

A close-up portrait of tennis player Larisa Khassanova. She has light brown hair pulled back, blue eyes, and is wearing a small black stud earring. A tennis racket with a white and orange frame and black strings is positioned in front of her face, partially obscuring it. Two white roses are attached to the racket's frame. The background is a plain, light grey color.

ЛАРИСА ХАСАНОВА

**ЖЕНЩИНА,
КОТОРАЯ ВСЕ СДЕЛАЛА НЕ ТАК**

ЧЕРЕЗ ОШИБКИ К СЧАСТЬЮ

Лариса Хасанова

Женщина, которая все сделала не так. Через ошибки к счастью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67641033

ISBN 9785005643308

Аннотация

Лариса Хасанова – владелица нескольких компаний и создательница сети женских бизнес-клубов «Я деловая». К 39 годам Лариса могла назвать себя успешной бизнес-леди, а гармоничным человеком и счастливой женщиной – нет. В этой книге она делится ошибками, которые привели к депрессии, бессоннице и убивали веру в будущее. Лариса все круто изменила за несколько лет. Она рассказывает, как перестать жить чужой жизнью, полюбить себя и прийти к своему счастью даже через ошибки.

Содержание

Вступление	6
Предисловие	11
Часть 1. Ошибаться в себе	13
Ошибка первая: «Мне не может быть плохо, ведь у меня все хорошо»	14
Как можно не заметить депрессию	15
Плохая жизнь хорошей девочки	17
«Жили они долго и счастливо»?	20
День рождения, ночь без сна	23
Помоги себе сам – попроси о помощи	26
Ноль аргументов за	29
Решить и решиться	31
Ошибка вторая: «Страдания закончились, где моя радость?»	34
«Чем ты опять недовольна?»	35
На поиски радости	37
Энергия отпуска и смысл стоматолога	39
Ошибка третья: «Я изменила жизнь.	42
«Доктор, у меня проблемы»	43
Так все говорят – значит, это правда	45
«Мне можно»	48
«Я у себя на первом месте»	51
«Я хочу, я буду»	54

Ошибка четвертая:	57
Красавица и чудовище	58
«Скажи мне, что я хороша»	60
«Дело не в тебе, дело во мне»	62
Ошибка пятая: «Недостатки важнее достоинств»	65
Плюс на минус дает минус	66
«Я нравлюсь себе, я понравлюсь другим»	68
«Это естественно!»	71
Ошибка шестая:	73
Плохое настроение против красоты	74
Когда-нибудь, однажды, потом...	77
Зачем украшать некрасивое?	79
Ошибка седьмая: «Забота о теле приносит страдания»	82
«Я хочу быть худым, но я люблю кушать»	83
Неспортивный интерес	85
Найти свое и успокоиться	87
Ошибка восьмая: «Не мечтать, не желать, не просить»	89
«Просить стыдно, мечтать глупо»	90
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Женщина, которая все сделала не так Через ошибки к счастью

Лариса Хасанова

Организация Meta запрещена на территории России.

Гострайтер Ксения Воробьева

Литературный редактор Лариса Парфентьева

Фото Ольга Полторацкая

© Лариса Хасанова, 2022

ISBN 978-5-0056-4330-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

«Я вас обязательно познакомлю с Ларисой! У нее така-ая история изменения жизни. Ты никогда не слышала ничего подобного. Может, однажды захочешь про нее написать в своих книгах», – сказала мне подруга пару лет назад.

Я слышала за свою жизнь тысячи историй. Многие из них попали в мои книги «100 способов изменить жизнь», которые стали международными бестселлерами.

Тогда я подумала: «Ну что меня может удивить еще?»

Тогда я знала про Ларису только то, что она – жена Рима Хасанова. Рим был владельцем известного агентства недвижимости с филиалами по всей стране. Мы оба родом из Уфы, и последние несколько лет я с интересом наблюдала за его бизнес-ростом.

Перед встречей с Ларисой я подумала: «Что там за история? Надеюсь, это не будет очередной рассказ из серии «Как выйти замуж за миллионера».

Через несколько дней нас познакомили. Мы проболтали пять часов, и от моего скептицизма не осталось и следа. Мне действительно стоило это услышать. Это история, которая

дает надежду всему человечеству.

Что же меня так потрясло?

К тридцати девяти годам Лариса оказалась в мощном кризисе. С одной стороны, у нее были все атрибуты «успешного успеха»: большой бизнес, квартиры, машины, муж. С другой стороны, свой день рождения она встретила в слезах и депрессии. Она буквально перестала улыбаться.

Все есть, а счастья нет. Такое часто бывает.

К этому моменту она успела многое, но не сделала самое главное – не нашла себя настоящую. Всю жизнь она старалась быть «хорошей девочкой», делать все правильно. Правильно строить бизнес, правильно общаться с родителями, быть правильной женой с «борщами», правильно отдыхать и даже иметь правильное хобби.

«Тогда я поняла, что надо срочно что-то менять. Я живу не так, как хочу, а так, как „надо“. Рядом со мной не тот человек, который мне нужен. Я все время стараюсь казаться, а не быть», – сказала Лариса.

Меняться, когда тебе тридцать девять, очень страшно, но у нее это получилось. Она вышла из депрессии, стала прислушиваться к себе и создала себя заново. Шаг за шагом.

За месяц до своего сорокалетия она поехала отдыхать в санаторий, где познакомилась с Римом, который был младше нее. Он только собирался открывать свое агентство недвижимости. Лариса к этому времени стала другой – она снова научилась улыбаться, и в эту улыбку влюбился Рим.

«Я вообще сначала не смотрела на него как на потенциального мужа, а воспринимала его как друга. Он тогда даже не знал, что у меня несколько своих бизнесов. Мы постоянно смеялись, не говорили про работу и играли в города», – рассказала Лариса.

Когда ей был сорок один год, у них с Римом появился первый ребенок, в сорок два года – второй и в сорок семь – третий. Некоторые врачи до последнего отговаривали ее от третьей беременности. Но Лариса знала, что все будет хорошо.

За восемь лет Рим превратился из просто «подающего надежды бизнесмена» в крупного игрока: агентство недвижимости «Перспектива» входит в тройку самых популярных агентств России с филиалами в ста восьми городах. Лариса продолжает строить свои бизнесы: бухгалтерская компания «Актив», онлайн-школа бухгалтеров, сообщество «Я деловая», школа скорочтения IQ007.

Через несколько месяцев после того, как у них появился третий ребенок, я пришла к ним в гости.

Я спросила у Рима, как он себя чувствует, будучи отцом троих детей. Он ответил: «Я счастлив. Ты знаешь, когда я увидел Ларису, то сразу подумал, что у нас будет трое детей. А может, и больше», – сказал Рим.

Оглядываясь на свою жизнь, Лариса говорит: «Я делала много ошибок, но без ошибок нет роста. Если ты видишь, что твоя жизнь идет не туда, всегда есть шанс все исправить. Мы не можем изменить наше прошлое, но мы можем начать менять наше будущее прямо сейчас».

В конце нашей встречи я спросила: «Лариса, не представляю, как все это произошло? Как ты нашла в себе силы развернуть свою жизнь на сто восемьдесят градусов? Как вышла из депрессии? Как избавилась от навязанных стереотипов? Как не побоялась рожать троих после сорока? Как все успевать? Это действительно какая-то волшебная история. Тебе надо написать об этом книгу. Расскажи!»

И она рассказала.

Себя невозможно найти. Себя можно только создать.
О том, как она создала себя – в этой книге.

*Лариса Парфентьева, писатель,
автор книг «100 способов изменить жизнь»,
«33+. Алфавит жизненных историй»,
«Год для двоих»*

Предисловие

В тридцать девять лет я скопила внушительный багаж проблем: депрессивное расстройство, бессонница, развалившийся брак, отказ от увлечений и хотелок, запрет на мечты о детях.

Груз был таким огромным, что почти меня задавил. Я не верила, что смогу его сбросить, но критическая точка парадоксально стала точкой отсчета.

Именно с тридцати девяти началась моя новая жизнь: я познакомилась с настоящей собой, а потом – с мужчиной моей мечты, хотя нисколько на это не надеялась. Я родила троих детей, хотя врачи давали минимальные шансы. Я стала засыпать без таблеток, а просыпаться в приятном предвкушении нового дня, а ведь прежде сон был мучением, утро не имело смысла.

Я прожила очень важный, переломный год с тридцати девяти до сорока, хотя меняюсь и набиваю шишки до сих пор. Но именно тогда, находясь в самом кошмарном своем состоянии, я стала задавать себе вопросы и искать на них ответы. Порой ответы оказывались неутешительными, но даже они однозначно лучше, чем полное неведение.

Ведь если бы я знала, что для семейного счастья недостаточно просто питать друг к другу какие-то чувства, я бы избежала заведомо неудачных отношений. Если бы я знала, что

мои мечты и желания имеют значение, я бы не погрузилась в депрессию. Если бы знала, что нельзя принимать на веру чужие установки, нашла бы себя гораздо раньше. Если бы, если бы, если бы...

Но история сослагательного наклонения не знает. И я не знаю, как бы сложилась жизнь, задумайся я о самых простых вещах в двадцать или тридцать.

Зато я точно знаю: кардинально изменить жизнь можно в любой момент. Для этого не нужно чудо или особые условия. Стоит только притормозить, задуматься и признать ошибки, и моя счастливая история началась именно с этого.

Часть 1. Ошибаться в себе

Мое знакомство с собой состоялось в тридцать девять лет. Сейчас мне кажется, что прежде мою жизнь жила какая-то другая женщина. Она была вполне ничего, но чуть все не испортила, доведя себя до нервного расстройства.

Я действительно была совершенно другая: с массой бессмысленных комплексов, не умеющая принимать решения, исходя из своих желаний. В какой-то момент у меня и желаний не стало – откуда бы им взяться, если человек смотрит на мир чужими глазами? Если не может отличить свои убеждения от навязанных? Если совершенно не анализирует свой опыт, а просто плывет по течению?

В общем, проблем было достаточно. Но однажды все изменилось.

Ошибка первая: «Мне не может быть плохо, ведь у меня все хорошо»

Дано: у меня крепкий брак, свое дело, благополучная жизнь. И я в депрессии. Мне становится все хуже с каждым днем, в какой-то момент я перестаю спать по ночам.

Вопрос: как это возможно?

Как можно не заметить депрессию

Я была в депрессии четыре года.

Это состояние никак не спутаешь с сезонной хандрой или накопившейся усталостью, но до поры до времени его можно не принимать всерьез. Особенно если все вокруг уверены, что твоя жизнь прекрасна и тебе не на что жаловаться.

Мне точно было не на что: я замужем за достойным человеком, молода, хорошо обеспечена, у меня свой бизнес. Хотя бы парочки этих пунктов может оказаться достаточно, чтобы чувствовать себя счастливой. А мне было плохо и каждый день становилось хуже. И, как в той байке про лягушку в кипятке, ситуация менялась достаточно медленно и даже в критический момент продолжала казаться нормальной. Просто сначала ты острее обычного переживаешь спор с кем-то из близких, а через полгода перестаешь спать из-за точно такого же спора.

Депрессия похожа на внутреннюю эпидемию: быстрое и массовое распространение, высокий уровень опасности вплоть до угрозы жизни. Если сначала меня беспокоили только неприятные мысли о браке, то со временем «тревожная инфекция» поразила все, от работы до внешности. А еще я стала переживать, что об этом переживаю. У меня замечательный муж, а я чувствую себя несчастной. Я молодая и симпатичная, но не хочу смотреться в зеркало. Что со мной

не так? Одни дурные мысли порождали другие.

Мне не нравилось, как я живу и как выгляжу, мне ничего не хотелось. Я вообще забыла, как это – хотеть. Нет, одно желание у меня все-таки появилось. Я мечтала нормально поспать, поэтому принимала антидепрессанты. Но даже если ночь проходила сносно, утро начиналось со ставших уже привычными вопросов: зачем я проснулась и для чего живу?

В этом нет никакой патетики и глубокого смысла, это были не рефлексии на тему «в чем моя миссия на земле» или «хочу найти истинное предназначение». Я ничего не искала и ничего не хотела, поэтому даже утренний подъем вызывал вопрос «для чего?».

Позже я узнала, что депрессия начинается тогда, когда человек живет не своей жизнью.

Плохая жизнь хорошей девочки

Я всегда старалась быть хорошей девочкой.

«Хорошие девочки прилежно учатся», – слышала я и приносила пятерки, даже если на предмет было наплевать.

«Хорошие девочки не обременяют других людей своими просьбами», – говорили мне, и я предпочитала молчать о любых своих желаниях.

«Хорошие девочки должны создать семью, чем раньше, тем лучше», – повторяли все вокруг, и я стремилась вступить в официальный брак.

В самих по себе пятерках и замужестве ничего ужасного нет. Только в том случае, если это не самоцель и если мне действительно это нужно.

Я вообще не знала, что мне нужно. Я с детства привыкла оправдывать чужие ожидания, а не думать о том, чего хочу сама. Самым важным для меня было получить положительную обратную связь: чтобы учителя считали примером для одноклассников, чтобы мама с папой не расстраивались из-за неправильного поведения дочки, чтобы мужчина называл меня идеальной подругой, женой.

Казалось бы, а кому не хочется быть лучшей на свете? Нормальное желание, предельно простое и понятное. Проблема лишь в том, как я этого добивалась. Я достигала всеобщего одобрения за счет отказа от своих мечтаний, хоте-

лок, удовольствий, ведь они могут идти вразрез с мечтаниями и хотелками других людей. Хорошая девочка обязана отлично учиться – нет проблем, правильная женщина должна быть замужней дамой – да-да, естественно. Я находила способы угодить всем и теряла себя.

Это вызывает смешанные чувства. С одной стороны, я могла собой гордиться. Например, учителя и воспитатели интересовались у моей мамы «как там Лариса?», даже когда я стала взрослой. Здорово же, что обо мне до сих пор доброжелательно отзываются, расспрашивают о моих успехах. Хорошая девочка получила то, что заказывала.

С другой стороны, мне всегда было больно. Я прикладывала усилия, чтобы не разочаровать и не огорчить. У меня получалось, я знала, что я молодец. И страдала, потому что воплощала в жизнь чужие установки.

Сейчас я не выношу слово «хороший», оно для меня бесцветное и безвкусное. Оно никак не характеризует человека, зато отчетливо показывает, как сильно кто-то старается отвечать требованиям. Как будто человек откликается на вакансию хорошей жены, дочери, матери и страшно нервничает, что по ту сторону его посчитают недостойным кандидатом и отклонят резюме. В роли отклоняющего может выступать кто угодно, от родителей, жен, мужей до социума в целом.

Призывы быть хорошей – почти всегда манипуляция, вне зависимости от того, кто говорит и о чем просит: «Будь хорошей девочкой, иди играй на скрипке» или «Ты же хоро-

шая жена, слушайся мужа». Ведь какие удобные люди эти хорошие девочки. Они не доставляют окружающим никаких хлопот, создают для них эдакую дискомфорт-free зону: всем угодить, подстроиться под чьи-то планы, согласиться, даже если совсем не хочется, – примерно так они живут.

Так жила и я. Только в тридцать девять лет мне стало понятно, что желание быть для всех хорошей неизбежно заканчивается чем-то плохим.

«Жили они долго и счастливо»?

Первым шагом навстречу депрессии стало превращение хорошей девочки в хорошую жену.

До замужества я не считала себя абсолютно счастливой. Я реализовывалась в деле, которое мне нравилось, отлично зарабатывала, у меня были увлечения, которыми я наслаждалась. Для полного удовлетворения не хватало только мужа и детей.

Здесь общие установки частично совпадали с моими собственными. Я не думаю, что человек может быть счастлив без семьи. Не имеет значения, мужчина это или женщина, бедный или богатый, художник, бизнесмен или консультант в магазине косметики, – человек не может быть один.

Желание выйти замуж, родить ребенка было моим. А вот выбор я снова сделала не сама. Я считала необыкновенно важным сам факт бракосочетания, а о поиске подходящего партнера не задумывалась. Нет, я не готова была броситься на первого встречного с криком «Возьми меня в жены!», но смотрела на мужчин чужим взглядом. Глазами мамы, которая говорила, что самое главное, чтобы он был работающий, без вредных привычек и не изменял. Глазами подруг, которые твердили, что сильных мужчин не существует, так что планка не должна быть слишком высокой, иначе останешься старой девой.

Сергей был сильным, верным, привлекательным, не пил и не курил, неплохо зарабатывал. Когда он сделал мне предложение, я от восторга скакала до потолка. Ура, я выхожу замуж, и никакую планку опускать не пришлось! Стоило ли так радоваться, учитывая, что планку устанавливала не я?

Я засомневалась в том, насколько мы друг другу подходим, практически сразу после свадьбы. Я обожаю путешествовать, а Сергей был не рад, что медовый месяц мы проводим за границей. Пока мы ждали вылета из Франции в Тунис (рейс задерживался), он сто раз повторил: «Вот не сиделось тебе дома. Пообещай, что больше мы никуда не полетим».

Позже выяснилось, что у нас кардинально расходятся интересы, взгляды на мир и семейную жизнь. Меня вдохновляли новые проекты и занимал бизнес. Сергей считал, что женщине важнее вести быт. Я была всерьез увлечена баскетболом, тогда как муж считал это занятие антиженским. Мне страшно хотелось обсудить с ним вечером возможное открытие школы английского языка, а его гораздо больше занимали гастрономические темы – с чем подают медвежатину и в чем особая польза сибаса. Нас увлекали и воодушевляли разные вещи, мы никак не находили общего и, кажется, даже не старались искать.

Я допустила две ошибки, выходя замуж. Я не потрудилась узнать человека, с которым собиралась строить семью. Мне казалось, что для счастливой жизни достаточно иметь взаимную искреннюю симпатию, а возможные расхождения

во взглядах и вкусах – разве это важно?

И еще я подменяла понятия. Сергей был старше и в моих глазах авторитетнее. «Ему лучше знать, какой должна быть женщина», – думала я и не видела разницы между уважением к желаниям партнера и слепым послушанием. При этом собственные желания я не уважала ни капли. И я не имею права никому предъявлять счет: я просто не пыталась бороться за то, чтобы остаться собой. Да я и не была собой – я старалась быть такой, какой меня представляют.

Я исправно варила борщи, хотя терпеть этого не могу. Перестала обсуждать с мужем свои задумки, потому что он не в восторге и от самих задумок, и от такого времяпрепровождения в целом. Со временем идеи угасали, я забросила свои мечтания, а мы с Сергеем почти перестали разговаривать. Не о чем. Вот баскетбол удалось отстоять, но все-таки я стала пропускать тренировки, чтобы не раздражать мужа.

Мне не приходило в голову сказать что-нибудь вроде: «Хочешь на обед стейк – закажи в ресторане». Я в принципе не считала это возможным – нормальные жены так не поступают.

И уж тем более я не считала возможным расстаться. Он выбрал меня, а я его. Мы женаты. Хорошие девочки не разрушают семью из-за своих прихотей. Вместо этого хорошие девочки перестают спать по ночам.

День рождения, ночь без сна

Первая полностью бессонная ночь случилась в мой день рождения. Мне исполнялось тридцать пять – почти юбилей! – поэтому планы были грандиозные. Днем должен был состояться большой банкет в роскошном ресторане, а на утро была намечена встреча со стилистом. Я хотела сделать эффектную прическу.

При всей моей любви к укладкам, при всем желании выглядеть так, как подобает виновнице торжества, я отменила поход в салон. Надеялась, что хотя бы утром получится немного отдохнуть. Не получилось.

Я помню, что в ту ночь меня мучило. Ссора с мужем.

Если сказать: «Мы с мужем поссорились, и я не спала всю ночь», сразу кажется, будто случился страшный скандал с битьем посуды, криками, угрозами и вызовом полиции от соседей сверху.

Мы с Сергеем вообще никогда не скандалили, и это при полном несовпадении взглядов на мир. И в тот раз, перед моим днем рождения, не случилось ничего сверхъестественного. Мы просто обсуждали строительство загородного дома. Со стройкой уже было связано много неприятностей: компания, которая выполняла работы, обвела нас вокруг пальца, мы потеряли деньги. А еще мужу не слишком нравилось, каким получается дом.

– Мало того что кидалы, так еще и понаделали черт знает что, – говорил он тем вечером. – А я ведь был против этой затеи. Но ты поступила по-своему.

Я кивала, параллельно решая в голове три задачи. Во-первых, нужно связаться с юристами, во-вторых, предложить Сергею новый проект гаража, в-третьих, постараться его успокоить, погасить раздражение.

Не происходило ничего страшного. Это был обычный для нашей семьи диалог, в котором мы никак не могли найти точку соприкосновения.

Видимо, этих точек не осталось совсем, и в моей нервной системе выбило пробки. До этого у меня была банальная, казалось бы, неудовлетворенность жизнью, недовольство собой. Если случались проблемы со сном, то на уровне «долго не могла уснуть» или «снились кошмары». В ту ночь я не сомкнула глаз ни на минуту.

Значительно позже я поняла, что мы с Сергеем в принципе не могли делать то, что понравится другому. Мы по-разному смотрели на мир, у нас были разные представления об идеальном отдыхе и идеальном доме. Мы оба вроде бы пытались что-то изменить: он объяснял, какой видит нашу жизнь, я старалась встроиться в эту конструкцию. И ничего не выходило, потому что мы ошиблись не в выборе дизайн-проекта, а в выборе друг друга.

Свое тридцатипятилетие я отмечала в лучшем ресторане Перми в состоянии сомнамбулы. Единственное, о чем я по-

заботилась, так это о том, чтобы собрать волосы в конский хвост.

Помоги себе сам – попроси о помощи

Я обратилась за помощью к специалистам, только когда перестала спать. Раньше такая мысль в голову не приходила. Я искренне считала, что у меня нет на то оснований.

Кто ходит к психологам, психотерапевтам? Люди, у которых в жизни что-то не так. А у меня отличный муж и процветающий бизнес, я езжу на дорогой машине и живу в хорошей квартире. Мне вон банкеты закатывают в честь дня рождения.

Есть такой анекдот. Когда одной женщине пересказали проблему Анны Карениной, она уверенно заявила:

– Корову бы ей. А лучше двух.

Пусть в шутке все преподнесено утрированно, но в реальности такая реакция на чьи-то метания не редкость. Окружающие смотрят на тебя и не могут понять, в чем проблема, потому что внешне все лучше, чем хорошо. Прекрасно. О такой жизни можно только мечтать.

Американская психоаналитическая ассоциация назвала девять причин, по которым люди с нервными расстройствами не идут к психологу. На первом и втором местах располагаются варианты «я взрослый человек и должен справиться самостоятельно» и «мои переживания недостаточно серьезны».

Я тоже так считала. Вокруг полный порядок, не в порядке

только я. Значит, нужно исправляться, подстраиваться, смиряться. Все эти «бывает и хуже», «ты не в сказке живешь» и, самое главное, «ты должна» и «тебе нельзя» так крепко засели в голове, что я стала чувствовать себя ненормальной. Может, я и правда инфантильная дурочка, которая никак не может принять, что живет не в сказке? Или закоренелая эгоистка, которой важны только собственные желания? Или желания слишком велики и пора поумерить аппетиты?

Когда я начала делиться рассказами о депрессии в «Инстаграме», мне стало приходиться множество сообщений от девчонок. В их комментариях и письмах я узнаю себя десятилетней давности. У меня были те же самые мысли: все беспросветно и бессмысленно, ничего не радует, ничто не приносит удовольствия. По утрам заставляю себя вставать с постели, а вечерами пью таблетки, чтобы уснуть.

Я терпеть не могу непрошенных советов и нравоучений, но всем девушкам, что мне пишут, я сразу рекомендую попросить помощи у врачей.

Во время депрессии у меня были попытки обратиться к психологу. Специалисты были разные, а результат один – ничего не менялось у меня внутри, ничего не менялось в моей жизни. Сейчас я понимаю, что не стоило прекращать поиски. С хорошим психологом я смогла бы вернуть сон, распознать свои проблемы, отказаться от антидепрессантов или вообще никогда о них не узнать. Кстати, позже так и вышло.

Но тогда я оставила идею с терапией. Вместо этого я от-

правилась к невропатологу. Четыре года я ходила к нему на прием как на работу. И столько же принимала антидепрессанты.

Ноль аргументов за

Сейчас свой первый брак я описываю так: из восьми лет я четыре года сомневалась, четыре года решалась на развод.

Впервые я всерьез задумалась о расставании после того, как два врача независимо друг от друга сказали:

– Твоя проблема решается просто. Тебе нужно развестись.

Вообще-то, психологи и невропатологи обычно не дают пациентам советы. Наверное, в моем случае все было слишком очевидно.

Помню, я тогда страшно возмутилась и мысленно принялась перечислять все причины против. Во-первых, Сергей – замечательный. Всем мужьям муж: хорош собой, уравновешенный, зарабатывает. Не изменяет, не пьет, не бьет. В конце концов, любит меня. От таких не уходят.

Во-вторых, ну, предположим, я все-таки решусь. Как я найду мужчину со своими запросами? И буду ли ему нужна я? Разведусь и останусь одинокой навечно.

В-третьих, я выходила замуж навсегда. Все, точка.

В общем, я собрала полный пакет из страхов, комплексов и, опять-таки, навязанных установок. Мне были непонятны до смешного простые вещи.

Что между «нормальным мужиком» и моим идеальным мужчиной есть разница. Мы с Сергеем отличные ребята, только по отдельности. Ему бы другую жену, а мне другого

мужа, и вместо одной несчастной семьи получилось бы две счастливые.

Что мои страхи не имеют под собой никакой основы. Если я не соответствовала представлениям бывшего мужа об идеальной жене, это вовсе не значит, что я – плохая. Я сама это додумала и бросилась рьяно доказывать обратное. Хотя требовалось от меня совсем другое: разобраться в себе и научиться вести диалог с партнером.

Наконец, что не каждому везет жениться или выйти замуж один раз и на всю жизнь. И если я совершила ошибку, ее нужно исправлять.

Но эти мысли я сформулировала значительно позже. Тогда единственными аргументами за развод были бессонные ночи и моя несчастность. Хотя весомыми они не считались.

Мне понадобилось несколько лет на то, чтобы понять: в моей жизни ничего не изменится, пока я не изменю себя. Я должна стать честной с собой, принять ответственность за происходящее в жизни исключительно на себя и наконец-то посмотреть страхам в лицо.

Меня пугала мысль о разводе с мужем. Я не хотела признаваться даже себе в том, что допустила кучу ошибок, поэтому все разваливается. Но также я понимала, что у меня нет выбора: если не начну иначе мыслить, то никогда не буду нормально спать, не откажусь от таблеток, и каждый маршрут будет составлен так, чтобы попасть в клинику.

Решить и решиться

Уверенность в решении я накапливала по чуть-чуть. Мне повезло, потому что я получила поддержку близких.

Вот странно, на похожие ситуации подруг, коллег, знакомых я реагировала совсем иначе. Например, приятельница жаловалась:

– Представляешь, он сказал, что на танцы я больше ходить не буду! Типа пустая трата денег и времени, а еще он ревнует. Так жалко бросать...

– Оно тебе надо? – задавала я свой любимый вопрос, имея в виду не танцы, конечно, а такое отношение мужчины.

Себе я ничего подобного не говорила.

Как пелось в старой песне: «Легко давать советы другим, но не себе». Да, в чужие проблемы не так вовлекаешься, даже если переживаешь за лучшую подругу. Да, со стороны легче оценивать, и сказать намного проще, чем сделать.

Но я всегда ценила свободу, а оказалась в тюрьме, куда пришла добровольно. И отказывалась уходить, хотя двери были открыты, решетки распилены.

Как-то раз я прилетела на тренинг в Москву и встретила Светой. Мы не виделись давно и стали взахлеб обмениваться новостями. Понятно, что в девчачьей беседе не затронуть тему личной жизни невозможно. Я рассказала Свете о разваливающемся браке, поделилась переживаниями

ми и сомнениями. Она меня внимательно выслушала, сделала глоток кофе и поинтересовалась:

– Оно тебе надо?

От этого вопроса, такого знакомого и простого, я будто раздвоилась. Одна Лариса, здравомыслящая, свобододлюбивая, стремящаяся к счастью, смотрела на другую – сотканную из страхов и комплексов, не понимающую очевидных вещей.

Первая одержала верх. Пока я летела обратно домой, тысячу раз отрепетировала слова, которые скажу при встрече с Сергеем, и как их скажу...

На объявление о разводе почти все отреагировали не так, как я думала.

Мои родители, люди очень консервативные, я бы даже сказала, старой закалки, взяли и поддержали меня.

– Нет счастья – уходи, – сказала мама.

Я всегда знала, что мама и папа меня любят, но была готова оказаться совсем не «хорошей девочкой». Выяснилось, что иногда родителям все равно, насколько мы хороши, важнее, насколько мы счастливы.

Мои друзья хором выдохнули:

– Ну наконец-то!

То есть со стороны все было предельно понятно, и моя идеальная семья не казалась идеальной всем вокруг. Правда, никто так внятно и не ответил, что же мешало сказать это раньше.

А Сергей задал только один вопрос:

– Почему?

Как я могла объяснить за один вечер то, что не смогла объяснить за восемь лет? Я пообещала, что мы обо всем поговорим, но в другой раз.

Другого раза не случилось: эта тема очень скоро стала обоим неинтересна.

Значит, мы все сделали правильно.

Ошибка вторая: «Страдания закончились, где моя радость?»»

Дано: я решаюсь на радикальные перемены, принятые решения отнимают много сил. Кажется, что после должно стать намного легче, ведь я сделала рывок. Но силы не восстанавливаются сами по себе, а после рывка наступает опустошение.

Вопрос: как начать жить, когда страдания закончились?

«Чем ты опять недовольна?»

...И увидела я в паспорте штамп о разводе, и сразу позабыла обо всех печалях, и мир мне заулыбался, а я ему в ответ. И сказочный принц на белом мерседесе увез меня в прекрасное далеко.

Волшебный сценарий, да? Волшебный – в смысле неправдоподобный.

С одной стороны, я сделала рывок, решилась на расставание, и это определенно была большая победа. С другой, мои боли и печали не растворились в воздухе. Мне все равно было плохо.

Кажется, что приходиться в себя нужно только тем женщинам, которые не хотели расходиться с мужьями, но это не так. Даже если в отношениях все было не слишком радужно, развод в любом случае стресс. После стресса чувствуешь себя какой угодно: усталой, опустошенной, изможденной... Только не счастливой.

В статье доктора Габриэль Эпплбери «Я хотел развода – почему мне так грустно?» приводятся различные причины, по которым людям сложно справиться с эмоциями после разрыва, даже если они сами выступали инициаторами. Это и чувство вины за несложившиеся отношения, и приятные воспоминания о партнере, и сила привычки, и так называемая идентичность, когда без мужа или жены появляется

ощущение, будто лишился части себя.

В моей жизни остались вещи, с которыми мне предстояло как-то бороться или смиряться. Например, с тем, что я не была «брошенной», но чувствовала себя преданной, потому что долгие годы предавала саму себя, свои мечты и желания.

И никуда не исчезли мои комплексы, навязанные кем-то ожидания, запреты, неизвестно откуда появившиеся в голове. От них нужно было как-то избавляться.

Хотя в тот момент я не загружала себя такими размышлениями, не загадывала на будущее и не задумывалась, что меня дальше ждет. Почему-то казалось, что ничего хорошего.

Я не рассчитывала, что после расставания жизнь станет прекрасной и удивительной по щелчку пальцев. Она и не стала, и это нормально.

Моя подруга и по совместительству мой коуч Наташа Емельянова как-то раз сказала:

– Невозможно резко выпрыгнуть из горя в радость. Если тебе плохо, к хорошему нужно идти шаг за шагом.

На поиски радости

Мой первый шаг к радости оказался предельно простым: я улетела отдыхать в Турцию. У меня не было мыслей вроде: «О, сейчас погреюсь на солнышке, и все наладится» или «Наконец-то поеду за рубеж, я ведь так это люблю!»

Я действовала интуитивно, полагаясь исключительно на инстинкт самосохранения. Почему-то понимала, что если не уеду, то сойду с ума.

Просто захотела и полетела. Загорала и плавала, ни о чем не думая. Каждый вечер танцевала, потому что мне нравится танцевать. С некоторым удивлением принимала комплименты: ого, мне не нужно изображать из себя идеальную женщину? Тот галантный парень из Питера пригласил меня на морскую прогулку просто так?

Эта поездка не изменила мою жизнь кардинально, но точно придала сил. Оказалось, что воодушевить могут самые простые вещи. Кто-то действует по принципу «сменила цвет волос – изменила жизнь», а меня к изменениям подтолкнул двухнедельный отдых.

Когда я вернулась домой, у меня уже появились планы на ближайшее будущее. Например, подыскать новое жилье.

Я продала прежнюю квартиру и купила новую, с видом на реку. Всегда об этом мечтала. Принялась продумывать, какой эта квартира должна быть, вместе с командой дизай-

неров. Мне было важно все.

«Нет, я хочу именно такой принт на обоях, просто светлые не подойдут». «Да, я готова ждать два месяца. Только эту раковину, больше никакую!»

Я создавала дом своей мечты и делала это с восторгом. Пока шел ремонт, я жила в гостинице. Со стороны, конечно, несусветная глупость и непомерные траты. Но в этом тоже был свой кайф.

Еще я поменяла машину. Предыдущую помогал выбирать бывший муж. Это был не подарок, мы просто вместе приехали в салон, чтобы найти что-то подходящее. Мне не слишком нравились марка и цвет, но я тогда в очередной раз решила не отстаивать свои желания. Теперь я могла себе позволить водить ту машину, которую хочу.

Крошечные позитивные кусочки складывались в крупные фрагменты. Чем лучше я себя ощущала, тем больше хорошего происходило. Тогда я вообще не оценивала свои действия и не задавалась вопросами: «Зачем жить в гостинице, я же не бездомная?» Или: «Ты серьезно меняешь хорошую машину только потому, что она не того цвета?» Или: «Какой смысл ждать раковину два месяца?»

Сейчас я понимаю: да не было никакого смысла. Мне просто хотелось. А вот в этом смысл уже был.

Энергия отпуска и смысл стоматолога

Разобраться в причинах тех моих поступков помогла Наташа Емельянова. Правда, случилось это через семь лет после того, как я развелась.

Я детально рассказала Наташе свою историю, а она просто и подробно описала путешествие из пункта А в пункт Б. Как из тотального минуса выйти в крепкий плюс, как от полного недовольства своей жизнью прийти к практически полному удовлетворению. Оказалось, есть почти универсальный рецепт.

Мне ведь действительно не нравилось абсолютно все: отношения с мужчинами, отношение к себе, собственное отражение в зеркале, мысли, которые бродят в голове. Какие уж тут плюсы, откуда они возьмутся?

Наташа говорит, что из такого состояния можно вытащить себя двумя способами: энергией или смыслом.

Смысл – это нечто такое, ради чего в моменте можно перетерпеть трудности. Справиться с кризисом в отношениях, потому что хочешь провести с любимым человеком всю жизнь. Или не бросить изматывающий проект, потому что успешное завершение поможет сделать карьерный рывок. Здесь и сейчас приятного может быть мало, зато создается задел на будущее.

В моем случае со смыслом было сложно. Самая смелая задача, которую я себе ставила, – не сойти с ума. Я по привычке не размышляла о будущем, даже когда развелась. Мне не верилось, что в жизни может произойти что-то хорошее, не говоря уже о масштабных планах, – встрече с идеальным мужчиной, рождении детей.

Моя ситуация – типичный пример, когда сначала нужно накопить энергию. Не имеет значения, что именно ею наполняет. Это может быть что-то привычное, что всегда было отдушиной: кто-то обожает ежедневные пробежки в парке, кому-то нравится вышивание крестиком или класс сальсы по четвергам.

А может быть наоборот – помогает нечто неожиданное, вроде поездки в другую страну на пару недель.

Я, сама того не подозревая, пыталась «подзарядиться». Просто исполняла собственные хотелки: отдыхала, занималась ремонтом, кайфовала от того, что езжу на машине, которая мне нравится.

Наташа разложила мои действия по полочкам:

– Турция – это маленькая попытка выбраться. Даже на нее нужна была большая смелость. Ты вдохновилась и сделала следующий шаг. Новый дом, машина – это и желание избавиться от того, что напоминает о боли, и, конечно, удовольствие. Ты делала то, что тебе нравится, и наполнялась энергией.

Я согласно кивала. Во время нашего разговора я не раз

ловила себя на мысли, что Наташа мои мотивы понимает куда лучше, чем я сама.

Это ведь так просто! Смартфон с посаженным аккумулятором не включится. Человек без внутреннего заряда не может взять и стартовать в светлое будущее. Вот я и пыталась заполнить индикатор батарейки радостями и удовольствиями.

– А потом я пошла к стоматологу, – старательно вспоминала я все мелочи из прошлого. – Захотела, чтобы у меня была красивая улыбка.

– А это уже смысл, – рассмеялась Наташа, – потому что удовольствия в визитах к врачу точно мало.

Ну да, одной из первых осмысленных задач для меня стали идеально ровные белые зубы. Может, забавно звучит, но все ведь начинается с малого. По крайней мере, через условные пять лет я стала представлять себя с голливудской улыбкой. А ведь раньше не представляла ничего.

Наслаждаться жизнью и строить планы было здорово и приятно. Я ощущала, как ко мне возвращаются силы и энергия, как пополняется копилка желаний. Но я понимала, что впереди меня ждет много работы над собой. Конечно, если я хочу, чтобы мое будущее было счастливым.

Ошибка третья: «Я изменила жизнь. Я тоже изменилась?»

Дано: мне становится лучше. Я дышу полной грудью, накапливаю энергию, пополняю запасы радости. Но все-таки я нахожусь в каком-то пограничном состоянии, когда прошлая жизнь закончилась, а новая пока не началась. Я избавилась от того, что заставляло меня страдать. И пока не обрела чего-то другого.

Вопрос: что делать дальше?

«Доктор, у меня проблемы»

Этот момент однажды все равно бы настал. Момент, когда я смогла себе признаться: я не знаю, что со мной не так. Или что я делаю не так. И меня это беспокоит.

Вот, например, я сама. Это нормально, что я люблю баскетбол? Мне говорят, что нет, а я не могу отказаться от спорта. Может, стоит поискать других удовольствий? Или просто не распространяться о своих увлечениях, раз они вызывают у окружающих такую реакцию? А если мне понравится мужчина, ему я тоже не должна рассказывать? Но это же такая глупость и такой обман.

Кстати о мужчинах: семья и бизнес совместимы или это невозможно? Но я же вижу счастливые пары в женском бизнес-клубе «Я деловая», а там исключительно бизнес-леди. У них ведь как-то получается, а у меня нет. То есть проблема во мне?

Эти вопросы никогда никуда не девались. Просто в браке я смирилась с тем, что со мной что-то не в порядке, а после развода старалась отстраниться от таких размышлений. У меня элементарно не было на это сил.

Я позволила себе снова зайти в пугающую «тайную комнату», когда силы появились. Там ничего кардинально не изменилось. Все те же таблички, когда-то кем-то написанные: «У тебя никогда не будет детей».

«Ты не будешь счастлива в отношениях».

«И не надейся встретить сильного мужчину, их нет».

«Какая-то ты необычная женщина. И это не комплимент».

Я по-прежнему верила в эти постулаты, они казались родными и привычными. И это плохая новость.

Хорошая заключалась в том, что я точно понимала: с этим нужно что-то делать. Я не хотела снова не спать по ночам, гонять по кругу одни и те же кошмарные мысли и страдать просто потому, что живу вот в такой реальности.

Чего мне не хочется, я могла сформулировать четко. С тем, чего хочу, было сложнее. Я просто не знала, осуществимы ли мои желания. Хотя они были довольно простыми – счастливая семейная жизнь, например.

В горьком опыте есть свои плюсы. После затяжной депрессии я знала, что со своими переживаниями и комплексами лучше не оставаться наедине. Иногда сила в том, чтобы признаться в слабости и попросить помощи.

Примерно через полгода после развода я отправилась на консультацию к психологу. Опыт оказался настолько удачным, что к этому специалисту я хожу на сеансы до сих пор.

Так все говорят – значит, это правда

На прием к Володе Нужному я пришла с длиннющим списком сомнений и претензий к себе. Их было так много, что я чувствовала себя человеком, который задумал навести порядок в давным-давно заброшенном доме. Какие-то проблемы я даже толком не осознавала – просто ощущала беспокойство, а сформулировать не могла.

Отношения с мужчинами оставались одной из самых болезненных тем, поэтому с нее я и начала. Среди прочего рассказала о страхе никогда не найти свою половину. Мне ведь не будет интересен слабый мужчина, а сильных так мало, что их можно приравнять к исчезающему виду. Но даже если я его однажды повстречаю, то он наверняка окажется несвободен.

Это был даже не страх, а глубочайшее убеждение.

Чисто теоретически можно было предположить, что психолог скажет нечто вроде: «И без мужчины можно быть счастливой» или «Сильный мужчина – понятие растяжимое». Но я точно не ожидала, что Володя удивленно взглянет на меня и спросит:

– А с чего вы это взяли? Ну, откуда идея, что сильных нет?

Позже оказалось, что вопрос «с чего я взяла?» окажется едва ли не самым важным. Если бы я хоть раз глубоко задумалась над ответом, то могла бы избавиться от множества

запретов и табу.

Откуда в моей голове появился тезис об отсутствии сильных мужчин? Да ведь об этом все говорили: мои подруги обсуждали это за ужином в компании, колумнисты писали в журналах и на порталах, у девчонок в социальных сетях вырывался крик души в виде постов и комментариев. И я приняла общее мнение.

Я вообще легко соглашалась практически с любыми общепринятыми формулами. Легко в том смысле, что меня было просто сбить с толку. Я ориентировалась на чужие взгляды и перестала иметь свой собственный.

Но вживаться в кем-то написанную для меня роль было тяжело и больно. «Сильных нет» – едва ли не самая безобидная реплика, которую я читала по губам суфлеров.

Я часто слышала, что женщина не должна вечерами грузить мужчину разговорами о делах. Во-первых, какие там у женщин могут быть идеи и заботы? А во-вторых, не для того он на тебе женился, чтобы выслушивать всякую ерунду. И я этого не делала, держала все при себе.

Много раз мне повторяли, что шахматы, баскетбол и теннис совсем не девичьи занятия. Девчонкам стоит увлекаться чем-нибудь другим. Я была не готова навсегда расстаться со своими хобби, но все-таки свела матчи и партии к минимуму.

Мне неоднократно говорили, что у меня никогда не будет детей: «Куда в твоём-то возрасте, какое, к черту, ЭКО?!» –

и я почти смирилась.

Почему-то мне не приходило в голову, что для меня могут не работать эти формулировки. Может быть, для кого-то они верны, а для меня неприемлемы. Но тогда я с ходу примеряла чужие представления о жизни на себя. Мне было достаточно весьма спорных аргументов: так все делают, об этом все думают, кругом об этом говорят...

За три сеанса Володя донес до меня то, что я не могла понять долгие годы. Я начала думать сама и наконец-то осознала: мне можно.

«Мне можно»

«Мне можно» – та идея, до которой я бы сама не дошла. Хотя все было предельно просто. Когда живешь чужими ожиданиями, делаешь все для кого-то, а не для себя, то фактически садишься в клетку, где вместо прутьев – чьи-то желания и представления о тебе. На клетку могут приколотить таблички «идеальная жена», «мать года» или «лучший работник месяца», но стоит ли оно того, когда ты взаперти?

Я освободилась, когда осознала: мои желания и есть основа моей жизни, они – это я. Точнее, когда Володя Нужный натолкнул меня на эту мысль.

Почти до сорока лет меня съедало изнутри ощущение, будто я ненормальная. Не в медицинском смысле, а в самом заурядном. Как девчонка, которая единственная во всей школе взяла и выкрасила волосы в розовый. Нетрудно вообразить, как на нее будут коситься одноклассники и какими словами называть учителя.

Благодаря работе с психологом я поняла: мои увлечения, цели и мечты абсолютно нормальные. Ненормальным было мое к ним отношение. Я была зомбирована бесконечными «можно», «нельзя» и «должна», поэтому выстроила искусственные рамки и пыталась в них существовать. Именно существовать, а не жить. Я ведь отказывалась от всего, что мне нравится и чего хочется. Такое время сложно назвать полно-

ценной жизнью.

Почему-то я считала, что нежелание готовить обеды означает, что я буду кошмарной женой. Любовь к спортивным играм делает меня мужеподобной. Безумная увлеченность собственным делом отменяет тот факт, что я хочу найти вторую половину, стать мамой, обрести женское счастье.

И ведь я совершенно точно не самый большой на свете оригинал со своим теннисом и баскетболом. Мои хобби не были потенциально опасными: я не хотела разводить ядовитых змей или экзотических насекомых, которые убивают одним укусом.

Но есть норма – девочка должна любить вышивание и танцы, а я от этой нормы отличалась. И даже минимальное отклонение вызывало неприятие окружающих.

Я не придумала ничего лучше, как сидеть в тупике. Я не могла вести себя так, как хочется. И я страдала. Я пыталась заслужить одобрение и тоже не приходила к желаемому результату, получала от кого-нибудь плюсики, но страдать не переставала.

С нашей первой консультации с Володей прошло восемь лет.

Мне можно не варить борщи, и это никак не влияет на мою семейную жизнь. Мне можно обсуждать с мужем по вечерам деловые вопросы, и такое времяпрепровождение мы оба считаем прекрасным. Мне можно заниматься бизнесом, сломя голову носиться по баскетбольной площадке,

и у меня трое детей. С ними, кстати, мы тоже любим побегать и поиграть.

Я позволила себе быть собой и наконец-то стала счастливым человеком. Выяснилось, что можно удовлетворять собственные хотелки, радоваться жизни и успешно совмещать все это с замужеством и материнством.

В общем, проблема вовсе не в борщах. Они становятся проблемой только в одном случае: если не хочешь их варить, но варишь. И наоборот.

«Я у себя на первом месте»

Какой эгоистичный порыв – идти на поводу у своих желаний. А как быть с желаниями родителей? Мы ведь должны быть хорошими детьми, мы обязаны им жизнью. А дети? Разве не для того их рожают, чтобы полностью раствориться и забыть обо всем на свете? А мужчина, который рядом? О его нуждах кто побеспокоится, если я буду думать о себе?

Это еще одна путаница, которая долго держалась в моей голове. Именно путаница, потому что в рассуждениях я допускала уйму ошибок, а в знаниях у меня были серьезные пробелы.

Я не знала, что собственные мечты, цели, желания, удовольствия у любого человека должны быть в приоритете. Это к популярному нынче вопросу о ресурсном состоянии, от которого зависит качество жизни. Именно поэтому я должна быть у себя на первом месте. На втором – мой мужчина, на третьем – дети, на четвертом – реализация, на пятом – друзья, на шестом – родители.

С этой теорией меня сперва познакомил Володя, а потом я нашла те же самые формулировки в книгах по психологии и личностному росту. На словах и на бумаге идея казалась ясной и логичной, но на ее осознание ушло некоторое время.

Поначалу находилась масса «но»: как это – мужчина на втором месте, дети на третьем, а родители вообще на по-

следнем? Не может быть!

Но все предельно просто. С мужчиной мы идем одной дорогой, к одной цели, играем за одну команду, поэтому договариваться с ним нужно в первую очередь. Дети берут с нас пример, так что маме и папе, прежде чем воспитывать, нужно стать гармоничными личностями и гармоничной парой. А с собственными родителями у нас могут быть абсолютно разные взгляды на мир, мы живем разными жизнями. И это нормально, даже если родители самые любимые и самые прекрасные на свете.

Такая иерархия не имеет ни малейшего отношения к тому, какое место человек занимает в моем сердце. Это вообще не про дозировку любви к близким, а всего лишь про психологическую грамотность, правильное решение жизненных задач.

Более того, когда-то я искренне считала, что это взаимоисключающие вещи. Если вдруг окажется, что самое важное в моей жизни – я, то я буду обкрадывать других. Дам им куда меньше, чем могла бы. Превращусь в человека, которому ни до кого нет дела. Да и вообще, как-то это неприлично – холить и лелеять себя, любимую, а к окружающим относиться по остаточному принципу.

От меня и правда зависит состояние окружающих. Но ведь невозможно дать в долг, когда ты беден. Даже если очень просят, а тебе очень хочется помочь. И невозможно поддерживать маму и папу, вдохновлять вторую полови-

ну на подвиги, быть полезной и интересной собственным детям, если у тебя упадок сил.

Я обожаю выражение «фонить счастьем». К нему можно подобрать кучу синонимов: излучать радость, выплескивать энергию, источать позитивные флюиды. С человеком, который фонит счастьем, хочется быть рядом. От него подзаряжаешься, как от мощнейшего power-банка. Он вдохновляет, хотя может не произносить мотивирующих речей. И таким можно стать только в том случае, если ты наполнен: радостью жизни, удовольствием от мелочей, удовлетворением от работы, да просто доволен собой.

Так что я совершенно напрасно боялась, что от меня все разбегутся, если я окажусь «на высшей ступени пьедестала». Ничего подобного, все побегут ко мне. К счастливой, улыбающейся, наполненной.

«Я хочу, я буду»

Раньше я мало задумывалась о том, что жизнь у меня одна и живу я ее прямо сейчас. Только живу не сама, а так, как того хотят другие. Для меня в приоритете были самые разные вещи. Оставаться хорошей дочерью своих родителей, то есть всегда оправдывать их ожидания, переставая размышлять о собственных ожиданиях. Стать идеальной женой, то есть не делать ни шага по своему усмотрению, ориентироваться исключительно на желания мужа. Соответствовать общим представлениям о современной успешной женщине – то есть быть не той, какая я на самом деле, а неким средним арифметическим.

Желания окружающих, кстати, могут быть и очень далекими от эгоистичных. Сколько таких примеров! Родители советуют выходить за отличного парня – желают добра, и не имеет значения, что к парню ничего не чувствуешь. Или отличный парень советует бросить любимое дело, потому что оно отнимает много сил, – заботится же.

И чем дольше смотришь на других, чем больше места их потребности занимают в твоей жизни, тем меньше остается от тебя самой. Меня такой путь привел только к психологическим проблемам.

Все те открытия, которые я совершила в процессе работы с Володей Нужным, оказались только верхушкой айсберга.

Наши первые сеансы помогли создать мне что-то вроде стартовой площадки. С нее я и отправилась в новое будущее.

Сейчас меня удивляет Лариса из прошлого. Я поступаю с точностью до наоборот практически во всем и не понимаю, как могла жить по-другому.

Нынешней Ларисе важно получать от жизни удовольствие, тогда как прошлая от удовольствий отказывалась, если они кому-то казались странными. Нынешнюю Ларису могут задевать и даже расстраивать чьи-то мнения и суждения, но она не будет слепо под них подстраиваться, как это делала прошлая. Нынешняя Лариса отличает «хорошо» от «плохо», ориентируясь на свои ощущения. Прoshлая больше всего боялась оказаться плохой для кого-то, даже если плохо от этого было ей самой.

Нынешняя Лариса понимает, что необходимо изучать себя, прислушиваться к чувствам, искать ответы в книгах, справляться с проблемой не в одиночку, а с помощью психолога. Прoshлая Лариса слабо понимала, кто она есть, и бежала от себя со скоростью, которой бы позавидовал Усейн Болт.

Дело даже не в том, что та Лариса бесконечно сомневалась в себе, старалась всем угодить и не считала свои желания и саму себя большой ценностью. Но если бы я когда-то следовала хотя бы одному из этих простых правил, то как минимум избавилась бы от проблем с меньшими потерями.

С другой стороны, я на собственном опыте убедилась

в верности простых и очевидных постулатов. Что-что, а принимать себя и становиться счастливой в любом случае прекрасно, даже если путь нелегкий и длинный. И никогда не бывает поздно на него ступить – это я теперь тоже знаю наверняка.

Ошибка четвертая: «Я красива, если меня называют красивой»

Дано: у меня куча комплексов по поводу внешности. Но если мне делают комплимент, я ощущаю себя привлекательной женщиной. А если кто-то указывает на мои недостатки, самооценка за секунду падает ниже уровня Марианской впадины. У меня не просто портится или поднимается настроение – я действительно захожу в образ дурнушки или красавицы.

Вопрос: как это исправить и почему от слов мы действительно расцветаем или вянем?

Красавица и чудовище

Как-то раз я поднималась по широкой школьной лестнице, а позади шел мальчик, который мне страшно нравился. Не могу воспроизвести дословно, что он сказал, но точно помню два слова:

– Кривые ноги.

Юбки я не носила еще лет десять. Куда с такими ногами?

А еще он же посмеялся над моей фотографией, сделанной на каких-то «Веселых стартах». Еще бы, у меня ведь ЛОБ. Высокий и выпуклый, и особенно сложно было его скрывать, когда я играла в баскетбол или вообще занималась любым спортом. Я бегу, челка развевается, и все прекрасно видят то, что я стараюсь спрятать. Тогда я разработала хитрый план: закалывала волосы невидимками так, чтобы они никогда и ни при каких обстоятельствах не открывали лба.

Позже мы с этим мальчиком стали встречаться. Ни мои ноги, ни мой лоб ему не помешали. Но они продолжали мешать мне.

Когда я поступила в техникум, а затем в институт, ситуация немного улучшилась. Я повзрослела, сделала новую стрижку и сменила круг общения. Мне стали оказывать знаки внимания парни, и я решила: в общем-то я ничего.

В двадцать четыре года у меня случился первый серьезный роман, который начался с признания в любви. Мы с мо-

лодым человеком переглядывались во время теплоходного круиза, а потом он пригласил меня на танец и сказал:

– Девушка, а я ведь вас люблю.

Ощущение «я ничего» укрепилось.

А в тридцать лет я вышла замуж и снова себя невзлюбила.

Мне тогда вообще мало что нравилось в собственной жизни, и внешность в том числе. Недовольство своим видом было хоть и второстепенной, но все-таки проблемой, которую я решила только восемь лет спустя.

В школе меня никто не называл красивой или даже симпатичной. И я себя таковой не считала. Потом я начала получать комплименты и стала казаться себе привлекательной. Потом случился несчастливый брак, и я опять перестала любить свою внешность.

Качаться на этих качелях я продолжала до тридцати девяти лет.

«Скажи мне, что я хороша»

Сейчас я уверена, что окружение сильно воздействует на людей. Все психологи твердят: не общайтесь с теми, кто заставляет вас чувствовать себя плохо, уходите от тех, кто постоянно критикует и указывает на недостатки. И наоборот, держитесь как можно ближе к людям, с которыми ощущаете себя счастливыми.

Жалко, что ничему подобному не учат в школе. Потому что сама я это поняла довольно поздно. Моя картина мира была здорово искажена.

Я не знала, что мое внутреннее состояние влияет на внешний вид: если я позитивно настроена и радуюсь жизни, то буду лучше выглядеть. И с теми, кто находится рядом, это связано напрямую. Как я могу быть довольна собой, если мной недовольны окружающие?

Я догадывалась, что самоощущение зависит от комплиментов, но не знала, что и от их отсутствия. Есть грубоватая поговорка: «Если человека сто раз назвать свиньей, рано или поздно он захрюкает». Она работает в обе стороны. Если постоянно повторять женщине, что она не слишком-то хороша, однажды на месте активной привлекательной блондинки появится загнанный зверек – так было в моем случае. А если называть ее лучшей на всем белом свете, она в это поверит.

И не просто поверит, а захочет быть еще красивее.

Об этом я не знала тоже.

В отличной книге «Не рычите на собаку» приводится простой пример: если вы хотите, чтобы ребенок по ночам перестал писаться, похвалите его в то утро, когда простыни остались сухими. Это называют «позитивным подкреплением». Оно распространяется на все и на всех – на детей, на мужей и жен, которых хочется сделать сильнее, дать им энергию для свершений.

Так сейчас поступаю я. У моей дочери Софии точно такие же ноги и такой же лоб, как у меня. Я постоянно буду повторять, как она прекрасна, чтобы дочь никогда в жизни и мысли не допустила себя стесняться.

И так часто поступает мой муж Рим. Я недовольна собой после третьих родов, а он говорит, что я красавица.

– Мне не нравится моя грудь! – жалуюсь я.

– А мне нравится, отличная грудь, – отвечает он.

И я чувствую себя привлекательной.

И я хочу становиться еще лучше.

«Дело не в тебе, дело во мне»

Я до сих пор помню обидные вещи, которые мне когда-то говорили. Я действительно думаю, что от окружения зависит многое. И у меня нет никаких претензий к людям, находившимся рядом. Безусловно, они меня формировали. Но ведь это я аккумулировала их вокруг себя.

В фильме «Паспорт в Париж» с близняшками Олсен был смешной диалог:

– А вдруг это последняя вечеринка в нашей жизни и больше нас никуда не пригласят?!

– Тогда поступим как все – обвиним во всем родителей!

Можно сколько угодно оплакивать несложившийся брак. Можно перекладывать ответственность на свою зажатость на маму и папу: родители, где моя девчачья уверенность? Можно обижаться на друзей и приятелей: вот почему они не взяли и не сказали, что у меня проблемы не во внешности, а исключительно в голове?

Да потому, что это должна была сказать себе я.

Более того, взгляд извне не всегда спасает. Есть целая теория о том, как люди с низкой самооценкой воспринимают комплименты. У них возникает диссонанс между тем, что они думают сами о себе, и впечатлением, которое производят на окружающих. Поэтому в ответ на слова вроде «Ты такая сексуальная!» девушка может начать оправдываться: да

нет, просто свет так падает, или выпалась, или звезды сошлись. А в худшем случае комплименты могут даже испортить отношения в паре, потому что девушка будет думать, что ее поклонник или бойфренд нагло врет.

Иногда спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Мне никто не мог бы помочь, кроме меня самой.

Смена окружения тоже сыграла свою роль, а для этого стоило разобраться прежде всего в себе. Иначе как можно понять, что рядом не те люди?

Я научилась себя любить, когда стала себя изучать. В этом серьезно помогли книги и психологи. Благодаря психологу я нашла ту самую ниточку, за которую можно потянуть – и клубок начнет распутываться. Я ведь не осознавала, что собрала целый комплекс проблем, а недовольство собой только одна из них.

Что касается книг – какое-то время для меня не существовало ничего, кроме бизнес-литературы. Отчасти благодаря этому я преуспела в своем деле. Как интересно: чтобы стать физиком, нужно читать учебники, чтобы стать успешным бизнесменом, полезно обращаться к тематической литературе. Почему я не думала, что стать счастливой и уверенной в себе женщиной книги тоже помогут?

В общем, все началось с самокопания. Заряжали и восторги со стороны, и внимание мужчин, но важнее всего, что у меня завязался диалог с собой.

Как это здорово, когда не кто-то со стороны, а ты сама

можешь сказать себе:

– Девушка, а я ведь вас люблю.

Ошибка пятая: «Недостатки важнее достоинств»

Дано: я перестаю оценивать себя, опираясь на мнение окружающих. А что насчет собственного мнения о себе? С ним тоже возникают проблемы. Я стесняюсь своих несовершенств настолько, что вообще не замечаю плюсов. Иногда даже кажется, что их у меня нет совсем.

Вопрос: все и правда так плохо?

Плюс на минус дает минус

Одна французская инстаграм-модель как-то выложила фотоколлаж с двумя абсолютно идентичными своими снимками. Фото слева она подписала «Что видите вы» и перечислила, на что обращают внимание подписчики: на ее длинные ноги, красивую улыбку, крепкие бедра. На фото справа была надпись «Что вижу я», и эпитеты она употребила совсем другие: целлюлит, большой нос, жир на боках.

Раньше я делала то же самое. Я постоянно искала в себе изъяны и без труда их находила. Поводов для недовольства было множество: мне не нравились мои ноги, я стеснялась высокого лба и старалась прикрыть его челкой или повязкой. Раздражал курносый нос, а его, к сожалению, никак не прикроешь. Я смотрела на свои короткие пальцы и даже не задумывалась о маникюре. Разве можно украсить некрасивое? Поэтому я грызла ногти.

У меня красивая осанка, тонкая талия и хорошая в целом фигура. Но от этих плюсов когда-то не было никакого толку. Их перечеркивали минусы, которые я раздувала до проблемы мирового масштаба.

И ведь мои достоинства не появились из ниоткуда, когда я начала себя любить. Они всегда были при мне. Но пока я делала акцент на неидеальных ногах, идеальная талия бонусом не считалась. Я ее вообще не замечала.

Парад банальностей: в мире нет ничего и никого совершенного, но к совершенству все стремятся. И с одной стороны, это мощная движущая сила. С другой, эта погоня может превратиться в бег по кругу. Всегда останется «да, но...», всегда найдется изъян, который перекроет массу хорошего.

Кстати, насчет изъянов: то, что мне не нравится в себе, другим людям может показаться очаровательным. Рим считает курносый нос очень сексуальным. А как только я перестала скрывать лоб, он сразу стал поводом для комплиментов. Некоторые даже называют его самой красивой частью моего лица.

То есть ошибок я совершала сразу три. Во-первых, закрывала глаза на очевидные достоинства. Во-вторых, заикливалась на недостатках. В-третьих, мне и в голову не приходило, что недостатком нос или лоб считаю только я, а у кого-то мнение противоположное.

Говорят, что красота в глазах смотрящего.

Здорово, если кто-то, глядя на меня, ее увидит. Но сначала нужно самой рассмотреть в себе красоту.

«Я нравлюсь себе, я понравлюсь другим»

Собственное отношение к внешности и отношение ко мне окружающих стопроцентно связаны. Но это не причина и следствие, а круговорот: мне не говорят комплименты – я не считаю себя привлекательной, я упорно ищу в себе несовершенства – другие люди только на них и обращают внимание.

Американский психолог, кандидат наук Гай Винч утверждает: любовь к себе никак не связана с внешностью. Люди с низкой самооценкой могут быть такими же симпатичными, как и люди, которые уверены в себе. Но впечатление на окружающих они будут производить разное. Более красивым нам покажется тот, кто держится раскованно, улыбается и не проверяет ежеминутно, как на нем сидит костюм.

Хоть я и не психолог, но, можно сказать, исследования проводила. На собственном опыте.

Нелюбовь к себе не бывает привлекательна. В закомплексованности нет ничего сексуального. Жалость не рождает влюбленность. А я стала красивой, когда ощутила себя красивой.

Это похоже на съемки фильма, где по сюжету девчонка, на которую никто не обращал внимание, к финалу превращается в ослепительную красавицу. А ведь актриса одна

и та же.

Просто в кино над превращением красотки в дурнушку и наоборот работают гримеры и костюмеры. В жизни мы с этим справляемся сами: прекрасными и ужасными нас делает любовь к своей внешности или ее отсутствие. По большому счету в чем разница между прошлой Ларисой, которая страдает из-за комплексов, и Ларисой нынешней, которая собой довольна?

Только в любви. Внешне ничего не изменилось. Я не избавилась от всех своих изъянов, но перестала считать их катастрофой. Я не превратилась в один прекрасный день в «Мисс Вселенная», но с одинаковой гордостью несу и красивую спину, и лоб, который когда-то вызывал недовольство...

Мы познакомились с моим мужем Римом, оказавшись за одним столом. Причем не на вечеринке в ресторане, а в санатории. Обстоятельства довольно прозаичные. Его усадили к нам за завтраком, хотя вокруг было множество абсолютно пустых столиков. Позже я спросила у девушки-администратора, почему же она решила присоединить Рима к нашей компании.

– Я подумала, что ему будет с вами очень весело, – сказала администратор.

В то утро, когда Рим впервые меня увидел, мы с соседками действительно над чем-то до слез хохотали. Если бы наша встреча случилась всего на год раньше, то вместо легкой и веселой девушки Рим познакомился бы... Не знаю. С замо-

роченной и печальной девушкой, которая больше всего переживает о том, чтобы никто не обратил внимание на ее курносый нос.

Хотя нет, не познакомился бы. Потому что вряд ли администратор посчитала бы нужным посадить его напротив меня.

«Это естественно!»

Наше с Римом знакомство стало началом чего-то большего по двум причинам, как теперь мне кажется. Во-первых, я уже достаточно нравилась себе, чтобы понравиться кому-то. Во-вторых, Рим практически сразу сказал, что у него есть девушка. Занятый мужчина для меня табу, даже если он заинтересовал. И я перестала воспринимать его как парня, на которого во что бы то ни стало нужно произвести впечатление.

Может быть, и в этом тоже кроется секрет. Мой идеальный мужчина посчитал меня своей идеальной женщиной, когда я была собой.

В любых мануалах на тему знакомства с мужчиной мечты или первого свидания неизменно встречается один пункт – «будь собой, веди себя естественно». Притворяться и правда бессмысленно: как я встречу именно того, кто нужен мне, если буду усиленно изображать какую-то фэнтезийную идеальную женщину?

Но дело еще и в том, что суть красоты в искренности. Я надеваю платье, в котором сама классно себя чувствую, а не то, в котором теоретически могу привлечь внимание. Я свободна в движениях, а не выбираю с тщательностью эффектную позу.

Попытки понравиться немного напоминают соревнование с самим собой: быстрее, выше, сильнее! Покажись лучше,

чем ты есть на самом деле! В таких обстоятельствах сложно расслабиться, какая уж тут свобода и искренность? И потом, у желаниа казаться лучше нет никаких внятных параметров.

Когда мы с Римом начали общаться, он какое-то время не уточнял, чем именно занимается. Просто обозначил сферу деятельности. Я и не настаивала, у нас была куча других интересных тем, игры в бильярд и в настольный теннис.

Потом Рим признался: он не рассказывал о своей работе, потому что считал, что мне будет непонятно. Поначалу я произвела на него впечатление беззаботной, легкой на подъем, улыбчивой и... слегка блондинки, причем не в смысле цвета волос.

Из-за такой характеристики я ужасно расстроилась. Было обидно. А Рим сказал:

– Вообще-то, я в тебя такую и влюбился. Ты была такая счастливая и так смеялась!

Конечно, если бы через час после знакомства я начала обсуждать с ним бизнес, он бы сразу понял, что я не глупа. Я бы определенно добавила себе очков. Но иногда даже плюсы не имеют никакого значения. Потому что влюбляются не в них, а в твой смех.

Ошибка шестая: «Хорошо выглядеть – это привилегия»

Дано: я замечаю за собой одну привычку – мне нужны основания, чтобы круто выглядеть. Например: «Я надену это платье на вечеринку, а сегодня выберу что-то попроще». Или: «Классные джинсы, вот накачаю пресс, и тогда...» Иногда повод находится, а иногда джинсы так и остаются далекой мечтой.

Вопрос: мне правда нужны особые условия, чтобы быть красивой?

Плохое настроение против красоты

Сейчас я стараюсь бороться с отговорками. Точнее, с самой собой: как только в голове появляется очередной аргумент в пользу простенького наряда вместо эффектного платья, я начинаю искать контрдоводы.

Отговорка первая звучит так: «Все ужасно, у меня нет настроения и нет повода наряжаться».

У меня далеко не всегда получается не идти на поводу у скверного настроения. Но я точно знаю, что яркий пиджак или необычного цвета босоножки способны во всех смыслах наполнить день красками. Так что отсутствие повода уже веский повод подыскать особенный наряд.

Бывает, что в дождь и слякоть я надеваю светлое пальто или белые брюки. Дождь от этого не становится менее мокрым, но уже не так огорчает. Ведь тон задаю я сама.

И вот парадокс: в приподнятом настроении всегда хочется наряжаться. От этого становишься красивее и заряжаешься радостью. В плохом настроении совсем не до выбора юбки, а именно она может сделать дурацкий день чуть лучше.

Более того, одежда может изменить даже подачу и поведение. В юности я предпочитала брать пример с парней, а не с девушек. Сказалось это и на манере одеваться. Если сейчас в моем гардеробе преобладают платья и изящные туфли на шпильке, то тогда он состоял из спортивных шта-

нов и кроссовок.

Я и вела себя как пацан. Из-за спортивных тренировок я привыкла к определенному стилю общения: грубые выражения, мужские замашки. На баскетбольной площадке такое поведение еще можно было объяснить, потому что я играла с парнями. Но эти привычки я перенесла в обычную жизнь. В образе пацанки мне было дискомфортно, но я не знала, что могу вести себя иначе. Об актерах часто говорят – «сжился с ролью», нечто похожее произошло и со мной.

Однажды на парковке мне понадобилась помощь. Рядом оказался охранник Женя. Мы с Женей были знакомы, при встрече перебрасывались шутками и интересовались друг у друга, как дела.

Когда Женя помог уладить мою проблему, я от души хлопнула его по плечу и протянула ладонь для рукопожатия. Женя ответил на мой жест после секундного замешательства, а потом немного удивленно сказал:

– Неожиданно.

– Что? – не поняла я.

– Ты такая приятная, женственная, хорошенькая... – Женя замялся. – Только не обижайся, хорошо?

– На то, что я приятная и хорошенькая?

– Нет, – улыбнулся Женя. – На то, что ты иногда кажешься совсем другой. Вот ты сейчас руку мне пожала, а я не понимаю: вроде передо мной симпатичная девчонка, а общаюсь будто с пацаном.

– Считаешь, это плохо? – спросила я.

– Это странно. И не очень красиво.

После этого я стала задумываться, какое впечатление произвожу на людей. Не то чтобы я собиралась подстраиваться под чужие ожидания – совсем нет, просто благодаря Жене я смогла увидеть себя со стороны. Глазами симпатичного молодого мужчины, который был «незаинтересованным лицом». Жене было незачем менять мой образ или подстраивать меня под свой идеал. Он всего лишь поделился видением.

Со временем мое поведение изменилось кардинально. Это была внутренняя работа, но я заметила: стоит заменить широкие брюки обычной юбкой, как начинаешь позволять себе меньше вольностей в разговоре. А в босоножках на каблук хочется протягивать руку для поцелуя, а не отбивать «пять».

И раз одежда может так повлиять на привычки, что уж говорить о душевном состоянии? Об этом я стараюсь себе напоминать, чтобы в очередной раз не пойти на поводу у хмурой погоды или плохого настроения.

Когда-нибудь, однажды, потом...

Еще есть отговорка: «Когда мне нужно произвести впечатление, я могу быть красоткой». Для нее сразу находится контраргумент в виде старой доброй шутки: если ты выходишь из дома ненакрашенная, с пучком на голове, в растянутых трениках, то обязательно встретишь бывшего, красавчика из соседнего подъезда и парня, с которым давно мечтала познакомиться.

Может быть, это закон подлости. А может, подсказка Вселенной: всегда будь во всеоружии.

Мне бывает непросто общаться с людьми. Особенно с теми, которые чем-то восхищают, внимание которых я еще должна завоевать. Если я оказывалась готова к такой встрече и внешне – одежда со вкусом подобрана, волосы уложены, губы подкрашены, – волнение присутствовало, но я могла справиться.

Но случалось и так, что встреча происходила спонтанно. И я, без минимального макияжа, в каком-нибудь спортивном костюме и с наспех собранным хвостом, физически ощущала, как испаряется моя уверенность в себе. Из взрослой женщины со своими успехами и достоинствами я превращалась в маленькую девочку, которая судорожно подбирает слова для приветствия, растерянно хлопает глазами и ищет поддержки взрослых. У меня даже осанка менялась.

Проблема именно в том, что никто не знает, когда придется производить впечатление, очаровывать и влюблять. С одной стороны, невозможно быть одинаково роскошной семь дней в неделю. С другой, если заменить те самые треники из анекдота на симпатичные легинсы, то встреча с бывшим уже не кажется кошмаром наяву.

В санатории, где познакомились мы с Римом, отдыхали в основном люди старшего возраста. Я точно не предполагала, что именно в этом месте произойдет встреча с молодым интересным мужчиной, который потом станет моим мужем.

И я рада, что тогда отлично выглядела.

А ведь кто бы мог подумать.

Зачем украшать некрасивое?

Есть странная, но распространенная идея: красота – для красивых. Яркие костюмы и роскошные юбки – для стройных, эффектных, с идеальными чертами лица. Так что попытки обновить гардероб или выбрать красивое платье разбиваются о третью отговорку: «Вот похудею на пять килограммов, тогда и надену эту прелесть».

Получается, возможность быть красивой нужно еще заслужить. От себя же. Станешь легче – получишь платье. Вот та стройная женщина его достойна, а ты нет.

Бывает, что платье становится стимулом сесть на диету или пойти в спортзал. Но речь не только о желании стать лучше, есть вещи и неизменные.

Мне никогда не нравились мои пальцы. Я считала их короткими и некрасивыми, поэтому не делала маникюр. До двадцати четырех лет я ходила с обгрызенными ногтями и не помышляла даже о том, чтобы покрыть их прозрачным лаком. Маникюр казался привилегией девушек, у которых длинные тонкие пальчики с идеальными ногтями овальной формы.

И только когда у меня появился парень, который стал забрасывать комплиментами, я решила пойти «на ноготочки». Мои пальцы никак не изменились, зато изменилось отношение к ним и к внешности в целом. Я как бы дала себе разре-

шение ухаживать за руками. Интересно, если бы я не встретила восхищенного мужчину, сколько лет бы еще грызла ногти?

Значительно позже я стала фанатом формулировки «не стать, а быть». Она подходит к самым разным ситуациям, сферам жизни, желаниям, и отношение к внешности не исключение. Ведь если разобраться, выбор прост: можно не быть идеалом, но быть привлекательной. А можно забить на себя совсем, пока не достигнешь совершенства. Но взять хотя бы мой пример с ногтями. О каком совершенстве я могла мечтать? Повесить на каждый палец по гирьке и ждать, пока они вытянутся?

Я не так давно родила третьего ребенка. И, вполне естественно, поправилась. Хотя прибавка не катастрофичная, но я совру, если скажу, что ее не замечаю.

До идеальной формы мне еще далеко, и несколько лишних кило раздражают. Но они не заставили меня разлюбить укладки, макияж и маникюр или забыть об эффектных нарядах.

Ну да, мне не нравятся живот и подбородок. Но я могу хорошо выглядеть.

Забавно, что именно не в лучшей своей форме я наконец-то решила поработать со стилистом. Два года я об этом мечтала – и поняла, что больше откладывать эту мечту не хочу.

Моя подруга Наташа Емельянова говорит:

– Счастье – это не то, что я получу когда-нибудь потом, а то, что я могу сделать сейчас.

Ошибка седьмая: «Забота о теле приносит страдания»

Дано: я обожаю сладкое. С одной стороны, это приносит удовольствие. С другой, после удовольствия неизбежно наступает час расплаты, когда становишься на весы. И какой ужасный перевертыш: какие-нибудь физические нагрузки очень полезны, но далеко не всегда и не все ими наслаждаются.

Вопрос: красота требует только жертв?

«Я хочу быть худым, но я люблю кушать»

Самый простой способ получить удовольствие – съесть сладкую булку. Самый простой и самый мощный.

Булки я люблю. Я вообще обожаю сладкое, и не какие-нибудь правильные десерты или натуральный мармелад без сахара, а мучное. Блинчики, пирожные, торты. До определенного момента это никак не сказывалось на фигуре, потому что я всю жизнь занимаюсь спортом. После сорока мне все-таки пришлось позабыть о круассанах с маслом на завтрак.

Со временем в отказе от вредных продуктов я нашла свои плюсы, помимо очевидного – стройности. Я чувствовала, что становлюсь энергичнее и больше успеваю. И чем дольше я не ела сладости, тем меньше их хотелось.

На начальном этапе приходилось себя преодолевать, вытягивать «на морально-волевых», как говорят спортсмены. Иногда чего-то запрещенного хотелось так сильно, что я выходила из кухни, где дети с аппетитом ели оладьи. Но я держалась, и это был повод для гордости. Ведь есть новый пункт в работе над собой, и я его могу отметить зеленой галочкой.

Гордилась я до тех пор, пока не забеременела в третий раз. Это был период максимальной гастрономической вседозволенности. Запрет был только один – думать о диетах. Я ела все, что до этого было нельзя: эклеры и ватрушки, сыр и сме-

тану.

Отсутствие ограничений мне явно понравилось. С тех пор мне удалось вернуться к правильному питанию только частично: например, перейти на выпечку без глютена и выпивать не две чашки кофе в день, а одну и без сахара. Я уговариваю себя, что нужно переждать период бессонных ночей с малышом. И все равно понимаю: если бы я была к себе более строга, то вместо двух килограммов потеряла бы больше.

Неспортивный интерес

Это едва ли не самая большая проблема – награждать себя за что-нибудь тортиком. Восторженно закатывать глаза от картошки фри с сырным соусом. Находить причины, по которым здесь и сейчас просто необходима большая порция горячего шоколада.

Мой минус в том, что я не отношусь к категории счастливиц, равнодушных к сахару и бесполезным жирам. А плюс в том, что я узнала: не одни только сладости приносят удовольствие. Если я буду заботиться о теле и баловать его, плюшки перестанут быть заветной мечтой.

Я нашла еще одно простое и доступное наслаждение для тела помимо булочек – спорт. Где-то теряешь, где-то находишь: пусть мне трудно отказаться от неправильных продуктов, зато мне повезло в другом. Я обожаю любую активность. Такого наслаждения, которое приносит игра в баскетбол, я не получу ни от какого «Наполеона».

Но у меня есть знакомые, которым физические нагрузки радости не приносят. Да, спорт дисциплинирует, улучшает качество тела, даже повышает самооценку, а под конец происходит выброс гормонов, и мозг сообщает: «Ты молодец». И все-таки это работа на результат, а изначально многим приходится себя перебарывать.

Хорошая новость в том, что телесных удовольствий су-

ществует масса. Иногда я делюсь с подписчиками в «Инстаграме» своими привычками, связанными с заботой о теле. Однажды рассказала о массаже, и некоторые девчонки стали писать мне:

– Лариса, как здорово, что ты об этом написала! Я любила ходить на массаж. И после сеансов совершенно неожиданно стала меньше есть и постройнела.

Массаж – отличный способ себя побаловать, расслабиться и, как ни странно, нагрузить. Хотя, казалось бы, просто лежишь на кушетке и кайфуешь.

Силу массажа мы ощутили на себе вместе с Римом. Не так давно мы побывали в аюрведической клинике, где нам делали глубокий массаж всего тела. Даже у меня, привыкшей к активному образу жизни, после этого хватало сил только на то, чтобы полчаса прогуляться неспешным шагом. И мы действительно не хотели объедаться, и дело не в том, что в клинике были жесткие ограничения. Нам просто не хотелось.

У меня массаж не вошел в привычку, и я не знаю, войдет ли. К счастью, кроме него и спорта есть еще варианты: спа-процедуры, растяжка, прогулки по парку, секс. Даже простые потягушки в кровати можно отнести к удовольствиям, пусть и крошечным, будничным. Как только тело начинает получать радости извне, ему становятся не нужны пирожные. Выясняется, что еда в жизни совсем не главное. Стоит только переключить мозг.

Найти свое и успокоиться

Спорт был и остается самым большим для меня удовольствием. Когда мы с Римом приезжаем в новый город и замечаем баскетбольную площадку, он смеется:

– Побежишь играть?

Побегу, естественно!

Иногда мне действительно не нужно большего, чем мяч, кольцо, спортивный костюм и команда. Какие уж там булочки, дайте забросить!

Сейчас я понимаю, что для меня спорт уже необходимость. И дело не в том, что я хочу сохранить хорошую фигуру и быть активной даже в девяносто. Я хочу жить полной жизнью.

Недавно я выиграла свой первый теннисный турнир. Среди любителей, конечно. В этот момент я чувствовала, что живу.

До этого я принимала участие в соревнованиях, но неизменно проигрывала. С одной стороны, это было логично: я впервые взяла в руки ракетку, когда мне было тридцать восемь, занималась с тренером, но трижды прерывалась – рожала детей. С другой, проигрывать неприятно, даже если ты трезво оцениваешь свои возможности. Помню, после одного турнира я ехала домой и плакала: почему я проиграла девочке, у которой был слабый удар? Почему я не смогла по-

казать то, что сто раз делала на тренировках?

И в этот момент я тоже чувствовала, что живу.

Спорт – это концентрированные эмоции. Вне зависимости от того, позитивные они или негативные. Просто в первом случае ты понимаешь, что все не напрасно, а во втором ты хочешь к этому прийти.

На «Ютубе» есть целые нарезки: победа сборной, провал фаворита, триумф на Олимпиаде. Кажется, что в эти несколько минут люди проживают целую жизнь внутри жизни.

Как-то раз после моего долгого и восторженного рассказа об баскетбольном матче моя подруга сказала:

– Повезло тебе, ты азартная. – И засмеялась: – А у меня, похоже, полное отсутствие адреналина в организме. Вообще к спорту не тянет.

– Ты просто свое не нашла, – уверенно заявила я. – Мне вот йога не нравится, а баскетбол и теннис обожаю.

– Ларис, мне сколько лет? Когда искать?

С того разговора прошло два года. Недавно я узнала, что подруга записалась в бассейн. Все серьезно: занимается с тренером, ходит по графику и твердит, что плавание было самой ее большой мечтой.

Единственное, о чем она сожалеет, так это о том, что нашла свой кайф в сорок пять, а не раньше.

Ошибка восьмая: «Не мечтать, не желать, не просить»

Дано: я не умею просить. Неважно, идет речь о заветной мечте или о бытовой мелочи. Это стыдно и неправильно, обременять других своими просьбами. Делиться сокровенными желаниями и вовсе бессмысленно: кому это интересно? – раз, разве мечты сбываются? – два.

Вопрос: и правда, кому интересны мои мечты и могут ли окружающие помочь им сбыться?

«Просить стыдно, мечтать глупо»

До сорока лет я неукоснительно следовала цитате из романа «Мастер и Маргарита». Вот этой, самой популярной: «Никогда и ничего не просите...»

Я не просила никогда и ничего и не рассчитывала, что кто-то захочет исполнить мои желания.

В статье психологического журнала *Exploring your mind* были перечислены причины, по которым люди молчат о своих желаниях и не обращаются за помощью. Почти в каждой из них я узнаю себя – ту, из «непросительного» периода.

Просить неловко, потому что у людей полно своих дел, а я возьму и загружу дополнительными заботами. Парадокс: если что-то требовалось от меня, я откликалась охотно. С собственными проблемами предпочитала справляться самостоятельно. На желания вообще могла махнуть рукой, потому что считала их незначительными. Довольно поздно я поняла, что между этими двумя привычками – помогать и не просить о помощи – есть связь.

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.