

Chicken Soup  
for the Soul.

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СЧАСТЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

психотерапевтические  
истории  
со счастливым  
концом

КОММЕНТАРИИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТА  
И ЗАДАНИЯ  
ВНУТРИ!

ЭМИ НЬЮМАРК  
ДОКТОР МАЙК ДОУ

Иногда,  
когда мне совсем тяжело,  
я пишу и пишу.  
Собираю на этой странице свои мысли,  
они приходят на эту страницу, мои мысли  
с фотографией и рисунком, мне с ними легче.

Собираю на этой странице  
мысли своих близких.



**Майк Доу  
Эми Ньюмарк**

**Куриный бульон для души.  
Счастье в твоих руках!**

**Психотерапевтические  
истории со счастливым концом**

**Серия «Куриный бульон для души»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70290721](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70290721)*  
*ISBN 978-5-04-198996-5*

**Аннотация**

Как негативные установки влияют на нашу жизнь? Достаточно ли осознать проблему, чтобы справиться с ней? Можно ли натренировать мозг так, чтобы он стал нашим союзником на пути к лучшему будущему?

Новая книга серии выходит в необычном формате. Издатели попросили известного психотерапевта и доктора философии Майка Доу прокомментировать истории реальных людей и предложить читателям инструменты для решения похожих проблем. Что бы ни случилось в вашей жизни – увольнение,

развод, тяжелая болезнь или смерть близкого – знайте: выход есть!  
Надо только научиться правильно мыслить и действовать.

# Содержание

Введение	8
Глава 1	15
Экскурсия для первокурсников	16
Доктор Майк	22
Глава 2	29
Иногда нужен ребенок	29
В ожидании Киры	35
Доктор Майк	41
Глава 3	49
Это не конец света	49
По кусочкам	54
Доктор Майк	57
Глава 4	64
Ты храбрее, чем думаешь	64
Доктор Майк	69
Глава 5	76
Как жаль, что ты потерял пиджак	77
Мама, высушишь мне волосы?	80
Доктор Майк	84
Глава 6	92
Если есть колесо, можно двигаться вперед	93
Достойная борьба	99
Доктор Майк	104

Глава 7	112
Как я выжила дважды	113
Конец ознакомительного фрагмента.	117

**Эми Ньюмарк,  
Доктор Майк Доу  
Куриный бульон для души.  
Счастье в твоих руках!  
*Психотерапевтические  
истории со  
счастливым концом***

Amy Newmark and Dr. Mike Dow

Chicken Soup for the Soul: Think, Act & Be Happy: How to  
Use Chicken Soup for the Soul Stories to Train Your Brain to  
Be Your Own Therapist

Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul Publishing,  
LLC

This edition is published by arrangement with Park & Fine  
Literary and Media and The Van Lear Agency LLC

В оформлении обложки используется фото дневника:  
«Мои эмоции. Терапевтический дневник для тех, кто хочет  
разобраться в себе и подружиться со своими чувствами»

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*

# Введение

## *Как использовать эту книгу, чтобы стать самому себе психотерапевтом*

Знаете, что самое удивительное в вашем мозге? У вас есть способность совершенствовать его каждый день. Для этого достаточно просто пересмотреть свой взгляд на вещи, принять решение и – начать *действовать*. Удивительно, но именно эта простая цепочка может сделать вас *счастливыми*... по-настоящему, в самом деле счастливыми.

Думаю, это не первая ваша книга из серии «Куриный бульон для души». Весьма вероятно, что какая-нибудь история уже тронула ваше сердце. Возможно, вы даже подумали: «Я чувствую то же самое!»

Как и другие книги «Куриный бульон для души», эта содержит рассказы из реальной жизни. И все же отличие есть. На этот раз мы возьмем вас за руку и отправимся в путешествие вместе. Вы узнаете, как *тренировать мозг*, чтобы стать *самому себе* психотерапевтом. Если вы уже посещаете сеансы индивидуальной или групповой психотерапии, тем лучше. Книга может стать компаньоном и помощником в той огромной работе, которую вы проделываете.



Как пользоваться этим сборником:

**Шаг 1:** прочитайте рассказ или рассказы, включенные в каждую главу «Куриного бульона для души». Все они посвящены какой-либо отдельной теме. Поговорим, например, о тревожности, отношении к хроническим болезням или о том, как научиться использовать силу прощения. Если сегодня вас волнует определенный вопрос, можете спокойно перелистнуть страницы и читать ту главу, которая вам больше всего нужна. Вернуться назад можно позже. Мы уверены, что вы найдете вдохновение во всех главах, даже в тех, которые повествуют о далеких от вас материях. В конце концов, все мы люди и все проходим свой жизненный путь. Рассказанные здесь истории, возможно, и непохожи на ваши, но уроки, которые можно из них извлечь, пригодятся любому человеку, независимо от его личных обстоятельств.

Чтение подходящего рассказа «Куриного бульона для души» можно сравнить с посещением группы поддержки. Книга говорит, что мы не одиноки. Измениться гораздо легче, если понимаешь, что и другие бывали в твоей шкуре. Возможно, кто-то испытывал те же чувства, но сумел найти силы и надежду, чтобы продолжить свое путешествие. Хорошо, когда есть кому напомнить, что исцеление, надежда и благополучный исход возможны. И не только для людей, о которых рассказывается в этой книге, но и для вас тоже.

**Шаг 2:** доктор Майк займет свое место психотерапевта и объяснит свой взгляд на истории, которые вы только что

прочитали. А затем поможет применить урок к вашей собственной жизни.

**Шаг 3:** в конце каждой главы доктор Майк расскажет о некоторых полезных инструментах когнитивно-поведенческой терапии. Записав в специально отведенных местах ответы на предложенные вопросы, вы сможете применить эти инструменты на практике. Когнитивно-поведенческая терапия (или КПТ) потрясающе эффективна, ведь она опирается на ресурсы, которыми вы уже обладаете. Она действительно способна изменить ваш мозг.

КПТ преследует две основных цели: изменить ваш образ мыслей (когнитивный аспект) и образ действий (поведенческий аспект). В конце каждой главы вы найдете раздел, озаглавленный так: «Измените свои *мысли*» и «Измените свои *действия*». Запаситесь карандашом или ручкой, чтобы было удобно размышлять, делать записи и отвечать на вопросы.

\* \* \*

Перед началом нашего путешествия мы хотим рассказать об основах КПТ. Считайте это курсом молодого бойца от нашего профессора – доктора Майка Доу.

Первое, что следует усвоить: образ мыслей влияет на вашу жизнь. В этой книге мы поможем вам изменить свою манеру мышления и обратить внимание на **семь распространенных паттернов негативного мышления**. Все они бу-

дуг встречаться в предложенных рассказах. Люди, которые мыслят подобным образом, склонны к хандре, пессимизму и тревожности.

Итак, вот **семь порочных паттернов мышления** и приемы того, в чем может проявляться каждый из них:

**1. Аналитический паралич:** заикливание на какой-либо ситуации и бесконечное прокручивание одной и той же мысли.

*«Никак не могу поверить, что в прошлую пятницу за обедом Бекки сказала такое Джону. Она абсолютно бесчувственная. Мне надо работать, а я все не могу выбросить ее слова из головы. Пожалуй... Я только что вспомнила о том случае, который произошел пять лет назад. Пэгги сказала, что она тогда сказала нечто подобное, как мне кажется.»*

**2. Неизменность:** использование того, что происходит сейчас или происходило в прошлом, чтобы делать выводы о будущем.

*«Мне сегодня грустно. Я никогда не оправлюсь от нашего развода. Наверное, я всегда буду себя так чувствовать».*

**3. Персонализация:** тенденция воспринимать все на свой счет.

*«Я не получил эту работу, потому что недостаточно умен».*

**4. Сверхобобщение:** позволить проблемам из одной области жизни проникать в другие сферы.

*«Сегодня у меня неудачный день на работе. Пожалуй, я*

*отменю запланированный ужин и пропущу урок йоги».*

**5. Пессимизм:** уверенность в худшем по любому поводу.

*«Если продолжу себя так чувствовать, то со мной наверняка случится паническая атака. В этот момент буду за рулем и обязательно в кого-нибудь врежусь. Как потом жить с таким чувством вины?»*

**6. Поляризация:** видеть только черное/белое, или/или, да/нет.

*«Я съела конфету после обеда. Теперь диета полностью провалена».*

**7. «Чтение мыслей»:** уверенность, что вы знаете, о чем думают и что чувствуют другие люди, даже без их объяснений. Или наоборот.

*«Поверить не могу, что мой муж мог так поступить. Он же знает, как мне от этого больно!»*

Мы покажем, как авторы историй пали жертвами этих **семи паттернов ограниченного мышления**, поможем увидеть, каким образом один или несколько из них могут проявиться в вашей жизни, а затем избавимся от них навсегда.

Чтобы добиться цели, нужно дать отпор негативным мыслям! В этом нам поспособствуют подготовленные для заполнения разделы в конце каждой главы. Писать в них интересно. К тому же они помогут найти **доказательства от обратного** и обратить внимание на ситуации, когда эти порочные паттерны оказались **неправильными**. Вы уже **многого** добились в жизни. Может быть, это произошло потому, что

ваш мозг был сосредоточен на том, что вы делали правильно, а не на том, где вы *ошибались*?

Вторая часть КПТ – это изменение *поведения*. Если вы жаловались своему психотерапевту, что боитесь кошек, он, скорее всего, посоветовал вам встретиться со своим страхом лицом к лицу. Пусть даже не сразу, а совершая по одному крохотному шажку за раз.

Понемногу вы сможете приучить свой мозг к мысли, что кошки вам больше не страшны. Это работает с любыми страхами и ситуациями, удерживающими вас от движения вперед: просто измените то, что вы делаете каждый день. Эта книга научит вас придумывать эти шажки самостоятельно и использовать КПТ для решения проблем. На самом деле вы уже обладаете всеми необходимыми инструментами.

К тому времени, когда вы закончите читать эту книгу, в ваших руках окажутся доказательства проделанной серьезной работы. Вам есть чем гордиться.

Награды тоже не заставят себя ждать. Во всем, что касается образа **мыслей**, вы станете гораздо оптимистичнее. С точки зрения **действий** – будете совершать более полезный выбор каждый день. В области *чувств* – почувствуете себя **счастливее**... и научитесь сохранять такое положение вещей! Мы покажем, как **тренировать свой мозг**, чтобы использовать эти техники в любых возникающих в вашей жизни обстоятельствах. Ведь вы имеете полное право, возможность и способность действовать как собственный психоте-

рапевт, пока преодолеваете взлеты и падения на своем пути!

# Глава 1

## Советы по борьбе с депрессией



# Экскурсия для первокурсников

*Многие из наших страхов не толще папиросной бумаги. Один смелый шаг – и они позади.*

**БРЕНДАН ФРЕНСИС**

– А теперь мы просим студентов проститься с родителями до конца дня. Вы сможете снова встретиться после окончания экскурсии по кампусу.

Группы свежее испеченных первокурсников радостно покидают своих родственников, едва услышав объявление. У меня же буквально подкашиваются ноги от страха при одной только мысли, что я иду в колледж, Не говоря уже о том, чтобы оторваться от мамы и пойти осматривать кампус вместе с остальными новичками.

– Так, Лор, я встречу тебя через пару часов, и помни, это будет здорово! – говорит мама. Ее глаза горят энтузиазмом. Я поражаюсь стрессоустойчивости своей матери, особенно если учесть, через что нам всей семьей пришлось пройти за последние четыре года.

Мама растворяется в толпе родителей, которые уже полностью опустошили местную сувенирную лавку. Некоторые, к стыду и ужасу своих детей-подростков, гордо щеголяют в фирменных толстовках с надписями вроде «Я – папа студента университета Санни Брук».

Мы идем за старшекурсником, которого нам выделили в



качестве гида. Все вокруг болтают и знакомятся. Я тащусь позади. И как мне только в голову могло прийти, что я готова ко всему этому? Меня выписали из больницы всего несколько месяцев назад. Разумеется, впервые за долгое время я чувствую себя хорошо, но... простите, колледж?

Мои раздумья прерывает веселый голос:

– Привет, я Дженнифер.

Голос прилагается к веснушчатой блондинке, одетой в нечто, отдаленно напоминающее спортивный костюм для хиппи. По какой-то странной причине она мне сразу понравилась.

– Меня зовут Лорен, – отвечаю я.

– Будешь приезжать или поселишься в общежитии?

Я спотыкаюсь на ответе, все еще поглощенная своими мыслями. Я буду жить в общежитии, хотя последние четыре года потратила на преодоление депрессивного расстройства, едва не стоившего мне жизни. Пока я только привыкаю к нормальной жизни – той, в которой можно свободно перемещаться, не показывая охраннику «пропуск» и не вызывая персонал, чтобы они открыли дверь и выпустили тебя на улицу. И я совсем не уверена, что готова к переменам.

– Я, кхм, я пока не знаю. Родители считают, что мне нужно в общежитие, но я не очень-то хочу, – произношу я самым уверенным тоном, на который только способна.

– Ну разумеется, тебе нужно в общежитие! Я тоже туда собираюсь. Вот увидишь, будет очень весело!

Я никак не могу понять, бесит меня ее энтузиазм или приободряет, однако решаю трактовать сомнения в пользу незнакомки. Прежде чем я успеваю промямлить что-нибудь столь же восторженное в ответ, гид объявил, что нам пора составлять расписание.

Мы столпились в Пункте студенческого актива, или, как его называли истинные, полноправные обитатели колледжа, – ПАС. Почему-то при одном только звуке этого слова мне сразу мучительно захотелось оказаться дома, в безопасности, и свернуться калачиком под одеялом. Вместо этого пришлось разместиться на твердых стульях с металлической спинкой. Трое старшекурсников раздали нам бюллетени с описанием предметов и вдобавок шлепнули на стол перед каждым форму регистрации. Вокруг зашуршала бумага, деловито застучали карандаши. Эти звуки, будто зов иерихонской трубы, достигли моих ушей. «Проснись, Лорен!» – казалось, возвещали они. Все уже что-то деловито писали, а я еще даже не открыла каталог курсов.

«Сконцентрируйся, – приказала я себе. – Ты сможешь. Просто пролистай каталог и выбери курсы, которые тебе нравятся, и подходящее расписание. Всего-то дел».

Введение в психологию А или В. Основы биологии – 2. Математический анализ. Геология 101. Английский. История. Секции 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7... список никак не кончался.

Я начала паниковать. Откуда мне знать, что делать? Я лишь учусь заново жить в реальном мире, а они хотят, чтобы

я уже составила расписание?!

И вот некоторые первокурсники уже сдают свои анкеты и спешат к родителям.

Я же не могу дышать: страх течет по моим венам, в голове стучит.

Еще минута – и я рыдаю.

Другие студенты бросают листки и пялятся на меня, отчего мне хочется провалиться под землю. Одна из старшекурсниц подходит к моему столу.

– В чем дело? – резко спрашивает она.

– Я... Я не могу! – плачу я.

– Тебе всего лишь нужно составить свое расписание. Так же, как и всем остальным, – говорит она, и в ее голосе сквозит раздражение.

Я рыдаю еще сильнее. И тут теплая рука ложится на мое плечо... Дженнифер.

– Все в порядке, – говорит она девушке. – Я ей помогу.

Старшекурсница удаляется, и я чувствую, как тяжесть чужих взглядов ослабевает: все быстро потеряли интерес к представлению, которое я устроила. Теперь я снова могу дышать.

– Что не так, дорогая? – спрашивает Дженнифер.

Я тронута заботой этой незнакомой девочки. Она едва меня знает, но, похоже, искренне тревожится.

От доброты Дженнифер я снова начинаю плакать. Если бы ученую степень присуждали за слезы, я уже была бы док-

тором наук.

– Для меня это слишком, я не справляюсь, – говорю я. – Я... У меня депрессия, и я принимаю лекарства.

Ну вот зачем я это сказала? Теперь она подумает, что я ненормальная. Однако Дженнифер меня обнимает. Ее слова доходят до самого моего сердца и согревают его.

– Я знаю, что это такое, – отвечает она. – У моей мамы депрессия. Кроме того, совершенно нормально чувствовать волнение в такой ситуации.

В этот момент стигма моего психического заболевания ненадолго снимается. Я просто обыкновенная девочка-подросток с нормальными страхами перед началом волнующего приключения под названием «Колледж».

В комнате почти никого не осталось, а мое расписание так и не составлено. Страницы на столе закапаны слезами.

Дженнифер нежно кладет ладонь на мою руку.

– Ладно, ты вроде раньше говорила, что хочешь специализироваться в психологии?

Так совершенно незнакомая девочка помогла мне пройти весь путь, шаг за шагом, пока я не расставила все на свои места и не скомплектовала полностью свое расписание. Просто поразительно, насколько оказалось проще сделать это сейчас, когда мой мозг не туманила паника.

– Ну вот видишь, – мягко подытожила Дженнифер, – ты и сама точно знаешь, что делать. Тебе просто нужно верить в себя.

Это маленькое преодоление положило начало крепкой дружбе. Мы обнялись на прощание и пообещали оставаться на связи. В тот день мы обрели нечто более важное, чем расписание. Возвращаясь к маме, я решила, что, пожалуй, дам кампусу шанс... В конце концов, я уже зашла так далеко и пусть и с небольшой помощью нового друга, но все же вспомнила, что могу быть сильной.

Колледж я окончила с отличием. Я прошла весь этот путь шаг за шагом – вместе с Дженнифер.

*Лорен Невинс*

# Доктор Майк

Какие эмоции вы испытали, пока читали историю Лорен? Наверняка вначале вам было грустно, ведь вы знали, что эта девушка способна на большее. Возможно, вам даже захотелось обнять Лорен и сказать ей, что все будет хорошо.

Вот небольшое упражнение, с помощью которого можно начать тренировать свой мозг: соберите всю свою веру в Лорен, всю любовь, которую вам хотелось бы ей выразить. Теперь представьте, что часть этой позитивной энергии возвращается к вам.

Помните, как новая подруга Лорен, Дженнифер, утешила ее, показав, что ее чувства совершенно нормальны? В мире так много добрых и любящих людей, не правда ли? И да, совершенно естественно чувствовать себя испуганным и беспомощным в новой ситуации. Это верно и для Лорен, и для вас. Нет ничего плохого в том, что вы испытываете эти эмоции.

Говорят, у всех есть свои скелеты в шкафу. Просто поразительно, что Лорен смогла открыто сообщить о своей депрессии. И разве не потрясающе, что в ответ на слова: «У меня депрессия, и я принимаю лекарства» она услышала: «У моей мамы депрессия. Кроме того, совершенно нормально чувствовать волнение в такой ситуации».

Именно готовность Лорен говорить о своем психическом

заболеваний позволила этим двум молодым девушкам сблизиться. Тяжело взаимодействовать с людьми, которые претендуют на совершенство. Самые искренние и глубокие отношения у нас складываются с теми, кто неидеален. Разве не ранимости мы ищем в отношениях?

Слова Лорен также придали ей сил. Депрессия перестала быть грязной маленькой тайной, как только она сказала о ней вслух. Всегда говорите правду. Это тренирует ваш мозг.

Может быть, вам тоже приходилось бороться с депрессией. Возможно, даже с тяжелой, требующей госпитализации и приема лекарств, – как в случае с Лорен. Или это была недолгая хандра, для преодоления которой достаточно поговорить с близким другом.

В любом случае есть несколько инструментов когнитивно-поведенческой терапии, которые срабатывают самым чудесным образом, когда депрессия поднимает свою уродливую голову. Сначала давайте изменим то, как вы *думаете*. Затем перейдем к тому, как вы *действуете*. И, наконец, постараемся сделать вас более *счастливыми*.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Один из паттернов ограниченного мышления, которым часто руководствуются люди под влиянием депрессии, – это **неизменность**. Он создает иллюзию, что вы всегда будете себя чувствовать так, как чувствуете сейчас. У вас всего лишь случился неудачный день, но вы уже потеряли надежду.

Давайте посмотрим, каким образом **неизменность** могла навредить Лорен, когда она рыдала над расписанием в свой первый день в колледже. Лорен паниковала. Ее захлестнул поток переживаний. Совсем не так она хотела чувствовать себя тогда.

Проблема с **неизменностью** заключается в том, что в момент грусти мозг автоматически вызывает из прошлого другие печальные воспоминания. Создается впечатление, что жизнь ваша всегда была унылой. Одновременно появляется ложное ощущение, что она такой и будет.

Депрессия отнимает надежду... и свет. Если вы проходите через развод или переживаете горе потери, может показаться, что вы никогда больше не будете счастливы. Не верьте этому чувству. Чувства – это не факты. Они меняются. Доказательства? Давайте получим подтверждение от *вашего* мозга.

Что происходило в моей жизни в момент, когда мне казалось, что я никогда от этого не оправлюсь? Однако я оправился.

---

---

---

---

---

---

---



---

Помогают ли мне эти воспоминания? Доказывают ли они, что темные тучи рано или поздно развеются, даже если кажется, что небо навсегда останется затянутым серой пеленой? Если помогают, то как?

---

---

---

---

---

---

---

---

Если я буду думать об этом, то мои депрессии будут проходить по-другому, потому что...

---

---

---

---

---

---

---

---

К счастью, Лорен не позволила **неизменности** затормозить ее. Иначе она бы сдалась... и никогда не получила диплом с отличием. Молодец, Лорен!

## 2. Измените свои **ДЕЙСТВИЯ**

Теперь давайте рассмотрим поведенческую часть КПТ. Речь идет о том, чтобы изменить свои *поступки*.

Когда вас одолевают грусть и уныние, действовать очень сложно. Гораздо легче остаться в кровати и смотреть телевизор весь день. Возможно, вы избегаете людей. Но одновременно вы лишаете себя всего, что обычно приносит вам удовольствие.

Но ведь это именно то, чего большинству из нас *хочется*, когда мы падаем духом! Действие может запустить цепную реакцию. Одно унылое утро превращается в целый день на диване. Вы ничего не сделали и отменили планы на вечер, а ведь развлекаться вам всегда нравилось.

Существует поведенческая стратегия, которая, хоть и выглядит парадоксально, зато помогает максимально быстро избавиться от депрессии. Нужно делать ровно *противоположное* тому, что вам *хочется* делать.

Вместо того чтобы лежать на диване, займитесь чем-то **полезным** или **приятным**.

К разряду **полезных** можно отнести даже самые простые дела – например, разгрузить посудомоечную машину или сходить в магазин за продуктами. А можно совершить что-то еще более значительное: хотя бы закончить тот большой проект по работе.

**Приятная** деятельность – это нечто, предназначенное только для вас... например, теплая ванна. Или ужин с дру-

зьями в любимом ресторане. То, что заставляет вас контактировать с людьми, которых вы любите. Это лучший выбор **приятной** деятельности, поскольку, развлекаясь, вы заодно укрепляете отношения.

Социальные связи – это противоядие от изоляции, которая обычно идет рука об руку с депрессией. Даже если поначалу вы себя буквально принуждаете выйти из дома, могу поспорить, что во время ужина с лучшим другом улыбка хотя бы раз коснется ваших губ. Кстати, вы что-нибудь слышали об исследовании под названием «Ботоксное счастье»? Оказывается, люди, которые не могут хмуриться, чувствуют себя более счастливыми. Дело в том, что когда ваше лицо счастливо... вы тоже счастливы. Получается, все, что вам нужно, – это пойти на ужин!

В качестве средства по борьбе с депрессией Лорен заполнила свои дни матанализом, основами биологии и уроками истории. Непростые занятия. Зато ее дни в колледже были **полезными**.

Рискну предположить, что за четыре года обучения случилась и парочка **приятных** моментов. Думаю, Дженнифер была лишь первой из многочисленных новых друзей Лорен.

Итак, мы с вами имели возможность убедиться, чем обернулось для Лорен стремление сделать свои дни **полезными** и **приятными**. Ее примером можно вдохновляться. Несмотря на тяжелую депрессию, она наполнила свои дни жизнью. А чем *вы* наполните *свои*?

Вот пять *полезных* дел, которыми я наполню свой день, когда в следующий раз почувствую себя уныло:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Обведите одно задание, которое выполните прямо сегодня... А теперь *тренируйте свой мозг* – пойдите и *сделайте это!*

Вот пять *приятных* дел, которыми я наполню свой день, когда в следующий раз почувствую, что грущу:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Обведите одно задание, которое сделаете прямо сегодня... А теперь почувствуйте себя лучше и *тренируйте мозг*, выполняя запланированное!

**3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

## Глава 2

# Используйте благодарность, чтобы стать оптимистом



## Иногда нужен ребенок

*Если смотреть на жизнь глазами ребенка, все  
кажется волшебным и необычным.*  
**АКИАНА КРАМАРИК**

Наши сбережения испарились, и поделаться с этим уже ничего невозможно. А скоро мы останемся еще и без жилья.

– Кажется, нам придется переехать в старый дедушкин дом.

Произнося эти слова, Джо боялся поднять на меня взгляд.

Домишко дедушки Мака был весьма запущенным даже при его жизни. Я попыталась представить, во что он превратился теперь, спустя пять лет, и меня буквально передернуло. Однако выхода у нас не было: строительная фирма, в которой Джо трудился прорабом, обанкротилась год назад, а другую работу он так и не нашел.

Какое-то время нам удалось протянуть на пособие по безработице Джо и отложенные деньги. Теперь и эти дни позади. Я была вынуждена отказаться от привилегированного положения мамы-домохозяйки и пойти работать продавцом. Моей зарплаты едва хватало на еду и оплату детского сада для нашей дочери Келли.

Видеть грусть в глазах Джо было очень больно. Он всегда так гордился тем, что может позаботиться обо мне и Келли. Ему нравилось возвращаться домой – к дочке, которая с радостным криком бросалась в его объятия, и к жене, готовящей ужин на кухне. Теперь Келли бежала встречать меня, а Джо только печально смотрел на нас. В том, что у меня болят ноги и ноет спина от многочасового стояния у кассы, он винил только себя.

Вечерами, пока Джо ставил на стол незамысловатый ужин, Келли ныла:

– Ну когда же мама снова начнет готовить лазанью?

Теперь мы изображали веселье, упаковывая вещи для переезда. Келли всего три года. Она и не заметит плачевного состояния нашего нового жилища, если не подавать виду.

На остатки наших сбережений мы купили краску для дома. Дедушка Мак овдовел много лет назад и с тех пор даже не пытался поддерживать его в порядке. Мне кажется, после смерти жены у него не осталось воли к жизни. Возможно, мы поступили глупо, спустив на краску последние деньги. Но в этот дом было совершенно невозможно переехать, даже не попытавшись придать ему более веселый вид.

Мы разрешили Келли выбрать цвет для ее новой комнаты, хотя и знали заранее, что она отдаст предпочтение розовому. Разложив перед ней образцы, я затаила дыхание, молясь, чтобы она остановилась на каком-нибудь светлом оттенке. Разумеется, ее выбор пал на самый кричащий из всех возможных вариантов.

– Ей нравится розовый, как «Пепто-бисмол»<sup>1</sup>, – ухмыльнулся Джо и покачал головой.

– Что такое «Пепто-бисмол»? – тут же спросила Келли. Ей был непонятен наш мрачный юмор.

– О, это розовый для прелестных девочек, – сказал продавец, одарив Келли теплой улыбкой. – Я бы так его назвал.

Итак, Келли получила свою детскую цвета «розовый для прелестных девочек» и находила ее абсолютно прекрасной. Ну хоть кто-то был счастлив в доме дедушки Мака.

Дранка на крыше рассохлась и потеряла форму – после

---

<sup>1</sup> «Пепто-бисмол» – товарный знак патентованного средства от расстройства и несварения желудка. Выпускается в виде сиропа ярко-розового цвета. [Прим. пер.]

первого же дождя мы столкнемся с протечкой. Деревянные полы почти лишились покрытия и только жалобно скрипели, будто возмущаясь тем, что, спустя столько лет, на них снова кто-то наступает. Столешницы были покрыты пятнами и царапинами, а одна из дверей кухонного шкафа покосилась и не закрывалась. Но хуже всего было то, что краска на фасаде потрескалась, а местами даже осыпалась, и исправить это мы никак не могли.

Однажды вечером я стояла у кухонного окна и смотрела на задний двор. Джо подошел и обнял меня за плечи:

– Все не настолько плохо, правда?

Я нахмурилась, оглядывая неряшливые клумбы, на которых уже много лет не было цветов, превращавшиеся в грязные лужи после дождя проплешины газона и провисший угол крыльца.

– Вообще-то «насколько», – проронила я и выскользнула из его рук.

В доме не было не только кондиционера, но даже встроенной системы проветривания. Единственным положительным моментом являлся покосившийся деревянный забор: Келли могла играть на улице в безопасности.

Помню один вечер. Устав от духоты, я вышла во двор. Дочка увлеченно собирала одуванчики. При виде меня она расплылась в улыбке и подбежала, чтобы вручить мне свой золотой букет.

– Мне нравится новый дом, мамочка. У нас такие краси-



вые желтые цветы. А у других только трава.

Она осмотрелась.

– Еще тут есть яблоня, и я могу съесть яблоко, когда захочу. А на том дереве – маленькие птенчики. Каждое утро, проснувшись, я слышу, как поют птички.

Потом ее взгляд остановился на вербене, сплошь усыпанной разноцветными бабочками.

– И у нас много красивых бабочек.

В эту минуту раздался громкий частый стук, и Келли взвизгнула от восторга:

– Там дятел, вон на том высоком дереве. Ни у кого больше нет своего дятла на заднем дворе, это совершенно точно.

Она обхватила руками колени.

– У нас даже изгородь есть и можно играть снаружи, стоит только захотеть. Мне кажется это самое лучшее место на целом свете.

Вечером Джо вернулся домой и показался мне более расслабленным, чем обычно.

– Не хочу тебя понапрасну обнадеживать, – сказал он, – но думаю, что мне перезвонят из строительной фирмы Джонса. Собеседование прошло отлично, и у меня хорошее предчувствие. Может, нам и не придется больше торчать в старом дедушкином доме.

– Знаешь, а здесь не так уж плохо, – возразила я. – Зачем торопиться? Возможно, имеет смысл остаться – по меньшей мере, пока мы не поднакопим денег.

Джо не мог поверить своим ушам:

– Ты сказала, что здесь не так уж плохо?

– Именно, – засмеялась я.

И в этот момент он понял, что я не шучу. И вздохнул с облегчением.

Чтобы научить меня видеть хорошее в старом доме, понадобилась одна трехлетняя девочка.

Не имеет значения, насколько плохо положение, в котором вы находитесь. Всегда найдется то, за что стоит быть благодарным. Нужно только оглядеться вокруг.

*Элизабет Эвотер*

# В ожидании Киры

*Надежда – спутница силы и мать успеха.  
Тот, кто всем сердцем надеется, обладает даром  
творить чудеса.*

**СЭМИОЕЛ СМАЙЛС**

– Мне снова приснилась малышка, – сказала я Майку. – Она была такая красивая.

Мы сидели в отделанном камнем дворике нашего дома в Атланте. Было тепло, но сыро. Последние глотки утреннего чая и, возможно, последние сухие минуты перед приближающимся дождем. Внезапно я вспомнила одну важную деталь:

– У нее зеленые глаза, как у тебя. Майк, она просто твоя копия!

Муж взглянул на меня молча, будто не находил слов, что было совсем на него не похоже, а затем покатился прочь в своем инвалидном кресле. Я въехала в дом следом за ним.

После несчастного случая у Майка отказали ноги, однако верхняя часть тела его все же слушалась. Мне повезло меньше. В двадцать лет я упала с лошади и с тех пор могла лишь немного двигать руками. Некоторая чувствительность ниже пояса тоже присутствовала, но больше похвастаться было нечем. Обычно при слове «парализованный» люди вспоминают Кристофера Рива. На деле все далеко не так романтич-

но. В целом мы вели относительно нормальную жизнь. Как и Майк, я была в состоянии передвигаться в кресле-коляске, и, благодаря модифицированному ручному управлению, даже могла водить фургон. Однако никакие хитроумные устройства не помогли бы мне забеременеть. Для этого было необходимо экстракорпоральное оплодотворение. А еще – суррогатная мать. И чудо.

До сих пор чудес с нами случалось немало, и Майк считал несправедливым просить еще об одном. Чудом было уже то, что мы женаты и живем вместе.

Мы с Майком познакомились во время гонок на инвалидных колясках, а до этого обитали на разных континентах: он в Англии, я – в Северной Каролине. Каким-то загадочным образом нас не остановили ни наши травмы, ни далекие расстояния. Прошли годы, прежде чем мы достигли нашего нынешнего положения: мы состоим в браке и не боимся перемен. Именно об этом я сказала Майку тем теплым июльским днем: «Почему бы нам не попытаться? Вдруг снова случится чудо?»

Майка не пришлось долго уговаривать. «Ты права. Может, позвоним тому врачу, о котором ты читала?» – сказал он.

Недавно я узнала о докторе, который помогает женщинам с травмами позвоночника. Помню, как тщательно разглядывала его фотографию на сайте. У доктора Толедо были волосы с проседью и добрые голубые глаза. Не оставляя себе времени, чтобы передумать, я немедленно набрала номер и

назначила встречу.

Настоящий доктор Толедо оказался даже лучше своего изображения в Сети. Другие врачи отговаривали нас от нашей затеи, а он, наоборот, подарил надежду.

– Шеннон, – сказал он, – я бы не советовал вам пытаться выносить беременность самой. Сегодня доступны разные варианты. Возможно, вам стоит...

В этот момент мы перебили его: «Не волнуйтесь, доктор Толедо, мы уже присмотрели суррогатную мать».

Сестра Майка Джули вызвалась родить нашего ребенка – щедрое предложение, учитывая, что она жила в Англии. Планы обретали форму.

Мы с энтузиазмом приступили к делу, однако вскоре поняли, что все наши мечты развеиваются, словно дым: одно неудачное ЭКО следовало за другим. В конечном счете, все сроки истекли, и Джули вернулась в Англию совершенно подавленная. А мы снова спустились в чистилище.

Только теперь это чистилище было больше похоже на бездонную пропасть. Первый раз в жизни я впала в глубокую депрессию, несравнимую даже с тем, что я чувствовала после травмы. В тот раз я была опустошена, но сейчас ощущала нечто более животное: полное безысходное отчаяние.

Я всегда представляла себя матерью. Мои собственные переживания осложнялись еще и тем, что мне до боли было жалко Майка. Помню, как при нашей первой встрече он признался:

– Знаешь, Шеннон, после того несчастного случая я плакал только один раз – когда врач сказал, что я не смогу стать отцом.

Я молилась: «Господи, в этом мужчине столько любви. Почему ты лишаешь его такой возможности?»

Многие месяцы я засыпала с этой молитвой. Снова и снова мысленно перемешивала все детали пазла, который никак не желал складываться. Но ничего не получалось: все дороги неизменно приводили меня в тупик. К тому же нас очень беспокоила Джули, которой пришлось оставить привычную жизнь в Англии и на долгие месяцы обосноваться в нашем доме. За это время врачи воткнули в нее иголок больше, чем есть у иного дикобраза. Разве можно просить ее снова пойти на такое?

Однажды ночью я подумала вот о чем. Ни один доктор никогда не утверждал, что я неспособна выносить малыша. Мне лишь не советовали этого делать. А что, если вместо Джули подсадить эмбрионы мне?

«Твой главный враг – это страх», – говорил мой внутренний голос. На следующее утро я принялась изучать этот вопрос и провела в Интернете весь день, до самого вечера. Чем больше удачных примеров я находила, тем большую уверенность ощущала.

К тому времени доктор Толедо уже превратился в верного друга нашей семьи. В один из дней я поймала его на трибуне стадиона, где он болел за «Ястребов», и прокричала ему на

ухо, стараясь одолеть шум толпы: «Смогу я выносить нашего ребенка?» Представляю, как эта сцена выглядела со стороны. На секунду я почувствовала, как он сомневается, но лишь перед тем как ответить: «Конечно, только давайте взвесим риски. Приходите ко мне на прием».

С этого момента меня уже ничто не могло остановить. «Я планирую выносить нашего ребенка», – заявила я Майку. Зная мою склонность к преувеличениям, муж несколько секунд смотрел на меня, а потом спросил: «Ты серьезно?» Охваченная возбуждением, я изложила ему все свои мысли и резюмировала информацию, которую нашла. Мы обсудили «за» и «против» и решили, что стоит попробовать. Хотя бы один раз.

«Все, что тебе нужно, – это победить свои страхи».

Несколько недель спустя раздался телефонный звонок. Определитель показал номер клиники.

– Шеннон?

– Да, это я.

Я едва могла говорить, перехватило горло. Включив громкую связь, чтобы муж слышал наш разговор, я сообщила доктору Толедо: «Майк тоже здесь». По тону голоса собеседника я уже поняла, что новости хорошие. Даже по телефону чувствовалось, как он буквально излучает счастье: «Вы станете мамой и папой!» И в этот момент Майк разрыдался во второй раз.

Беременность проходила без осложнений, девять месяцев

пролетели как один день.

И вот я снова в клинике. Родовой зал больше напоминал банкетный – вокруг меня собралась вся моя семья. Родственники Майка тоже прилетели из Англии. В воздухе было разлитое счастливое ожидание. Похоже, едва родившись, наша малышка получит целый океан любви.

Наконец, в половине двенадцатого ночи Кира Франклин впервые увидела этот мир. Я внимательно изучила новорожденную с головы до ног и не могла не отметить ее поразительного сходства с отцом. Я вспомнила свой сон, свои страхи и тот момент, когда моя душа нашла покой. Это произошло, как только я поняла, что не нужно бояться.

Господь все управил. И на сегодняшний день это самое большое его чудо.

*Шеннон Франклин*



# Доктор Майк

Дочь Элизабет Келли сказала: «У нас даже изгородь есть, и можно играть снаружи, стоит только захотеть... Мне кажется, это самое лучшее место на целом свете». Этими словами она помогла своей маме вспомнить одну простую, но важную истину. Многие из нас о ней, к сожалению, забывают. Как же мудры бывают дети!

Чтобы усвоить самые важные уроки, нам придется выкинуть из головы все навязанные ценности взрослого мира. Из дня в день нас убеждают, что мы не будем счастливы, пока не приобретем такую новую машину или вон те дорогие часы.

Трехлетняя Келли слишком занята тем, чтобы получать удовольствие от маленьких радостей жизни, и потому не покупается на подобные обещания. Одуванчики, растущие на заднем дворе, птенцы и старая яблоня свидетельствуют о том, что самое лучшее в этой жизни на самом деле дается нам бесплатно.

Шеннон и Майк тоже могут многому нас научить. Я никоим образом не хочу преуменьшать трагичность ситуации, в которой они оба оказались. Но они счастливы, а значит, даже самые сложные жизненные обстоятельства не настолько важны, как нам порой кажется. Важно лишь то, как мы их воспринимаем.

Каждый из нас хоть однажды мечтал о невероятной удаче. Однако даже самый крупный выигрыш в лотерею не в силах принести нам настоящего счастья. Когда ликование уляжется, несчастный бедный человек превратится в несчастного *богатого*.

Уверен, вам не раз доводилось испытывать подобные чувства. Помните, как вы купили свой первый автомобиль? Или новый свитер? Помните, каким особенным вы себя чувствовали в течение нескольких месяцев? Но теперь, садясь в машину, испытываете ли вы все те же ощущения, как и раньше? Изменила ли покупка вашу жизнь? Сколько времени понадобилось для того, чтобы вы начали воспринимать ее как любую другую машину или любой другой свитер?

Я подскажу вам, как выиграть в «лотерею счастья» прямо сегодня... и продолжать выигрывать каждый день. Используйте это небольшое упражнение, чтобы тренировать свой мозг.

Итак, вы живете в дряхлом доме или ваша гостиная определенно нуждается в переделке от «Квартирного вопроса». Но вы можете превратить их в «самое лучшее место на целом свете», всего лишь изменив ракурс.

Представьте, что надеваете очки, которые позволяют видеть только прекрасное. На Келли определенно были эти очки, когда она разглядела птенцов, а не запущенный двор. Майк и Шеннон тоже носили эти очки, поэтому перед ними открылись все возможности, доступные двум любящим

сердцам, желающим создать семью. А ведь они могли воспринимать себя жертвами несчастного случая, ограниченными своим параличом.

Так что же вы видите? Что хорошего показывают вам волшебные очки?

Представьте, как изменится качество вашей жизни, если вы не будете снимать эти очки целый день... или год. Возможно, перед вами появятся перспективы, которые другим людям кажутся смехотворными. Используя лишь силу своего воображения, Элизабет сумела преобразить интерьер старого дома, не нанимая подрядчиков. Майк и Шеннон тоже создали вокруг себя совершенно другую реальность.

Я читал о результатах исследований, в течение года проводившихся среди людей, больных раком. Выяснилось, что у «оптимистов» было больше шансов излечиться, чем у тех, кто отчаялся и сдался. То, как мы воспринимаем этот мир, оказывает глубокое влияние на наше тело, мозг и качество жизни в целом.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Один из порочных паттернов, от которого нужно немедленно избавляться, – это **пессимизм**. Пессимист смотрит вокруг себя с намерением найти, «что не так».

Обычно этот паттерн не приходит один – он приводит своих друзей. Назовем их так: *Сценарий худшего развития событий* и *Катастрофическое мышление*.

В описываемом случае Элизабет при виде плачевного со-

стояния дедушкиного дома вполне могла начать воображать, как он обрушится, погребая под останками всю семью.

Отличное лекарство от **пессимизма** – благодарность. Но ее надо сначала вырастить.

Первым делом постарайтесь конкретизировать вашу благодарность. Вместо фразы *«Я так благодарна всем моим друзьям»* скажите: *«Я так благодарна двум моим лучшим подругам Кэрол и Кейти за то, что они были рядом, когда умерла моя мама. Они неделю за неделей помогают мне пережить это горе!»*

Полезно использовать простые слова *«за то, что»*, когда вы размышляете о благодарности.

Трансформируйте пессимизм в оптимизм благодаря силе конкретной благодарности.

За что вы сегодня действительно благодарны?

1. Я испытываю благодарность к:

---

---

за то, что

---

---

2. Я испытываю благодарность к:

---

---

за то, что

---

---

---

3. Я испытываю благодарность к:

---

---

за то, что

---

---

---

## 2. Измените свои ДЕЙСТВИЯ

Знаете, что самое потрясающее в чувстве благодарности? Оно ведет к мышлению изобилия. Чем больше вещей, за которые вы испытываете благодарность, тем больше хорошего вы создаете сами и притягиваете в свою жизнь.

Благодарность относится к джедайским техникам, потому что она помогает испытывать счастье *сейчас* и быть счастливыми *потом*. Помните, как Джо предложили прекрасную новую работу? Они могли бы сразу переехать, но Элизабет, к его удивлению, сказала: «*Зачем торопиться? Возможно, имеет смысл остаться, по меньшей мере пока не поднакопим денег*».

Элизабет с удовольствием продолжила жить в старом доме сейчас, и она будет счастлива позже, в доме получше. Получается, она в любом случае окажется в выигрыше.

Смена внутренних установок позволила этой семье при-

нять более ответственное решение. Только подумайте, какой чудесный дом у них однажды появится... и насколько счастливее сделает их этот переезд. Альтернатива – все время соревноваться с условными Джонсами и испытывать недовольство тем, что имеешь. В этом случае вы превращаетесь в ослика, бегущего по кругу за морковкой. Вот только морковку никак не достать.

Изменение внутренних установок Шеннон и Майка могло им почувствовать благодарность и обрести веру. Они нашли друг друга. А теперь еще и стали родителями.

Подумайте, что вы создадите, приняв позицию благодарного человека? Какова ваша цель?

Будете ли вы встречать каждый новый день иначе? Приведут ли оптимистичные мысли к заметным изменениям в ваших действиях? Может, сменив внутренние установки, вы с большей легкостью достигнете поставленных целей? Или измените сами цели, сделав их более реалистичными?

Представьте, как легко вам будет просыпаться, если вы будете испытывать благодарность за то, что у вас есть работа. Это гораздо лучше, чем встречать новый день с ужасом и трижды переставлять будильник. Пусть вам придаст бодрости духа осознание того, как много вы уже имеете. Улыбнитесь.

Какие задачи вы перед собой ставите? Подумайте об одной из них и представьте действие, на которое вас подтолкнет смена ракурса.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

---

### 3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ



# Глава 3

## Меньше стресса, больше спокойствия



### Это не конец света

*Самое лучшее оружие против стресса – это способность выбирать, о чем именно стоит беспокоиться.*

**НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР**

Говорят, я начала нервничать еще в утробе матери и с тех пор никогда не расслаблялась.

Я росла зажатой и озабоченной. Все, с чем мои ровесники справлялись последовательно, шаг за шагом, вызывало у

меня целый рой панических мыслей. Я отчаянно пыталась угодить людям и, если мне это не удавалось, принималась яростно обвинять себя во всех грехах.

Помню, как в пятилетнем возрасте должна была играть сложную пьесу на фортепианном концерте. Я так переживала, что справлюсь недостаточно хорошо, что, подойдя к роялю, упала в обморок. Таким образом, концерт для меня закончился еще до того, как я успела извлечь хотя бы одну ноту. Спустя несколько лет я принимала участие в школьной постановке. Луч прожектора ослепил меня, и я шагнула со сцены, прямиком спикировав на колени к зрителям в первом ряду.

Я слишком боялась провалиться и опозориться перед людьми, поэтому стала избегать любых общественных мероприятий. А вдруг я скажу какую-нибудь глупость, опрокину стакан или попаду в смешное положение? Даже простое приглашение на день рождения вызывало у меня такой стресс, что я предпочитала спрятаться в спальне.

Еще в детстве я почему-то твердо решила, что вселенная враждебна и преследует меня. Каждая проблема в моем воображении раздувалась до невероятных размеров. Я не справлялась с эмоциями. Любой пустяк мог практически парализовать меня.

С людьми я старалась не общаться, считая их виновниками своего стресса. Естественно, это не работало. Стресс никуда не исчезал, но к нему добавилось еще и одиночество.

В один прекрасный день, по дороге в магазин, я споткнулась о бордюр и упала на колени. Пожилой мужчина бросился мне на помощь, поднял на ноги и спросил, не ударились ли я.

– Нет, кажется, со мной все в порядке. Только стыдно, – ответила я.

– Ну, раз нога не сломана, значит, это не конец света, правда? Нет никаких причин смущаться. Все падают. Бывает, – сказал он и ушел.

Его слова прозвучали в моей голове, словно колокол. Да, я упала и теперь чувствую себя глупо. Но я ведь не сломала ногу, и это действительно не конец света. Я поняла, что в моей жизни нет ни одной проблемы, сравнимой со сломанной ногой или способной привести к концу света.

Неожиданно все обрело перспективу. Трудности перестали казаться мне настолько серьезными. Что до проблем, то большинство из них относились к далекому будущему, и лишь несколько требовали решения в тот же день или на той же неделе.

Я завела привычку записывать все, что беспокоило меня больше всего: долги, деньги, семейные неурядицы, странный шум под капотом моей машины. Неважно, насколько серьезной была проблема, – я записывала ее на листке бумаги и убирала листок в коробку. В последний день месяца я открывала коробку и изучала список своих «ужасных» проблем.

Скоро стало понятно, что большинство моих тревог не во-

площались никогда. Но даже если что-то и происходило, то последствия от этого были явно не настолько катастрофическими, как я себе представляла. Иногда все вообще разрешалось само собой, без моего участия. Вселенная не нуждалась в моей помощи.

Каждый раз я испытывала огромное облегчение от мысли, что не должна больше нести ответственность за весь мир. Не нужно быть идеальной. Можно совершать ошибки, быть неправой, не знать ответов на все вопросы. Совершенно нормально терпеть неудачи, и даже самый сокрушительный, громкий, впечатляющий крах не приводил к катастрофе.

Шло время, и я все реже добавляла листочки в коробку. Бывают месяцы, когда она и вовсе остается пустой. Это не означает, что у меня больше нет проблем, или они меня не волнуют, или что я из-за них не огорчаюсь. Некоторые события по-прежнему вызывают у меня стресс. Однако я пришла к пониманию, что на свете существует не так много вещей, из-за которых стоит по-настоящему расстраиваться. В реальности события разворачиваются совсем не так плохо, как в моем воображении.

Отныне, сталкиваясь с очередными трудностями, я спрашиваю себя: «Разве это конец света? Может, я сломаю из-за этого ногу?» И если ответ «нет», то я записываю свою проблему на листочке и убираю его в коробку.

Я благодарна тому незнакомому старику. Он появился всего на минуту, но изменил меня навсегда. Количество

стресса в моей жизни уменьшилось на восемьдесят процентов. Теперь я гораздо чаще выхожу в люди и ощущаю себя совсем иначе. У меня даже появилось несколько друзей.

Недавно я играла на фортепиано на одной вечеринке и поняла, что делаю это отвратительно. Ну и ладно – всем было смешно, и я посмеялась с ними. Я больше не боюсь общественных мероприятий и встреч. Даже если я совершу ошибку, или опрокину стакан с водой, или даже растянусь во весь рост – что ж, все мы падаем. И это НЕ конец света!

*Эйприл Найт*

# По кусочкам

*Стресс вызывают не события вашей жизни, а мысли о них.*

**ЭНДРЮ ДЖ. БЕРНШТЕЙН**

– Мам, у меня не получается, – мой сын-подросток Брет стоял передо мной, держа в руках стопку бумаг.

Я мельком взглянула на него, стараясь не отвлекаться от приготовления ужина:

– Не получается что?

– Вот это все! – помахал он страницами. – Я не успеваю сделать все, что учителя требуют от меня!

Я сдвинула сковородку с плиты и повернулась к Брету. Никогда еще он не выглядел таким расстроенным. Мой сын обычно жизнерадостен и беззаботен. Он хорошо учится. Может показаться, что он вообще никогда не переживает. Однако в тот момент я заметила, как блестят от подступающих слез его глаза и какая паника читается во взгляде.

Я села за кухонный стол и подозвала сына к себе.

– Покажи, какие задания тебе нужно выполнить.

Брет положив передо мной стопку листов.

– Мистер Джонс, учитель химии, хочет, чтобы я подготовил проект для научной ярмарки.

– Хорошо. Что еще?

– По алгебре на следующей неделе контрольная, от кото-

рой зависит оценка за четверть!

О, я отлично знала, как сильно Брет ненавидит алгебру и сколько проблем ему доставляет этот предмет.

– А еще нужно написать эссе по английскому. И промежуточный зачет на следующей неделе – надо готовиться, а я с испанским не справляюсь... Мне ни за что не успеть!

Дрожащими руками Брет перебирал задания, а у меня от его удрученного вида буквально разрывалось сердце. Я очень хотела ему помочь, но сделать работу за него не могла. Впрочем, один способ решения проблемы все же нашелся.

Я занимаюсь продажами и часто оказываюсь в стрессовых ситуациях. Мне постоянно приходится быть между двух огней: с одной стороны, надо радовать начальство высокими результатами, с другой – находить общий язык с командой из десяти человек, у каждого из которых есть собственные заботы.

Особенный стресс у меня всегда вызывала организация корпоративных совещаний по сбыту. Я отвечала за расписание, презентации, размещение участников, заказ расходных материалов и так далее. Я все время была на виду, и любые мои действия внимательно изучались и оценивались.

Как бы ни хотелось мне сбежать и спрятаться от ответственности, я знала, что должна продолжать. Даже если я не уверена в конечном результате, нужно постараться, чтобы все прошло гладко. Чтобы не перегореть, я записывала все, что необходимо сделать, а затем ставила предельный срок

выполнения для каждого пункта и распределяла, с чего нужно начать, что идет во вторую очередь, а что – в третью.

Вернемся на кухню. Я посмотрела на Брета и сказала:

– Необязательно учить все за один раз. Можно начать по порядку. Давай составим список того, что тебе нужно сделать.

Так, один за другим, мы записали все предметы. Затем расставили сроки сдачи. А потом разделили каждый предмет на части. Например, для проекта по химии необходимы материалы. Мы назначили дату, не позже которой нужно все купить. У сына есть друг, который может помочь ему с испанским, пришлось подстраиваться и под его расписание. По мере того, как мы расставляли приоритеты, я заметила, что Брет заметно расслабился.

Когда мы закончили, я спросила:

– Теперь ты справишься?

Он улыбнулся. Было очевидно, что уверенность вернулась к нему:

– Ну конечно! Спасибо, мама!

С того дня Брет стал составлять списки всего, что необходимо было выполнить. Я посмеивалась при виде валяющихся по дому клочков бумаги. В результате он сдал все предметы и сохранил свои хорошие оценки.

Есть такая загадка: «Как съесть слона?» Ответ: «По кусочкам».

*Мэрилин Терк*



# Доктор Майк

Уровень стресса в сегодняшнем мире очень высок. Тревожные расстройства превратились в одно из самых распространенных психических заболеваний. Как обрести внутреннее спокойствие?

Для Эйприл антидотом от стресса стала *перспектива*.

Слова, произнесенные незнакомцем, изменили ее взгляд на неудачи.

*«Ну, раз вы не сломали ногу, значит, это не конец света, правда?»*

Великолепная мантра для тренировки мозга! Она освободила Эйприл от необходимости быть идеальной и контролировать все, что происходит в ее жизни.

От интерпретации событий зависит количество вырабатываемых вашим организмом гормонов стресса. Адреналин и кортизол призваны помочь вам преодолеть воздействие стресс-фактора.

Однако, приучив свой мозг воспринимать любую проблему как *«ничего не стоящую»*, с которой вы *«непременно справитесь»*, можно предотвратить выплеск гормонов.

Когда Эйприл мысленно возвращалась к беспокоящим ее ситуациям, выяснялось, что:

(а) большинство из ее тревог так и не воплотились в жизнь;

(б) то, что все-таки случилось, не имело настолько ужасных последствий, как она себе воображала;

(в) многие из проблем разрешились без ее непосредственного участия.

Эйприл поняла: *«Вселенная не нуждалась в моей помощи. И я испытала огромное облегчение от того, что не должна больше нести ответственность за весь мир. Не нужно быть идеальной»*.

Но разве только взрослые живут в постоянном стрессе? Сегодня и от детей тоже ждут, что они будут «идеальными». И что бы ни являлось причиной – жизнь напоказ в социальных сетях или все увеличивающаяся конкуренция при поступлении в высшие учебные заведения, стресс, который они при этом испытывают, разрушителен.

Героиня второй истории, Мэрилин, понимала, что нужно помочь сыну обрести внутреннее спокойствие. Однако вместо того чтобы просто сделать всю работу за него, она преподала Брету гораздо более ценный урок. Уверен, он очень пригодится ему в дальнейшей жизни.

Во-первых, *не надо избегать стресса*. Наоборот, *его надо впустить*. Дело в том, что небольшой стресс имеет свойство обострять мышление. Таким образом, позволяя себе испытывать стресс, вы тренируете свой мозг и расширяете горизонты.

Мэрилин научилась этому во время работы на ответственной должности в большой компании: *«Как бы мне ни хоте-*

лось сбежать и спрятаться от ответственности, я знала, что должна это сделать».

В результате работа была выполнена, а Мэрилин каждый раз чувствовала себя намного более компетентной. В будущем, выполняя аналогичные действия, она будет испытывать меньше *стресса*. Получается, что, разрешая себе испытывать кратковременный незначительный стресс, Мэрилин снижала степень воздействия долговременного.

Мне нравится, как она помогла сыну разложить недостижимый Эверест на небольшие камушки. Огромное задание превратилось в серию микрозаданий, каждое из которых имело конкретную, измеримую, достижимую, значимую и ограниченную во времени цель (в соответствии с технологией формулирования *SMART*).

Проект по химии нужно сдать до пятницы. *Ставим галочку*. Это означает, что нужно подготовить материалы для проекта в понедельник после уроков, тогда останется почти неделя, чтобы закончить. *Галочка*.

Такие микродозы стресса помогают работать легко и без напряжения. Возможно, вы даже не заметите тот момент, когда совершенно перестанете испытывать стресс по поводу конкретного проекта.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Порочным паттерном мышления, способствующим все возрастающему уровню стресса, является **поляризация**. Этот подход перфекциониста – «все или ничего», «черное

или белое» – устанавливает очень высокую планку. Любой результат, недотягивающий до Книги рекордов Гиннесса, рассматривается как провал.

Часто наш внутренний монолог звучит так:

«Раз у меня не получилось на все сто процентов, значит, я полный неудачник».

«Раз это неидеально, значит, ничего не стоит».

«Если я не могу получить самое лучшее, то вообще ничего не нужно».

А теперь представьте, что у вас есть маленькая коробочка – такая же, как у Эйприл. Запишите пять вещей, о которых вы волновались *в прошлом*. Это те тревоги, которые тем или иным образом уже разрешились. Для Эйприл источниками стресса были долги, деньги, семейные неурядицы и странное гудение под капотом машины.

Перечислите пять причин вашего беспокойства, которые больше не актуальны:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

---

А теперь подумайте, как разрешились эти пять проблем. Выберите вариант ответа:

- а) то, чего вы боялись, вообще не случилось;
- б) вышло не так плохо, как вы думали;
- в) решение нашлось без вашего участия.

Поставьте *а*, *б* или *в* рядом с каждым пунктом, представленным выше.

А теперь вспомните о какой-нибудь текущей проблеме, имеющей отношение к полярному мышлению. Связана ли она с работой? Или с семьей? Запишите ее здесь:

---

---

---

---

---

---

Как, по вашему мнению, решится эта проблема? Посмотрите на пункты *а*, *б* и *в* выше. Каков наиболее вероятный исход ситуации, которая вас сейчас волнует?

---

---

---

---

---

---

## 2. Измените свои ДЕЙСТВИЯ

Когда Мэрилин помогла Брету разделить его задание на мелкие и легко выполнимые задачи, она снабдила сына потрясающим инструментом, изменяющим мозг, — *осознанностью*.

Осознанность — это направление внимания только на то, чем вы занимаетесь в данный момент. Как только Брет сфокусировал свое внимание на *одном следующем задании*, он тут же расслабился.

Если это задание небольшое, мозг может сохранять на нем фокус. Это то действие, которое вы совершаете *прямо сейчас*. В конце концов, *текущий момент* и есть тот самый *единственный момент*, в который *разворачивается ваша жизнь*, не правда ли?

Вы знали, что, при всей своей кажущейся многозадачности, человек на самом деле выполняет в конкретный момент лишь одну задачу, а потом быстро переключается на другую? При этом продуктивность и активность снижаются, а ресурсы мозга тратятся на переключение вперед-назад.

Вот маленькое упражнение, которое я называю *осознанным подходом к работе*. Вспомните все, что вам нужно сделать завтра. Запишите десять дел в соответствии с их важностью. Самая важная задача будет под номером 1. Наименее ценные пусть опустятся в конец списка.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Проснувшись на следующее утро, посвятите *все свое внимание* первому пункту. Будьте осознанными. Сосредоточьтесь на этом задании, только на нем. Закончите. Теперь вычеркните его из списка.

Затем осознанно направьте фокус своего внимания на пункт под номером 2. И так далее.

Все, что вы не успеете закончить, можно просто перенести в список на завтра. Если появится новая задача, нужно оценить ее приоритетность. Совершенно нормально вклинить ее «без очереди» и поставить выше одного из ранее запланированных пунктов. У нас всегда есть следующий день.

По кусочку, по одному заданию, проживайте по одному дню за раз.

### **3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

# Глава 4

## Действенный способ похудеть



### Ты храбрее, чем думаешь

*У каждого из нас есть силы, чтобы достичь необыкновенных результатов. Нужно верить в себя, работать больше всех и никогда не сдаваться!*  
**ХАЙДИ ПАУЭЛЛ**

Я отлично помню момент, когда поняла, что объедаюсь на нервной почве. Поругавшись с мужем по какому-то поводу, я оказалась на кухне и принялась набивать рот шоколадным печеньем. И в эту же секунду как будто отделилась от тела и увидела себя со стороны... Зрелище мне не понравилось.

Я осознала, что разрушаю себя из-за злости на кого-то



другого. Я заедала свой гнев, грусть и счастье тоже. И развела до 130 килограммов.

В тот день ничего не изменилось. Меняхватило только на то, чтобы осознать проблему, но справиться с ней было выше моих сил. Более того, свой бег по порочному кругу я продолжала еще три года.

А затем произошло сразу несколько вещей. Первая случилась, когда я была на восьмом месяце беременности – это был наш третий ребенок. Во время осмотра врач сказала: «Вам нельзя больше набирать вес!» Я весила почти 150 килограммов. Она дала мне несколько рекомендаций. Например: «Ограничьте потребление быстрых углеводов и сахара». Я так и сделала – обливаясь слезами и повторяя, что у меня ничего не получится. И все же за последние несколько недель беременности я умудрилась сбросить больше пяти килограммов. Триумф оказался недолгим: я снова начала есть, едва меня перевели из реанимации в палату после кесарева сечения. Муж занимался готовкой, а я просто съедала все, что он ставил на стол.

Окончательно измениться меня заставило только следующее событие.

Малышу уже исполнилось три месяца. Старушки из нашего церковного прихода постоянно ворковали над ним.

– Он вырастет и станет большим-пребольшим, крупным, как мама, – заявила одна пожилая леди.

– Ну, я не всегда была крупной, – возразила я.

– Правда?!

В ее голосе звучало неподдельное удивление.

И в эту минуту на меня снизошло озарение. Видите ли, моя мама была полной, ее мама также страдала от лишнего веса, и я не поручусь, но предполагаю, что и мама ее мамы тоже. Мысль о том, что люди считают меня жирной и прочат моему мальчику такое же будущее, привела меня в ярость. Ну уж нет. Этому не бывать. Я не позволю случиться такому с моими детьми! Именно тогда я решила, что прерву цепочку ожирения в моей семье.

В понедельник я начала свой путь. Я снизила количество углеводов и сахара. Это было нелегко, ведь я итальянка. Мы едим много пасты, хлеб с каждым приемом пищи и пиццу по пятницам! Но я должна была сделать это. Я приняла решение. Я сказала себе, что за свои тридцать пять лет съела столько вкусной, но вредной еды, сколько другие не съедают и за всю жизнь. Так что ничего не случится, если мне придется забыть о ней навсегда.

Я старалась увидеть перспективу. Уговаривала себя, что, если буду сбрасывать хотя бы пятьсот граммов в неделю, то за год смогу похудеть больше чем на двадцать килограммов! А если сдамся, то в конце года только и останется, что в очередной раз повторять: «Мне следовало...» или «Как бы я хотела, чтобы...».

Нельзя начинать такое мероприятие словами «я избавлюсь от семидесяти лишних килограммов». Ничего не по-

лучится. Разве можно похудеть на семьдесят килограммов? Это страшно! Я ставила перед собой цель становиться лучшей версией себя каждый день. Я говорила: «СЕГОДНЯ я накормлю свое тело полезной едой. СЕГОДНЯ я буду двигаться больше времени, чем сижу». Начала я с того, что договорилась с мужем, что буду постригать газон перед домом вместо него. Идем крохотными шажками.

Всегда есть общая картина. Но мы видим только то, что находится у нас перед носом. Что-то не припомню, чтобы двадцать лет назад я села и подумала: «Так, в один прекрасный день я растолстею до 130 килограммов. Я буду есть, ни в чем себя не ограничивая, и думать забуду о физической активности». На то, чтобы набрать такой вес, ушли годы, и совершенно нормально, если понадобится несколько лет, чтобы его сбросить. Так что я продолжала совершенствоваться, продолжала себя улучшать. Я оставалась собой, но гораздо более здоровой.

Мне хотелось стать хорошим примером для своих троих детей – человеком, которым они смогли бы гордиться, кому могли бы подражать. Пока дети маленькие, они не очень понимают разницу. И для меня моя мама – самая прекрасная женщина на свете. Ее вес совершенно не имеет значения. Но ради себя и ради блага моей семьи мне пришлось поднажать.

Я ставила небольшие, разумные цели и награждала себя за достижение каждой из них. Но только не едой! Каждый раз, когда мне удавалось отказаться от куска торта, печенья

или чипсов, я чувствовала, что становлюсь сильнее. Я могу! Это возможно! Я воображала, как буду выглядеть в недалеком будущем, этот образ стоял у меня перед глазами, когда я делала упражнения.

Так прошло два с половиной года. Я стала весить на 70 килограммов меньше! У меня все получилось, потому что я принимала решения раз за разом, по одному. Я не ставила целей на день, на неделю... только одно решение за раз. Просто каждый раз говорила: «Нет, спасибо!»

Это мое тело. Я контролирую все, что с ним происходит. Подумать только, в свои тридцать семь я чувствую себя здоровее, чем в семнадцать! Я могу сказать детям: «А ну, кто вперед до машины?» Я хожу с ними на прогулки, катаюсь на велосипеде и с горки на детской площадке. Моя жизнь больше не ограничена узкими рамками.

На днях моя пятилетняя дочь призналась:

– Мама, я даже не представляла, что ты умеешь так быстро бегать!

Зайка, да я сама не представляла! И я твердо намерена продолжать. Как писал А. А. Милн: «Ты храбрее, чем подзреваешь, сильнее, чем кажешься, и умнее, чем ты думаешь».

*Джина Тейт*

# Доктор Майк

Ваши эмоции влияют на то, как вы питаетесь. Джина заметила, что всегда начинала есть, когда бывала счастлива *или* грустила. Получается, что к перееданию ее подталкивали не только плохие, но и хорошие чувства. Во многих культурах принято отмечать застольем счастливые события жизни (вспомните хотя бы свадебный торт), так же как заедать неудачи (например, съесть мороженое под пледом после паршивого дня). У вас тоже так бывало?

В качестве полезного упражнения попробуйте сделать следующее: прежде чем отправить очередной кусок в рот, остановитесь и подумайте, откуда идет сигнал о голоде – из желудка или из головы? Если из головы, то его посылает ваш мозг, и обусловлен он вашим эмоциональным состоянием. Даже если вы плотно поели всего час назад, грусть, досада или скука гонят вас к холодильнику. Такой голод обычно накатывает внезапно.

Голод, источником которого является желудок, как правило подступает медленнее, лишь через несколько часов после еды. Джина научилась различать эти два вида голода.

Если голод идет из головы, займитесь чем-то, что поможет вам избавиться от его причины. В конце концов, съев пиццу, вы не перестанете испытывать одиночество. Лучше узнайте, кто из друзей свободен сегодня вечером, и предложите ему

вместе поужинать. Поверьте, это гораздо более быстрый путь к решению гнетущих вас проблем. И наоборот, съев целую пиццу в одиночестве, вы, кроме всего прочего, будете испытывать еще и чувство вины.

Когда Джина услышала комментарии о своем лишнем весе от женщин в церкви, она, по ее словам, испытала озарение. А у вас случался момент истины касательно вашего веса, выбора блюд или здоровья в целом? Бывало так, что вы видели общую картину и приходили в ужас? Или что чьи-то слова звучали как гром среди ясного неба?

Есть разные способы реагировать на такие вещи. Джина могла начать все отрицать. Или сказать себе: «Ну не *такая* уж я и толстая». Или подвести рациональное объяснение своим лишним килограммам: «У всех портится фигура после родов. Набрать вес во время беременности совершенно нормально».

Вернувшись домой и кипя от злости на пожилую леди, которая позволила себе замечание подобного рода, ей проще всего было съесть целую пиццу или шоколадный торт в качестве утешения.

Однако Джина посчитала неприятное замечание сигналом к действию и в конечном счете смогла изменить свою жизнь к лучшему. Возможно, вы тоже хотели бы что-нибудь поменять. Джина беспокоилась о своем здоровье и о здоровье своих детей. А о ком думаете вы, когда делаете выбор в пользу здоровья? Каков ваш *мотив*?

Мне очень нравится, что Джина вознаграждала себя за успех. Это очень важно! Она говорит, что чувствует себя сильнее каждый раз, когда отказывается от печенья или чипсов. Повторяйте за ней.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Можно направить фокус на успех, а можно сводить себя с ума из-за мелких неудач. На самом деле порочным паттерном мышления для людей, борющихся с лишним весом и имеющих проблемы с питанием, является **поляризация**. Помните, так называется бинарный взгляд на жизнь, когда выбор видится только черным или белым?

Только представьте, что случилось бы с Джиной, позволяй она полярному мышлению разрушить все достижения, которых добилась за день. Допустим, она проснулась, приготовила себе полезный завтрак и обед. А после обеда съела одно печенье.

Обладая Джина полярным мышлением, она бы подумала: «Ну что ж, сегодня план по здоровому питанию полностью провалился!» Но если завтракала Джина свежими фруктами с йогуртом, а обедала овощным салатом с заправкой из оливкового масла и уксуса, то будет несправедливо отрицать успех, которого она достигла, из-за одной маленькой слабости. Тем не менее именно так рассуждают люди с полярным мышлением.

Они обычно думают: *«Я не смог достичь стопроцентного успеха. Я полный неудачник»* или *«Раз не получилось сегодня*

*идеально питаться, значит, это полный крах»*. Вам случилось замечать у себя образ мыслей, который своей ригидностью и стремлением к перфекционизму блокировал любой успех и положительные результаты?

Люди, склонные к полярному мышлению, часто выплескивают вместе с водой и ребеночка. Этот порочный паттерн заставляет вас чувствовать себя плохим, что приводит в дурное расположение духа, вынуждает отменить планы, сесть на диван у телевизора и проглотить с горя пол-литра мороженого. В результате весь день идет насмарку из-за одного съеденного печенья.

Не позволяйте полярному мышлению украсть у вас успех! Добавьте на эмоциональную палитру другие краски.

Если ваш завтрак и обед состояли из полезных блюд, а затем вы съели одну конфетку, то правильной еды все равно было намного больше. И осознание этого поможет вам почувствовать, какой вы молодец. Теперь вы выйдете из офиса вдохновленным и энергичным и отправитесь в спортивный зал, а потом – на ужин с друзьями. И, кстати, ужин, вполне вероятно, будет тоже полезным и вкусным! И вот вы снова на коне, и никакого самобичевания. Представьте, какие горы вы сможете сворачивать *каждый день*, обладая такого рода энергией.

Секрет в том, чтобы фокусироваться на вещах, сделанных *правильно*, а не перебирать *свои ошибки*. Приучите свой мозг замечать моменты проявления поляризации, это помо-



жет достигнуть совершенно иного способа мышления.

В какой области моей жизни проявляется полярное мышление?

---

---

---

---

---

---

---

Как полярный образ мыслей влияет мою жизнь?

---

---

---

---

---

---

---

Существует ли более удачный, более сбалансированный и менее контрастный способ думать о том, что происходит в моей жизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Измените свои ДЕЙСТВИЯ

История Джины в очередной раз напоминает нам о значении маленьких шагов. Эта стратегия оказывается весьма действенной, когда речь идет о борьбе с лишним весом. Она помогает избежать тревожности и сильных негативных чувств при мысли об Эвересте, который предстоит покорить. Как сказала Джина: *«Разве можно похудеть на семьдесят килограммов? Это страшно!»*

Каково решение? Берем эту гору и разбираем на маленькие холмики. А затем каждый день взбираемся на один из этих маленьких холмиков. Возьмите серьезную цель по потере веса (или любую другую важную цель, которую вы ставите перед собой) и сформулируйте ее по технологии *SMART*.

Цель *SMART* конкретна, измерима, достижима, значима и ограничена во времени. «Мне нужно сбросить 70 килограммов» превращается в «Я буду худеть на плюс-минус килограмм в месяц в течение этого года». Способность вести учет помогает не сбиться с пути.

Считается правильным взвешиваться примерно раз в неделю. Если даже вы сорвались и набрали несколько килограммов, то вовремя узнаете об этом и исправитесь. Однако не забывайте: похудение – это не спринт, а марафон.

Подумайте о цели, которую вы хотели бы перед собой поставить в плане здоровья. Запишите ее ниже. Это может быть

процент жира в организме, вес или время, за которое вы пробегаете 400 метров, – главное, чтобы вы могли реально *измерить* свое достижение. Помните: то, что мы можем измерить, мы можем изменить.

Моя *SMART*-цель:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

# **Глава 5**

## **Родитель, обозначающий границы и дарящий любовь**

*Chicken Soup*  
for the *Soul.*

# Как жаль, что ты потерял пиджак

*Со словами «я должен что-то сделать» всегда решается больше проблем, чем со словами «надо что-то делать».*

**НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР**

Когда мои дети были маленькими, мы каждую осень ездили в Диснейленд. Друзья считали меня сумасшедшей, но дети обожали эти поездки, и мне кажется, что я получала от них даже больше удовольствия, чем они сами. В этом море счастья была только одна неизменная ложка дегтя. Сувениры. Дети просто сводили меня с ума, выпрашивая подарочек на память. До такой степени, что, оказавшись в магазине, я старалась спиной прикрыть от них плюшевые игрушки и фигурки супергероев.

А потом я открыла для себя доллары Диснея! В следующий раз, когда мы приехали в Диснейленд, я выдала дочери и сыну по пятьдесят фирменных купюр, на которые они могли купить все что хотели. Теперь каждую покупку дети взвешивали с тщательностью финансовых аналитиков. По возвращении домой оказалось, что они не потратили и половины.

Я вспомнила об этом случае через несколько лет. Мой сын Майк постоянно терял одежду. В жизни не забуду, как он отправился в школу в новеньком синем блейзере, а вернулся в заношенном и грязном, с чужого плеча, пуговицы кото-

рого едва сходились у него на животе. Пиджак за сто долларов, который я купила чуть на вырост, чтобы хватило на весь учебный год, пропал. Сын объяснил, что его другу Гидеону нужен был блейзер большего размера, так что они обменялись.

Это стало последней каплей. Я решила, что настало время внести изменения в некоторые семейные правила. Усадив детей перед собой, мы с мужем объявили, что теперь они сами распределяют свой годовой бюджет на одежду. Мы будем выдавать половину суммы осенью и вторую половину – весной. Дочь выбрала дебетовую карту, которую я пополняла каждые полгода, а сын предпочел сберегательный счет.

Я чувствовала себя на небесах. Я отвозила детей в магазин, мы вместе делали покупки, но каждый расплачивался сам. Если сын что-то терял, это больше не было моей проблемой. А он научился бережнее относиться к своим вещам. Никаких ссор по поводу одежды, никаких выпрашиваний, никаких обид ни с одной стороны. Мы и вправду получали удовольствие от шопинга.

Журналист Эбигейл Ван Бурен отлично сформулировала главное правило: «Если вы хотите, чтобы ваши дети крепко стояли ногами на земле, дайте им возможность взять на свои плечи груз ответственности». Я в буквальном смысле водрузила на плечи своих детей ответственность за то, что они носят! Разумеется, все прошло не идеально. Однажды в девятом классе, накануне важного события, Майк все же

умудрился еще раз потерять блейзер. Но я не разозлилась и не упала в обморок, а лишь подумала, как смешно он выглядел, когда был вынужден надеть светлый пиджак в шотландскую клетку из бюро находок.

*Эми Ньюмарк*

# Мама, высушишь мне волосы?

*Трудно сказать, болезнь роста – это то, чем подростки страдают, или то, чем они являются.*

**НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР**

Помню, как моя пятилетняя дочь задала этот вопрос в первый раз. В тот момент она находилась в полном отчаянии. Малышка переживала кризис под названием «Я сама» и только что заявила, что отныне будет сушить волосы без моей помощи. Раньше я автоматически втыкала вилку фена в розетку одной рукой, брала расческу другой и приводила в порядок ее длинные каштановые локоны, пока каждая блестящая волосинка не занимала свое место.

Но в тот день все пошло по-другому. Воткнув фен в розетку и объяснив, где находятся нужные кнопки, я с улыбкой передала его своей пятилетке со словами: «Держи! Вперед!» Не прошло и нескольких минут, как до меня донесся ее отчаянный вопль: «Мама, высушишь мне волосы?» Очевидно, фен оказался для нее слишком тяжелым. К тому же вряд ли моя дочь отдавала себе отчет, как много времени занимает укладка ее длинных, почти достающих до талии волос.

Следующие несколько лет я снова сушила ей волосы. Но когда дочери исполнилось десять, решила, что теперь она вполне в состоянии справиться сама. Не могу сказать, что новая обязанность ей понравилась. Дело в том, что моя де-



вочка очень любила читать и с удовольствием занималась этим под жужжание фена, восседая на стульчике в ванной.

В конце концов, мы договорились об очередности. Бывало, что она обходилась без меня, но в другой раз возникала в дверном проеме с мокрым полотенцем вокруг головы и книгой в руках. «Мам, высушишь мне, пожалуйста, волосы?» – хитро спрашивала она.

Подростковые годы моей дочери были непростыми для нас обеих. Казалось, вся наша жизнь превратилась в бесконечную череду ее огрызаний, моих нотаций, ее закатывания глаз, моих наказаний и так далее, и тому подобное. Как-то в будний вечер, в половине одиннадцатого, она подошла ко мне с прежним вопросом. Было поздно, я устала. В душ я отправила ее еще три часа назад. К тому же днем мы поссорились из-за ее грубого тона. Как только она набралась наглости просить меня об одолжении после того, как обошлась со мной? Я не собиралась поощрять непочтительное поведение и хотела преподать ей урок.

– Нет, – сурово ответила я. – Тебе придется самой сушить себе волосы.

У нее просто челюсть отвисла.

– Как... – она сделала паузу. – Ты же всегда сушишь мне волосы.

– А сегодня не буду.

Я шлепнула стопку салфеток на столешницу, изо всех сил изображая занятость.

– Но... – в голосе появились умоляющие нотки, – ты же все равно ничего не делаешь.

Так оно и было. Тем не менее я твердо стояла на своем.

Прошло несколько недель, и за все это время она ни разу не попросила меня высушить ей волосы. Я гадала, извлекла ли дочь хоть какой-нибудь урок из произошедшего. Поняла ли она, что члены одной семьи должны быть добры и внимательны друг к другу? И что надо проявлять уважение к своим родителям?

И тут как-то вечером она выплывает из ванной с полотенцем на голове и невинной улыбкой на губах.

– Мама, высуши мне волосы?

Я помолчала немного. Она как будто уловила мое сомнение:

– Наступит день, когда я уеду. И тогда ты повернешься к папе и скажешь: «Как бы мне хотелось, чтобы она еще была с нами и я могла высушить ей волосы».

– Ха-ха, как же, – попыталась отшутиться я, надеясь, что она не заметит, как больно укололи мне сердце ее слова.

Спустя несколько дней я стояла у раковины, отскребая с формы остатки прижарившейся лазаньи. Внезапно из ванной дочери раздалось гудение фена. Я отбросила щетку и форму, быстро вытерла руки. Я так стремительно взбежала по лестнице, что муж в недоумении поинтересовался, не случилось ли что-нибудь страшное.

– Надеюсь, еще не слишком поздно, – откликнулась я с

верхней ступеньки.

Тихо постучав в дверь, я прошептала:

– Можно, я высушу тебе волосы?

*Дина Инглз*

# Доктор Майк

Истории Эми и Дины напомнили мне сказку о трех медведях. В обоих случаях речь идет о том, чтобы искать золотую середину между «слишком жестко» и «слишком мягко», пока не получится «в самый раз».

Эми была слишком мягкой и много позволяла своему сыну Майку. Ей пришлось проявить твердость, чтобы найти точку «в самый раз».

Дина, напротив, действовала жестко, но затем заметно смягчилась. В конце концов, обе мамы научились компромиссу.

Допустим, вы сами воспитывались в семье, где придерживались строгих правил. Случалось ли, что в детстве вам не хватало тепла и понимания?

Или, наоборот, вы принадлежите к так называемому поколению миллениалов. Ваши родители и учителя не скупчились на вознаграждения и похвалы, но ответьте откровенно: не ощущаете ли вы теперь себя беспомощным перед лицом реальных трудностей?

По правде говоря, наилучших результатов достигают те отцы и матери, которые все же находят то самое положение «в самый раз». Такой стиль воспитания принято называть «авторитетным». Он мягче, чем «авторитарный», но тверже, чем «либеральный».

Авторитарные методы воспитания могут приводить к обидам и отдалению ребенка. В результате либерального воспитания ребенок теряет границы, у него появляются проблемы с поведением.

Авторитетный подход позволяет родителям лавировать между «плохим» и «хорошим полицейским». Неприемлемое поведение наказывается, но тенденция к открытой коммуникации между вами и вашим ребенком остается.

В полной семье *оба* родителя должны придерживаться авторитетного стиля воспитания и работать в одной команде. Иначе одному из них придется постоянно играть роль плохого полицейского, потому что второй уже занял место хорошего – ведь это более легкий путь.

Если один из родителей намного мягче другого, конфликт возникнет между ними. Для детей такая ситуация тоже вредна, ведь они быстро поймут, как сыграть на родительских разногласиях, чтобы добиться своего. Едва ли это поможет им стать ответственными людьми в будущем.

История Эми напоминает нам о жизненно важной истине, касающейся воспитания: последствия поступка формируют дальнейшее поведение ребенка. Не пытайтесь их предупредить. Родитель, склонный к гиперопеке, немедленно вмешается и исправит ситуацию, но при этом лишит ребенка возможности чему-то научиться.

Выделив Майку определенную сумму в долларах Диснея, Эми передала ему ответственность за их использова-

ние. Позже она придерживалась той же линии, дважды в год выдавая ему деньги для покупки школьной одежды. Только представьте, как пригодится этот жизненный урок Майку, когда придет время платить ипотеку!

Я очень хорошо представляю Майка в светлом клетчатом пиджаке из бюро находок. Это отличный наглядный пример последствий потери *уже не первого* пиджака за 100 долларов! Такие последствия неспособны навредить по-настоящему, хотя и достаточно болезненны. А что может стать таким «пиджаком» для вашего ребенка?

Что касается истории Дины, то у меня буквально холодок прошел по спине, когда я прочитал последнюю строчку: *«Можно, я высушу тебе волосы?»*

В ту минуту Дина поняла, что слишком долго была жесткой. Ее дочь давно усвоила урок, осознала последствия своего грубого тона и неуважительного отношения. Но девочка была права: Дина, скорее всего, будет скучать по этим драгоценным минутам, когда дочь начнет самостоятельную жизнь.

А теперь давайте посмотрим, как вы можете использовать свой мозг, чтобы нащупать ту золотую середину, которую сумели найти Эми и Дина.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Одним из неправильных паттернов мышления, свойственных родителям, является **аналитический паралич**. Ваш мозг обрабатывает все опасения, касающиеся детей. Это способствует тревожности и одновременно приводит к

бездействию. В таком состоянии у вас ни за что не получится найти мудрое решение, которое, с одной стороны, научит детей соблюдать установленные границы, но с другой, не подвергнет сомнению вашу любовь к ним.

Эми и Дина могли бесконечно пребывать в **аналитическом параличе** при общении со своими детьми.

Эми могла сказать себе: *«А что, если Майк так и будет терять каждый пиджак, который мы ему покупаем? В какую сумму нам это обойдется? Он вообще когда-нибудь научится относиться к вещам ответственно? Просто ужас какой-то. У меня завал на работе, а я не могу выбросить из головы мысли о том, что Майк делает сейчас в школе. Сможет ли он рано или поздно стать ответственным молодым человеком?»*

Если бы Дина попала в ловушку такого паттерна мышления, она подумала бы так: *«Моя дочь когда-нибудь это перерастет? Когда уже эта стадия развития кончится? А что, если никогда? Ей не устроиться на работу, если она будет себя так вести. Тьфу! Никак не могу перестать о ней волноваться! Мне следовало бы получать удовольствие от выходного, но я так расстроена...»*

«Слишком мягкие» родители нередко пребывают в состоянии **аналитического паралича** и волнуются о том, что ребенок пострадает от последствий своих поступков. Они включают чрезмерную опеку, переживают из-за каждого пустяка. Эми могла бы пойти дальше: *«Что будет, если он*

*потеряет пиджак? Сомневаюсь, что у них есть запасные. Нужно будет подождать Майка возле выхода, прихватив с собой куртку, – вдруг ему понадобится».*

Некоторые родители, придерживающиеся либерального стиля воспитания, избегают конфликтов с детьми. Но в основе этого лежит обычный страх: они боятся, что дети их разлюбят. *«Что он подумает, если я начну его отчитывать? Что, если он меня возненавидит? Вдруг я полностью разрушу наши отношения... или они станут такими же ужасными, как мои отношения с отцом? Я не выношу, когда он злится на меня, так что лучше вообще ничего не буду говорить».*

На другой стороне спектра, у авторитарных родителей, **аналитический паралич** возникает от страха, что дети станут неуправляемыми. *«Если я не буду строг со своими детьми, они вылетят из школы и станут преступниками. Ради них я должен проявлять твердость, иначе они ничему не научатся. Будет так, как я сказал. Потому что я так сказал!»* Однако любая дисциплина эффективна лишь в том случае, когда ребенок наград получает больше, чем наказаний. Дети должны понимать, что границы для них выставляет любящий родитель. Иначе в лучшем случае все закончится обидой, а в худшем они будут расти, не ощущая тепла.

Напишите, о чем вы беспокоились, когда в очередной раз испытали **аналитический паралич**:

---



---

---

---

---

---

---

---

---

А теперь вспомните, как именно в этой ситуации ребенок доказал вам, что заслуживает доверия:

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Измените свои ДЕЙСТВИЯ

Теперь, когда мы разобрались, как образ мышления влияет на стиль вашего воспитания, давайте разработаем правильную стратегию **поведения**.

Для начала определите свое положение на шкале от либерального родителя («слишком мягкого») до авторитарного («слишком жесткого»).

Поставьте крестик в том месте, которое лучше всего пред-

ставляет выбранный вами стиль воспитания:

← \_\_\_\_\_ →  
Слишком мягкий Слишком жесткий

А теперь поставьте нолик там, где вам хотелось бы оказаться. И еще один – в том месте, где вам хотелось бы видеть второго родителя (в идеале оба нолика должны оказаться где-то посередине).

Начинайте перемены с человека, над которым у вас есть больше всего власти, – *с вас самих*. Что вы могли бы делать *по-другому*, чтобы немного приблизиться к нолику?

Напишите, что именно вы готовы изменить в своем поведении по отношению к ребенку:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Даже если второй родитель не существует или у вас нет возможности как-то повлиять на него, не отчаивайтесь. В любом случае иметь *одного* родителя, который ставит границы и дарит любовь, предпочтительнее, чем *ни одного*.

Но если второй родитель открыт к переменам – поговорите с ним. Расскажите, что именно *вам* нужно, что это *значит* для вас и *почему*.

Эми и Дине нахождение золотой середины помогло воспитывать своих детей более эффективно – в границах и с любовью. Интересно, как это работает для вас и вашей семьи.

### **3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

**Глава 6**  
**Преуспевать, несмотря**  
**на ограниченные**  
**возможности здоровья**

*Chicken Soup*  
for the *Soul.*

# Если есть колесо, можно двигаться вперед

*Пессимист при каждой возможности видит трудности; оптимист в каждой трудности видит возможности.*

**УИНСТОН ЧЕРЧИЛЬ**

Я всегда была не против вволю покидаться снежками, и мне нравилось чувствовать, как мороз обжигает щеки, пока я катилась вниз с горы. Но я выросла в фермерской местности на востоке центральной Альберты, поэтому слово «зима» у меня, так же как и у всех моих друзей, всегда вызывало только одну ассоциацию. Хоккей.

Как минимум дважды в неделю большая часть городка собиралась на местном стадионе, шумно отстаивая теплые места под обогревателями, чтобы поболеть за свою команду – будь то малыши «Майти Майтс» или ветераны «Олд Таймерс». Тот факт, что я родилась девочкой и не входила в состав официальной команды, не имел ровно никакого значения.

Мой брат тоже играл в хоккей: он был вратарем и весь год донимал меня неизменной просьбой: «Покидай мне шайбу». Иногда я забивала ему голы теннисным мячом в импровизированные ворота на ферме. В другой раз мы играли в городе

– в хоккейной коробке с «настоящей» сеткой. Так или иначе, я скоро наловчилась мастерски ассистировать ему, пока он отрабатывал свое умение отбивать блокером, останавливать шайбу щитками и брать сложные броски клюшкой.

Не проходило ни одной субботы, когда бы мы всей семьей не расселись вокруг маленького девятнадцатидюймового телевизора, чтобы посмотреть очередной матч НХЛ. Больше всего нам нравилось наблюдать схватку между нашим обожаемым «Торонто Мейпл Лифс» и «этими противными» «Монреаль Канадиенс». На первых нотах заставки «Хоккейного вечера в Канаде» уровень энергии в нашем доме существенно возрастал. Восторженные кричалки и самодельные повторы лишь добавляли веселья. Перерыв означал, что пора сыграть быструю партию в ручной хоккей на полу в гостиной. И мы отдавались этому занятию со всей нерастроченной страстью, так что мама в конце концов просила нас «прекратить, пока что-нибудь не сломали».

Несмотря на несколько переездов западнее по Канаде, я осталась верным болельщиком команды моего родного городка – «Эдмонтон Ойлерз». Они всегда сохраняли лидерство в моем сердце – как в годы побед, так и во времена неудач.

Повзрослев, мой брат стал тренером и взял под свое крыло хоккейную команду сына. Так что семейная традиция живет, несмотря на все мои опасения, что на мне она и прервется.

У меня двое детей. Дочь с детства занимается музыкой, а у сына церебральный паралич. Он очень любит хоккей и болеет с большим энтузиазмом, но его тело не слушается сигналов мозга. Сама идея игры в хоккей в такой ситуации невозможна... по крайней мере, так я думала до недавнего времени.

Сыну исполнилось двенадцать, мы впервые услышали о хоккее на инвалидных колясках с электроприводом. Игра снова стала частью нашей семейной жизни. Последние несколько лет каждую субботу мы присоединяемся к маленькой армаде фургонов, специально приспособленных для перевозки инвалидных кресел, чтобы поучаствовать в очередном матче.

В нашей лиге четыре команды, тренером каждой из них является чей-то папа или кто-нибудь из общины, чье сердце горит страстью к хоккею и любовью к игрокам. Упорство и усердие участников сравнимо лишь с аналогичными качествами игроков «Оригинальной шестерки»<sup>2</sup>. Они играют на полноразмерной баскетбольной площадке, по краям которой закреплены «щиты» из пенопласта. В лигу принимают как мальчиков, так и девочек двенадцати лет и старше, передвигающихся в инвалидном кресле, вне зависимости от диагноза.

---

<sup>2</sup> Оригинальная шестерка (*англ.* The Original Six) – группа из шести команд, состоявших в НХЛ с сезона 1942–1943 по сезон 1966–1967. 25-летняя «Эра Оригинальной Шестерки» считается золотым веком в истории профессионального североамериканского хоккея. [*Прим. пер.*]

Некоторые игроки способны удержать клюшку в одной руке и управлять креслом второй. Другие заранее прикручивают или приматывают изолентой клюшку с одной стороны коляски. Вне зависимости от вида и тяжести заболевания, они рвутся в бой. Есть те, чья речь членораздельна, и такие, кого понять очень трудно. Кто-то может пользоваться двумя руками, кто-то – только одной. Один игрок маневрирует, используя свой подбородок. Для некоторых из этих подростков такой хоккей – это единственный доступный им вид спорта, так что они живут от субботы до субботы, от игры до игры.

Ну и если вы думаете, что это какая-то лига при богадельне, то сильно ошибаетесь. Правила все те же, что и в большом хоккее, за одним исключением: наказание за удар соперника клюшкой заменили наказанием за таран. В обычном хоккее драки часто заставляют болельщиков вскочить на ноги или забраться на сиденье. Когда на нашей площадке сталкиваются два инвалидных кресла, все бросаются вниз, чтобы вернуть кресла на колеса и убедиться, что игроки не пострадали.

Здесь мы обрели не только возможность играть в хоккей. Мы стали частью группы единомышленников. В лиге всего тридцать пять игроков, и это на редкость сплоченная группа. Нужна ли кому-нибудь помощь, чтобы надеть снаряжение или закрепить клюшку, – он ее получит, вне зависимости от того, какого цвета его форма. Здесь принято поддерживать не только «своих», но и противников, если они хоро-



шо играют.

Зрителей на трибунах всегда много, особенно когда начинаются матчи серии плей-офф. Ставки высоки, и взаимная преданность достигает наивысших значений. Мотками изо-ленты и пластиковыми креплениями делятся без ограничений со всеми, кто в этом нуждается. Если чье-либо кресло получало повреждения, все объединяют усилия в попытке хоть как-то продержат его в годном состоянии до конца игры.

И все же единство этой общины сильнее всего ощущается в скорбные дни, когда кого-нибудь из игроков или причастных уносила болезнь, Любые похороны, на которых мы имели печальную честь присутствовать, поражали меня числом пришедших выразить свою поддержку. Инвалидные кресла выстраивались в нефах церкви или в траурном зале похоронного бюро, чтобы отдать последнюю дань солидарности почившему товарищу. Да, это действительно выдающаяся группа людей.

Объединенные общей бедой и общей страстью, мы много разговариваем, и я не устаю восхищаться услышанными историями. Это примеры ежедневной борьбы и взаимодействия с действительностью, слишком далекой от жизни большинства людей. Возможно, кто-то увидел бы в них лишь ограничения. Однако коллективная твердость игроков и их семей, а также их преданность игре и друг другу доказывает, что они способны преодолеть границы. Каждый раз, когда

жизнь говорит им «нет», они отвечают «да». Если есть хоть одно колесо – значит, можно двигаться вперед.

*Синди Мартин*

# Достойная борьба

*Нельзя вернуться в прошлое и задать новое начало, но можно начать прямо сейчас и создать совершенно новый конец.*

**ДЖЕЙМС Р. ШЕРМАН**

Когда мне было десять лет, я хотел стать врачом — как отец. Я учился по программе для одаренных детей, играл на фортепиано и любил футбол.

Однажды дедушка и бабушка сделали нам сюрприз, подавив поездку в Лас-Вегас. Я так хотел увидеть, как танцуют кинг-тат<sup>3</sup>! Однако моим мечтам не суждено было сбыться.

Как только мы добрались до Лас-Вегаса, я почувствовал себя плохо. Мама подумала, что у меня грипп. А потом симптомы приняли зловещий характер. Прямо из отеля меня увезли в больницу. Эту поездку я почти не помню. Как и многое из того, что произошло потом.

У меня случился обширный инсульт. Я больше не мог говорить, читать или писать. Вся правая часть моего тела была парализована. Я не понимал даже, когда ко мне обращались.

В больнице я провел три месяца.

Только спустя годы я узнал некоторые детали тех страшных дней. Оказывается, врачи не были уверены, что я выжи-

---

<sup>3</sup> Одно из направлений уличных танцев, отличительной особенностью которого являются движения руками под прямым углом.

ву, но не сказали об этом ни мне, ни моему брату Майку.

Моей семье сообщили, что они не смогут забрать меня домой. Никогда. Инсульт оказался обширным, а повреждения – слишком серьезными. Один из докторов, наблюдавших меня, сформулировал диагноз так: «Сделать ничего нельзя. Ни один хирург не возьмется оперировать мозг в таком состоянии. Скорее всего, физиотерапия и упражнения по возвращению речи тоже не помогут. О том, чтобы жить самостоятельно, нет и речи».

К счастью, мои родители не поверили тому врачу. Вместо этого отец нашел нейрохирурга, пообещавшего провести две операции, в которых я нуждался. Удар у меня случился как следствие редкого заболевания мозга. Если бы не эти операции, инсульты повторялись бы снова и снова и в конце концов прикончили бы меня.

Мама все время была рядом. Каждую ночь она спала в кресле возле моей кровати. В тот день, когда я почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы можно было переправить меня на вертолете скорой помощи в больницу поближе к дому, у нас состоялся разговор с нашим лечащим доктором. Ее последний визит стал самым важным из всех.

Обычно врач держала в руках медицинские карты. Но в тот раз она принесла маленькую деревянную коробочку. Не стала говорить громких слов. Не стала втыкать в меня иглы.

Просто положила шкатулку мне на колени. Коробочка была совсем маленькая и закрывалась крышкой.

Врач кивнула мне и улыбнулась.

– Открывай, – сказала она.

Внутри лежали часы с ремешком камуфляжной расцветки.

На циферблате был изображен солдат. Еще один солдатик был спрятан в коробке. Доктор достала ее.

– Это Жи-Ай Джо, – сказала она. – Он боец. И ты боец. Ты должен сражаться, чтобы поправиться, Дэвид.

И она встала в борцовскую стойку, чтобы я лучше понял. Она сказала:

– Надень часы. Они будут напоминать тебе, что нужно бороться и никогда не сдаваться!

Мне было всего десять. И моя схватка с болезнью только начиналась.

Следующие несколько лет были очень тяжелыми. Я посещал бесчисленное количество занятий по восстановлению речи и физиотерапии. Я снова научился ходить, но правая рука так и осталась парализованной.

Затем я заговорил. Сначала гласные. Потом одно слово. Затем – два.

В течение долгого времени я пребывал в глубокой депрессии. Дети в школе меня дразнили. Я превратился в «того парня в инвалидном кресле, который не умеет говорить». Программа для одаренных сменилась на коррекционную.

Люди обращались со мной как с тупым. Я даже имя свое выговорить не мог: «Д-Э-В-И-Д». Все в этом мире так или

иначе связано с речью и буквами. Говорить мне стало тяжело. И читать тоже. При этом я по-прежнему оставался очень умным.

Вследствие удара у меня развилась афазия. Это заболевание затрудняет речь, но не влияет на интеллект. Это как если ты приехал во Францию и не говоришь по-французски. От этого ты не становишься глупее, но не можешь заказать в ресторане даже чашку кофе.

В конечном счете я решил, что жизнь должна продолжаться. Я выбрал жизнь. Я стал сооснователем некоммерческой организации, помогающей людям, пережившим инсульт. Начал выступать на конференциях и в реабилитационных отделениях больниц.

Недавно меня пригласили выступить на медицинской конференции, посвященной инсульту, и рассказать свою историю. Мне вручили награды за то, что я представлял интересы других. Журнал *People* опубликовал историю о моем выздоровлении.

Через двадцать лет я превратил свое несчастье в источник силы для себя и для людей, которых люблю. Моя борьба вдохновила моего брата Майка на то, чтобы стать ведущим экспертом по здоровью мозга. Мы вместе написали книгу о реабилитации после инсульта, и она стала настольной для многих, его переживших, а также для их родственников.

Я понимаю, что все изменил тот разговор с лечащим врачом. Она не скрывала масштабов катастрофы, но при этом

как будто толкала нас вверх.

Я мог закончить свои дни в хосписе. Но вместо этого веду нормальную жизнь. Я хожу, бегаю и вожу машину. У меня есть девушка. Я путешествую. Некоторые вещи по-прежнему даются мне тяжело: например, я все еще неспособен пользоваться правой рукой. При этом есть столько всего, что я могу делать.

Борьба за выздоровление тяжела. И через двадцать лет я все еще борюсь.

И я никогда, никогда не сдамся.

*Дэвид Доу*

# Доктор Майк

Пришло время признаться: Дэвид, который рассказал вам первую историю, – мой брат. Наша семья пережила опыт, перевернувший сознание. Когда Дэвида выписали из больницы после инсульта, мы делали то, что делало бы большинство семей на нашем месте: пытались помочь ему всем, чем только могли. Разумеется, мы поступали так из лучших побуждений, однако эта стратегия могла привести нас к обратным результатам.

Когда дело касается инсульта, мозгу необходимо создать новые нейронные связи взамен утраченных. Пациенту нужно учиться самому заканчивать начатое предложение. Он должен пользоваться той рукой, которая слаба. Иначе клетки мозга не сформируют новую связь. И ноги не пойдут снова.

В подростковом возрасте Дэвид был таким же, как и любой другой ребенок. Он хотел все делать сам. Усилия родных помочь ему лишь отбрасывали его назад.

Помню один случай. После удара уже прошло несколько лет, мой брат стал достаточно взрослым для того, чтобы мы могли оставить его дома одного. Когда мы вернулись, оказалось, что вся мебель в его комнате переставлена.

– Дэвид, только не говори, что ты впустил в дом чужих, – испугалась мама.

– Я не пускал, – ответил Дэвид.



– Тогда кто же передвинул всю мебель?

– Я. Это я передвинул ее, мам.

В тот момент мы испытали абсолютный шок. Он передвинул мебель в комнате? И это при том, что вся семья каждый раз бежала наперегонки, чтобы принести ему нужную вещь или помочь закончить предложение? До сих пор мы видели в нем только «жертву обширного детского инсульта» и даже представить себе не могли, сколько всего он может сделать самостоятельно. Буквально за одну минуту он преподавал нам ценный урок.

Некоторые люди рождаются с инвалидностью. Другие становятся инвалидами в результате болезни или несчастного случая. От этого никто не застрахован. Так произошло с моим братом. В один день он был выделяющимся на фоне сверстников десятилеткой, а на следующий – половина его тела парализована и он не может выговорить даже собственного имени.

Говоря об «ограниченных возможностях», мы не должны забывать о том, что человек *способен* делать. Иногда я гадаю, не привела ли слепота Стиви Уандера к обострению слуха, сделавшему его известным на весь мир музыкантом.

Помните, как рассуждала Синди? *«Его физические ограничения делают невозможной саму идею игры в хоккей... по крайней мере так я думала».*

Изменение образа мыслей способно изменить вашу жизнь. Просто сформулируйте свое утверждение иначе. Не

говорите: «*Я не могу это сделать*». Вместе этого скажите: «*Как я могу сделать это другим способом?*»

Очень важно также общаться с людьми, пережившими подобный опыт. Если вас окружают люди, побывавшие в вашей шкуре, вы уже не будете одиноки.

Я хорошо представляю сына Синди на льду – продолжателя семейной хоккейной традиции. Наверное, он фанат «Торонто Мейпл Лифс», как и мама.

Интересно, подружился ли он с кем-нибудь из своей команды, ведь все игроки живут с разными видами болезней. Но при этом они – не «горстка детей-калек», а успешные хоккеисты. Просто так уж случилось, что играют они в инвалидных креслах.

Тренируйте свой мозг, фокусируясь на том, что вы *можете* сделать, а не на том, что сделать *не можете*. Очень скоро выяснится, что вы способны на большее.

## **1. Измените свои МЫСЛИ**

Любому человеку с инвалидностью рано или поздно придется столкнуться с таким порочным паттерном как **пессимизм**.

Церебральный паралич сына Синди мог привести к очень серьезным проблемам, включая трудности с удовлетворением ежедневных потребностей – например, с питанием или передвижением. Возможно, вам или вашему ребенку тяжело даются вещи, которые другие люди принимают как само собой разумеющиеся.

Легко постоянно представлять себе худшее, катастрофическое развитие событий, связанных с определенной болезнью. Но если оставить **пессимизм** без вмешательства, он может привести к тревожному расстройству.

Давайте погасим его с помощью простого упражнения.

Помните момент, когда Синди увидела сына на льду? Или ту минуту, когда мы обнаружили, что мой брат Дэвид самостоятельно передвинул всю мебель? Попробуйте сформулировать следующие утверждения.

Мне (или моему любимому человеку) *повезло в том*, что:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Вот что я (или мой любимый человек) *могу* сделать:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как понимание этого поможет мне смотреть на вещи более *оптимистично*:

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Измените свои ДЕЙСТВИЯ**

Изменение *действий* может стать отличным способом для тренировки не только мозга, но и тела.

Уверен, что сын Синди вместе со всей семьей проводил перед телевизором субботние вечера, наблюдая за матчами с участием «Торонто Мейпл Лифс». Не удивлюсь, если при этом он, как и другие страдающие церебральным параличом люди, невольно сравнивал себя с профессиональными игроками. О чем он думал?

Я никогда так не смогу. Мое тело слишком слабо. Я буду

стоять как столб, глядя на остальных с боковой линии.

Откровенно говоря, все то же самое мог бы сказать и совершенно здоровый человек. Но не сын Синди. Он не просто стоял в стороне или сидел перед телевизором. Он вступил в игру.

Это позволило ему встретиться с новыми людьми. И укрепить свое тело.

Любое действие потребует от человека с инвалидностью гораздо больше времени. Всегда легче просто спрятаться от мира, мучаясь от бессилия, неуверенности в себе. Но именно тот опыт *делания* – особенно чего-то страшного и трудного – тренирует ваш мозг. Каждый раз выбирая именно такую деятельность, вы преподаете себе бесценный урок.

*Я могу* сделать очень много.

Приняв решение основать некоммерческую организацию для таких же, как он, переживших инсульт, Дэвид создал для себя жизнь, наполненную смыслом. И добавил в нее еще один исцеляющий атрибут – страсть.

Видите ли, мой брат страстно любит путешествовать. Благотворительная организация, появившаяся благодаря его усилиям, каждый год проводит мероприятие, которое он всегда ждет с нетерпением. Это круиз для выживших после удара. Они лечатся, учатся, делятся опытом и веселятся... пока плывут в открытом море.

Итак, если вы хотите *преуспевать*, наступило время выйти из своей зоны комфорта. Если ваш любимый человек имеет

ограниченные возможности здоровья, ответьте на вопросы, представленные ниже, вместе с ним.

Какая *деятельность* поможет вам *выйти из зоны комфорта*?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Каким образом это может принести страсть, смысл или удовольствие в вашу жизнь?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Перечислите умения или черты характера, которые делают вас особенным:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что из перечисленного поможет вам совершить то, что принесет страсть, цель или удовольствие в вашу жизнь или в жизнь других?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

## Глава 7

# Как пережить жестокое обращение





# Как я выжила дважды

*Жизнь такая интересная штука... Случается,  
что самая большая твоя боль становится твоей  
самой большой силой.*

**ДРЮ БЭРРИМОР**

Я и подумать не могла, что когда-нибудь окажусь в отношениях, допускающих насилие. Разумеется, это случилось не внезапно. Нельзя сказать, что вечером я легла спать с человеком, рядом с которым чувствовала себя счастливой и спокойной, а проснулась с домашним тираном. Изменения происходили медленно, и заметила я их не сразу. Постепенно мой партнер все больше меня контролировал, его настроение постоянно менялось, и угодить ему становилось все труднее.

Если бы вы спросили меня раньше, как мы ладим, я бы ответила, что мы вполне счастливы. Мне казалось, что в нашем доме царят любовь и взаимное уважение. Конечно, иногда мы спорим, но ведь у всех это случается. Да, он без меня не может. Он не любит, когда я встречаюсь со своими друзьями, потому что сильно скучает в разлуке, даже если она длится всего несколько часов. Он заставляет меня чувствовать себя виноватой за то, что летом я уезжаю повидаться с семьей. Но ведь это происходит потому, что ему плохо, когда меня нет рядом несколько дней, не говоря уже про несколько недель.

Во всем, что происходило с нами, я видела лишь признаки его любви ко мне. Если бы мне сказали, что я постепенно сползаю в пропасть эмоциональной зависимости, я бы не поверила. Я считала себя сильным человеком, а сильные люди не попадают под власть домашнего тирана.

Моя незаурядная внутренняя сила проявилась уже при рождении. Я появилась на свет на три месяца раньше срока и весила пугающих 930 граммов. Много месяцев я провела в больнице, борясь за свою жизнь. Без аппарата искусственной вентиляции легких я не могла дышать, меня кормили через зонд. На ногах – бесчисленные следы от взятых анализов крови, тело окутано проводами электродов. У меня было открытое овальное окно в сердце<sup>4</sup>, которое потом само заросло.

– Ваша дочь – настоящий борец, – сказал хирург моим родителям.

Я проложила свой путь в этот мир вопреки всем прогнозам и всю оставшуюся жизнь черпала силу в своем первом опыте выживания.

К счастью, все обошлось без последствий: я росла здоровой маленькой девочкой, мои недоразвитые легкие окрепли. В средней и старшей школе я занималась бегом по пересеченной местности и посещала секцию легкой атлетики. Иг-

---

<sup>4</sup> Отверстие в сердечной перегородке у плода, которое закрывается естественным образом после рождения. Если этого не происходит, возникает риск воспаления клапанов сердца.

роки выбрали меня капитаном команды, признав мою способность вдохновлять других. Я поднялась на гору Уитни, самую высокую вершину в США. Самостоятельно путешествовала по Англии и прошла еще восемь европейских стран с рюкзаком на спине. Все видели во мне человека, на которого можно опереться, я была сильной и независимой.

Однако в одно прекрасное утро я проснулась и поняла, что собираюсь выйти замуж за тирана, отношения с которым пугают меня с каждым днем все больше. Я становилась все более покорной, маленькой и одинокой. Я чувствовала себя потерянной. Да, мне следовало обратиться к родным и друзьям. Их было много – людей, которые меня любили и готовы были бросить все и прийти мне на помощь. Так же нередко делала и я в трудную для них минуту.

Но мне было стыдно. Может быть, не такая уж я и сильная? Иначе как я могла так сильно вляпаться? Все становилось хуже и сложнее, учитывая тот факт, что, несмотря ни на что, я любила этого мужчину. И боялась остаться одна.

Между тем красных предупреждающих флажков появлялось все больше. Когда мы ссорились, он швырял книги о стену. Однажды вечером, во время поездки в машине, он от злости так ударил кулаком по рулю, что автомобиль чуть не улетел в кювет. Когда мне предложили работу моей мечты, он заставил меня отказаться, потому что фирма находилась на другом конце страны. Он не мог вынести разлуки, но и не желал что-либо изменить в своей жизни, чтобы быть со

мной рядом. Он даже не прочел письмо с приглашением на новое место. И это разбило мне сердце. Я достигла критической точки. Этот красный флаг я уже не могла игнорировать.

В день, когда я наконец от него ушла, я казалась себе малодушной. Ни о каком достоинстве не было и речи. Я была совершенно не в себе. Ноги подкашивались. Я рыдала. Не могла ни есть, ни спать. Мне пришлось собрать все свои силы, чтобы посмотреть в глаза мужчине, которого я все еще любила, и сказать ему:

– Прости, но я больше не могу. Наши отношения ненормальны. Я не выйду за тебя замуж.

Это был самый смелый поступок в моей жизни. И самый трудный из тех, что я когда-либо совершала. К счастью, мне не пришлось делать это в одиночестве: мой брат купил билеты на ближайший рейс и прилетел ко мне. Целую неделю он отвозил меня на работу, приносил обед и следил, чтобы я ела, пила и спала. Моя лучшая подруга шесть часов провела за рулем, чтобы побыть рядом. Все выходные она не выпускала мою руку из своей и гладила меня по спине, пока я плакала. Родственники и друзья постоянно звонили и писали письма по электронной почте, справляясь, как у меня идут дела и чем они могут мне помочь. Даже просто знакомые, от которых я никак не ожидала поддержки, были рядом: приглашали на ланч и угощали кофе, от чего я снова чувствовала себя частью этого мира. Невозможно передать словами, сколько добра и любви я получила.

# 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.