, что он, мир, ничуть не лучше. Они немного утрированные и комиксовые, как и князь Достоевского (гибрид Мышки и Льва, ирония классика). Как комиксы из нашей собственной жизни, которые мы скармливаем подругам на кухне.

Ведь в наших рассказах мы всегда чуть больше дуры, чем есть, а наши истории чуть более смешны, чем были на деле. Но, улыбаясь и высмеивая самих себя, мы бесстрашно освобождаемся от страха перед девятью следующими неудачами...

В конце концов, мы не настолько глупы, чтоб не знать: только очень-очень умный человек может легко признать се-

бя полным идиотом!

Этот гуманный эгоизм...

Когда-нибудь я обязательно издам книгу «Учебник для начинающих эгоисток». В виде эпиграфа поставлю слова Уайльда: «Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь!» И напишу в предисловии:

«Не верьте, когда вам говорят: «Вы – не единственный человек на земле». Вы у себя – единственная! Второй «себя» у вас никогда не будет. И весь окружающий мир существует для вас ровно до тех пор, пока бытуете вы сами. Поэтому какие бы задачи ни подсовывала вам жизнь, помните: все они сводятся к простейшему уравнению: $Я + X = \text{Мое счастье}$. И если при сложении с «X» получается иная сумма, значит, решение неверное!»

«А как же человеколюбие, милосердие, самоотверженная любовь? – озадачится читатель. – Эгоистки одиноки. Кому охота сблизиться с дамой, которая думает только о себе, вечно тянет одеяло на себя, а остальных не замечает в упор?»

Да, знавала и я таких. Подруг, кокетничающих с чужими мужьями и ради сиюминутного удовлетворения женских амбиций теряющих многолетнюю дружбу. Артистов, из непреодолимого желания солировать уходивших из раскрученных трупп и групп и в итоге остававшихся безработными. Но все они относятся к разряду эгоистов непродуктивных – неправильных.

Истинный (продуктивный) эгоист никогда не сделает ничего в ущерб самому себе! Потому настоящие эгоисты – крайне щедрые, добрые и приятные в общении люди.

Однажды ко мне приехал гость, долгожданный и желанный. Ради него я пошла на несвойственную мне жертву: вставала чуть свет и готовила завтрак (хотя его визит совпал с судьбоносным проектом, работая над которым я засиживалась до четырех утра). Три дня глобального недосыпа сделали меня злой, нервной, недовольной и неменяемой. Больше трех гость мое жертвоприношение вынести не смог. «Да зачем мне этот завтрак? – взмолился он. – Что мне, трудно самому пожарить яичницу? Спи! Я хочу общаться с нормальным человеком, а не с загнанной лошадью, которая из последних сил ходит со мной по музеям, пытается прикорнуть в каждом углу и смотрит на меня, как на тяжелую проблему!» И был прав, ибо, желая сделать ему приятное, я ему же и омрачила жизнь своим перманентно плохим настроением.

Главный закон эгоиста: спасти утопающего нужно лишь в том случае, если умеешь плавать! Решать чужую проблему во вред себе – все равно что умножать ее вдвое, а то и втрое.

Не срывайтесь со службы в середине дня, чтобы утешить подругу, которую бросил любимый. Ей не полегчает от того, что к ее личному краху добавятся ваши разборки с начальством, но в неприятностях по работе вы впоследствии обвините именно ее. Не одалживайте деньги, если у вас их в обрез и нужно считать копейки до зарплаты – собственное

безденежье усугубит чужой долг до размеров неотплатного. А долги, которые невозможно вернуть, постепенно оборачиваются раздражением против благодетеля.

Подобный конфликт трудноразрешим и зачастую заканчивается ссорой. Какую бы важную услугу ни оказали вы другу, он не сможет всю жизнь простоять перед вами в низком поклоне. Но, идя на жертву из-за кого-то, мы подсознательно ждем от него именно этого. Хрестоматийный пример – родители, регулярно перечисляющие детям, от каких благ они отказались ради них. Дети в такие минуты редко испытывают благодарность – скорее чувствуют себя загнанными в угол. И возмущаются, пытаясь вырваться из кабалы неотплатного долга: «Да кто тебя просил?!»

И впрямь, кто? Люди редко молят нас о жертве – они обращаются за помощью. Она-то и есть тот самый «Х» в задачке с одним неизвестным, решить которую вы должны сами. И коль уж просчитались и кинулись в воду, умея грести лишь по-собачьи, вините в том себя, а не «утопающего». Он же кричал: «Спасите!», а не просил вас утонуть за компанию.

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.