

**SPIEGEL
Bestseller**

АЛЕКСАНДРА
РАЙНВАРТ

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ
КОРОТКА, ЧТОБЫ
ОТКЛАДЫВАТЬ ЕЕ
НА ПОТОМ



ПРЕДСТАВЬТЕ,
ЧТО ВАМ
ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ
ВСЕГО ГОД...

Александра Райнварт

**Жизнь слишком коротка,
чтобы откладывать ее на потом**

«Попурри»

2018

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Райнварт А.

Жизнь слишком коротка, чтобы откладывать ее на потом /
А. Райнварт — «Попурри», 2018

ISBN 978-985-15-6215-8

Почему бы вам не остановиться на мгновение и не представить, что вы знаете дату своей смерти? Не ту, о которой всегда забываешь, потому что она наступит когда-нибудь потом, а конкретную, осязаемую, находящуюся в ближайшем будущем. Как бы изменилась ваша жизнь, если бы вы понимали, что завтра может не наступить? Если бы перестали тратить время, полагая, что его еще много? Если бы вам оставался год... Александра Райнварт однажды отважилась на захватывающий эксперимент над собой: она приняла решение жить так, словно ей остался всего год. В этой книге автор в неподражаемой ироничной манере рассказывает о том, как данный опыт изменил все и вместо суеты, стресса и напряжения в ее жизни появились новые приоритеты и невероятные цели.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

ISBN 978-985-15-6215-8

© Райнварт А., 2018
© Попурри, 2018

Содержание

Введение	6
Дедлайн	11
Все то, чего мы не делаем из-за своей гордости. Все то, чего мы не делаем из-за чувства неловкости	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александра Райнварт

Жизнь слишком коротка, чтобы откладывать ее на потом

*Посвящаю
Даниэле, Лотте и Саскии, Л., Еве, Нико и Ханнесу, Оли, Петре,
Коппи и Тассо, Рамону и Сабине, Люси и Наде*

*У каждого из нас есть две жизни.
Вторая начинается в тот момент,
Когда ты понимаешь,
Что жизнь у тебя всего одна.*

Перевел с немецкого *Евгений Юрьев* по изданию: DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR SPÄTER: Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr – ein Selbstversuch, der dein Leben verbessern wird / Alexandra Reinwarth. – mvg Verlag.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© 2018 by mvg Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany
www.mvg-verlag.de. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2025

Введение

Однажды после дня своей смерти я просыпаюсь утром и чувствую себя счастливой.

Я слышу, как Л. и ребенок суетятся на кухне, в воздухе витает запах кофе. Это не какой-то особенный день – такая же, как остальные, пятница. На улице серо и моросит дождь, и я слышу, как ребенок кричит: «Но я ХОЧУ “Нутеллу”!..»

В обычной ситуации я бы снова натянула одеяло на голову, слегка раздраженная криком ребенка и недовольная отвратительной погодой.

Но сейчас все не так, как всегда, потому что вчера был день моей смерти и, к счастью, сегодня я снова проснулась. У меня есть еще один день. А потом еще один, и еще, и так будет еще довольно долго – по крайней мере, если все пойдет хорошо. Я увижу, как растет мой ребенок. Я переживу еще одну весну, смогу обнять своих близких и, если захочу, приютить еще 100 собак, открыть цветочный магазин, съездить в Мексику и научиться печь восхитительные маленькие пирожные. Или общаться на языке жестов. Я могу все это сделать, так как мне очень повезло и я еще здесь. Вам, кстати, тоже повезло. Я расскажу о том, как смогла ощутить в своей постели столь невероятное ощущение счастья в совсем невзрачную, дождливую пятницу. Все дело в мысленном эксперименте, который начался около года назад примерно так...

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Бывают недели, которые просто ужасны. Ребенок каждое утро хнычет, вы не успеваете на работе, муж забыл уплатить штраф за парковку, и к нему добавился еще один штраф, а потом сломался принтер. Второй за этот год. Ах да, еще и компьютер завис, а последняя резервная копия, разумеется, сделана в 500 году до нашей эры.

Такие недели бывают. На мой взгляд, они случаются слишком часто.

«Наконец-то пятница!» – обычно говорю я и рассыпаю внутри себя конфетти, когда наступают долгожданные выходные. Неделя закончилась, можно поздравить себя, поставить галочку. А еще в пятницу после обеда я люблю налить себе бокал просекко в компании коллег-единомышленников. Спасибо тому, кто ввел этот обычай в немецких офисах! Мы как будто поздравляем себя с тем, что пережили эту неделю. Еще одна неделя, после которой мы наконец-то можем два дня делать то, что хотим (молодые коллеги), или заниматься тем, что не успели сделать за неделю (те, у кого есть семьи). В понедельник утром, едва не захлебнувшись под душем от утренней зевоты, мы снова собираемся вместе и с тоской ждем окончания рабочего дня, следующих выходных, отпуска, а в самом отчаянном случае – даже выхода на пенсию.

Повседневность может измотать любого. И тогда достаточно услышать умную фразу наподобие такой: «А помнишь, как мы хотели вырасти и заниматься теми интересными вещами, которые нам нравились? Как у тебя с этим?» – и вот вы уже недоумеваете, куда подевались большие мечты и грандиозные цели и как вы могли оказаться в водовороте повседневности, обыденности и полной заурядности. А ведь раньше вы на полном серьезе писали «Счастливого пути!» в своем поэтическом альбоме. Эти слова там можно увидеть и сейчас, но они там скорее для красоты, потому что о том, чтобы жить в соответствии с этим призывом, не может быть и речи. Можно уже считать себя счастливым, если удастся хотя бы кое-как справиться со своей импровизированной жизнью, когда можно порадоваться мелочам, воскресенью, проведенному в постели, улыбке и рисунку ребенка. Однако вдруг по радио звучит песня: *«Я никогда не был в Нью-Йорке, я никогда не был на Гавайях, никогда не гулял по Сан-Франциско в порванных джинсах...»* Я подсвистываю и внезапно осознаю: я тоже никогда там не

была. Самое интересное место, где я была, – остров Крит. Наиболее волнующее впечатление было вызвано тем, что мы не забронировали отель заранее, а искали его по прибытии на место. Так называемый пульс жизни превратился в белый шум, который убаюкивает меня и позволяет чувствовать себя прекрасно.

В том, что жизнь оказалась заурядной и сфокусированной на безопасности, виновата, конечно же, я сама. В конце концов, я лично принимала решения, из которых сложилась жизнь, и многие из них были действительно замечательными, например муж (по крайней мере, в большинстве случаев) и ребенок. В этом плане я преуспела, потому что многие люди решение в пользу партнера не станут отменять лишь по той причине, что боятся остаться одинокими.

Что касается принятия решений, связанных с работой, то здесь слишком часто моим ориентиром был страх: лучше не рисковать, лучше не отказываться от безопасности, лучше не принимать вызов, который может привести к неудаче. И в других ситуациях я зачастую делаю не то, что хочу, а то, что имеет самые веские основания. Иногда просто трудно понять, чего ты хочешь на самом деле. Когда я рассказываю обо всем этом своей подруге Яне за чашечкой латте в кафе «Эйнштейн», рассуждая о жизни и о том, как важно отбрасывать мелочи, для того чтобы сосредоточиться на действительно важных вещах, она взмахом руки сметает все мои слова. «У тебя, наверное, проблемы», – говорит Яна, качая головой. Затем опускает взгляд в пол и глубоко вздыхает: «Я вчера виделась с Надей». Когда-то Надя была куратором Яны и за эти годы стала для нее близким другом. «Я же говорила, что они обследовали пятнышко на ее груди, разве нет?» И еще до того, как Яна посмотрела на меня со слезами на глазах, я уже знала, что будет дальше. «Нет», – качаю я головой и беру Яну за руки. «Да», – шмыгает она носом, и мы смотрим друг на друга. У Нади возобновился рак груди. Однажды она уже победила эту болезнь, но теперь, спустя годы, та вернулась.

Вечером я особенно крепко и долго прижимаю к себе слегка озадаченного мужа и сопротивляющегося ребенка («Хи-и!»). Мы все трое здоровы и мы вместе – вот что действительно важно. Все остальное вторично. «Как же мне повезло, что у меня есть вы», – шепчу я им на ушко и снова крепко сжимаю обоих («Хи-и-и-и-и-и!»). «Я люблю вас!» – я произношу эти слова слишком редко.

Конечно, мы знаем, что в какой-то момент окажемся в могиле, мы же не дураки, но в повседневной жизни это знание хранится в глубине нашего мозга – там, где его можно найти в случае необходимости, но не наткаться постоянно. И тогда мы продолжаем вести себя так, словно бессмертны, до тех пор, пока друг не заболеет или коллега не попадет в аварию. Лишь тогда снова становится очевидно: мы не бессмертны.

Когда в тот вечер я рассказываю Л. о диагнозе Нади, мы вспоминаем совместно проведенный вечер у Яны, когда Надя жаловалась на то, что из-за работы почти не видит своих детей и ничего не может с этим поделать, потому что зарплаты ее партнера не хватает на ипотеку. «Если бы она только проводила больше времени с детьми», – говорю я не потому, что хочу поумничать, а потому, что меня очень печалит эта ситуация.

«А ипотека за дом?» – спрашивает Л. «К черту этот дом!» – думаю я. Еще я вспоминаю о кругосветном путешествии, в которое Надя не поехала, потому что не получила отпуск за свой счет, и которое планировала еще во время учебы в университете.

А еще она всегда хотела завести собаку, мечтала открыть небольшой отель где-нибудь на юге и втайне мечтала о том, чтобы ее любимый и отец ее детей сделал ей предложение.

«Почему она никогда не говорила ему об этом?» – спрашивает Л., изумленно глядя на меня, и я не могу дать точного ответа. «Наверное, Надя просто хотела услышать предложение. Это намного романтичнее, чем делать его самой». На мгновение воцаряется странное молча-

ние, во время которого Л. размышляет, не стремлюсь ли я к тому же. Мы оба оглядываем стол, немного смущаясь.

«Когда-то ты тоже хотела открыть небольшой отель где-нибудь на юге, помнишь?» Л., к счастью, переводит разговор на другую тему, и я невольно улыбаюсь, потому что да, когда-то я этого хотела. «Ты все еще хочешь этого?» – спрашивает Л.

«Я не могу представить себе ничего лучше», – раздается из моего сердца. Если кому-то интересно, почему я до сих пор не сижу на солнышке на раскладном стульчике перед собственным отельчиком, работающим по принципу «ночлег и завтрак», потягивая кампари оранж, то объясню: у меня есть работа, есть Л. и ребенок, и от одной мысли о том, что потребуется для такого начинания, меня бросает в пот. Я отгоняю эту мысль и спрашиваю Л.: «Что бы ты сделал, если бы знал, что у тебя осталось мало времени?» – ведь в мгновение ока я стала совсем взрослой. «Я бы точно не стал злиться из-за нескольких штрафов за парковку», – пытается выкрутиться Л.

Но потом все становится серьезнее, потому что, как выясняется, мысль о том, что мы уйдем из жизни, – а мы обязательно из нее уйдем, – помогает нам кое-что прояснить. И если не отодвигать этот момент в далекое, неопределенное будущее, а держать перед глазами, становится совершенно ясно, на что действительно стоит тратить время и силы.

Короче говоря, если бы я знала, что мне осталось жить всего несколько месяцев, приняла бы я те же решения? Злилась бы на те же самые вещи? Поступала бы так же, как сегодня? С кем бы проводила время? И как? Что бы я точно хотела сделать, а что оставила бы как бессмысленное? Была бы я, в конце концов, счастлива оттого, что моя квартира всегда чистая и что я соблюдаю все свои договоренности? Почему бы нам не спрашивать себя гораздо чаще о том, что нам действительно важно?

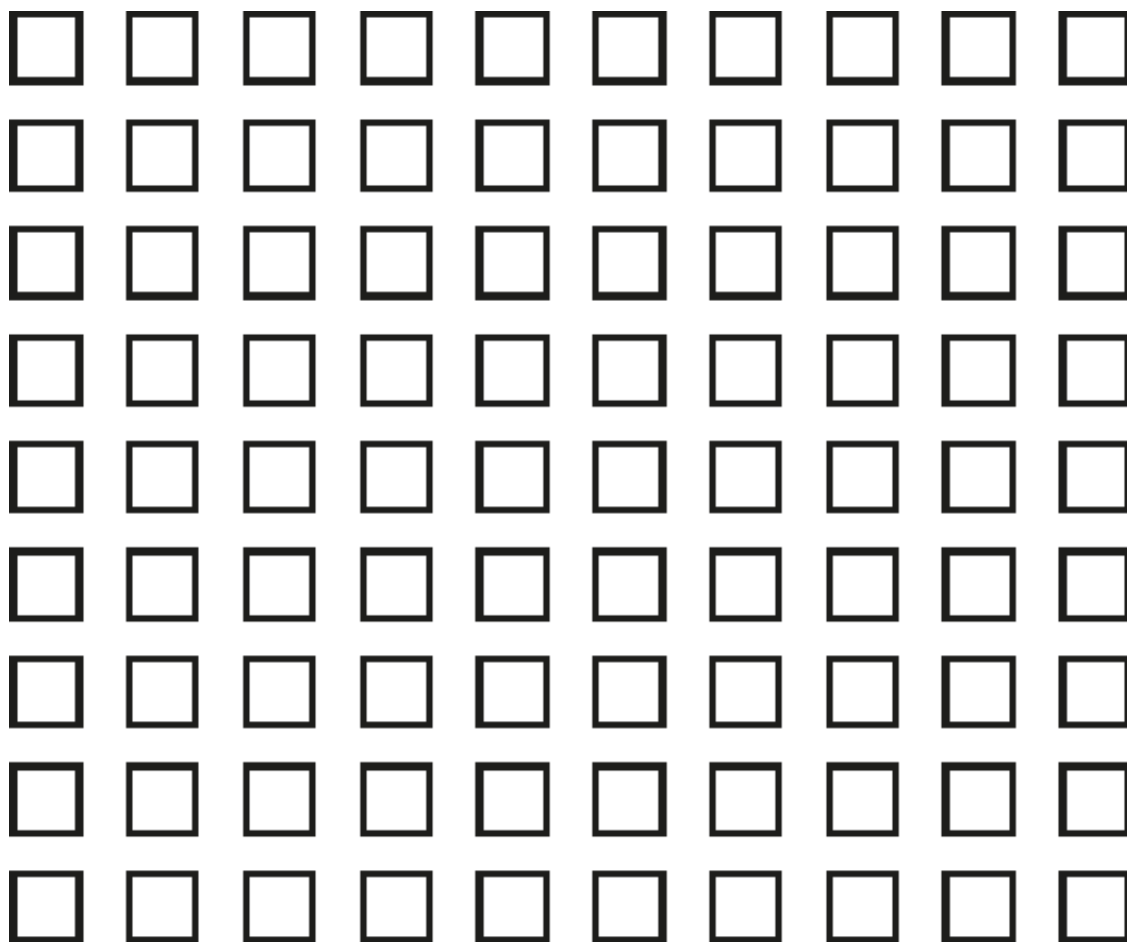
Невероятно, как быстро это теряется из виду снова и снова. И как мы продолжаем метаться от недели к неделе, а в конце жизни мечтаем иметь еще несколько недель впереди.

Я поняла, насколько это абсурдно, услышав однажды в ноябре от мамы: «Когда стоит такая дерьмовая погода, я рада, что день быстро заканчивается». Нужно понимать, что в Регенсбурге, где мама живет, погода часто бывает дерьмовой. Хотя это очень красивый город, расположенный в долине, где протекает несколько многоводных рек. Из-за этого с самого начала осени там образуется устойчивый туман, который не рассеивается до мая. Так что мама действительно часто сидит на диване и ждет, когда пройдет день. Тем более что по причине болезней она ограничена в своих действиях.

Но это ведь поразительно, особенно если учесть то, сколько дней имеется у нас в распоряжении.

Давайте я вам кое-что покажу¹:

¹ Для особо внимательных: да, я уже использовала этот рисунок раньше, в книге «Я не старая, просто уже очень долго молода» (Ich bin nicht alt, nur schon sehr lange jung). Отличная книга!



Если вам интересно, то поясню: это все годы, которые есть в распоряжении человека, прожившего 90 лет. В среднем мужчины могут рассчитывать на 78 лет, а женщины – на 84 года. Если быстро вычеркнуть все годы, которые вы уже прожили, останутся пустые квадратики, то есть годы, что вам еще остались. А потом вы умрете. Когда вы доберетесь до последних квадратиков – а это, видит бог, может случиться раньше чем в 90, о чем из неделанного вы будете жалеть?

Возможно, именно поэтому Карлос Кастанеда² однажды сказал, что смерть – единственный наш мудрый советчик. Иными словами, если мы не уверены в том, как следует решить тот или иной вопрос, стоит на мгновение представить себе, что жить нам осталось совсем недолго. Это очень помогает сориентироваться.

Почему бы вам не попробовать остановиться на мгновение, отложить книгу в сторону и вообразить, что вы знаете, что скоро умрете. Как бы вы оценили свою прежнюю жизнь? Дайте себе время подумать, мы никуда не спешим.

.....
.....
...
.

² Карлос Кастанеда прославился в 1970–1980-х годах благодаря книгам о духовности, в которых рассказывал якобы об учении мудрых индейцев яки.

Будете ли вы довольны своими решениями?

А если заглянуть в будущее? Довольны ли вы тем, как проводите время? И с кем? Кому бы вы позвонили и что бы еще хотели сказать? Стали бы вы по-прежнему злиться на коллегу (глупую гусыню), потому что она вечно... или это была бы бесполезная трата времени? Пойдете ли вы на встречу с выпускниками, на которую вам уже сегодня не хочется идти? А если нет, то чем займетесь вместо этого?

Как изменилась бы наша жизнь, если бы мы принимали решения, зная о том, что завтра может наступить последний день? Или последний месяц, последний год? Если бы мы перестали тратить время, полагая, что его у нас еще так много? И почему ответы на вопрос, что еще является важным, не совпадают с ответами, которые приходят на ум, когда мы думаем о том, о чем заботимся на протяжении каждого дня? Хотя мы снова и снова убеждаемся в том, что особенно счастливы тогда, когда принимаем правильные решения и делаем то, что для нас действительно важно, а не то, что:

- нас меньше всего страшит;
- наиболее перспективно;
- дается легче всего;
- чего ожидает семья;
- чего хочет от нас религия, партия, начальник или кто-то еще.

Если вы ненадолго отложите книгу в сторону и немного погрузитесь в мысль, что ваша жизнь скоро может закончиться, то заметите, что значение различных событий, людей и занятий меняется. Причем в здоровую сторону: мы вдруг начинаем действовать исходя из своих чувств. Без «если» и «но», без страха. Именно так, как мы должны поступать на самом деле. Так, как того хочет наше сердце. И это начало. Начало конца, в частности моего.

Если вы уже читали одну из моих книг, то наверняка догадываетесь, что сейчас произойдет: мы будем кое-что пробовать. Вернее, я буду пробовать, а вы можете наблюдать. Возможно, вы найдете для себя один или два импульса, когда я буду пробовать

ЖИТЬ ЭТОТ ГОД ТАК,
СЛОВНО ОН ПОСЛЕДНИЙ,
ПОТОМУ ЧТО

*жизнь слишком коротка,
чтобы откладывать ее на потом.*

Сперва небольшое примечание.

В следующих разделах речь пойдет о том, как меняется жизнь. Они не посвящены смерти. Я ни в коем случае не хочу никого обидеть подобным мысленным экспериментом – никого из тех, кто потерял близкого человека, и тех, кто, возможно, сам серьезно болен. Я сама теряла близких, и в кругу моей семьи и друзей есть люди с неизлечимыми заболеваниями. В моей жизни также много людей, кто потерял близких родственников, и тех, чьи любимые умерли совершенно неожиданно в результате несчастного случая, болезни или по собственной воле. Эта книга написана не *вопреки*, а *благодаря* этим людям и их историям. И мы поступаем с ними наиболее справедливо, когда бережем и уважаем жизнь, когда празднуем ее и каждый день радуемся тому, что она у нас есть. Потому что имеем возможность изменить свою жизнь, пока не стало слишком поздно.

Давайте сделаем это!

Дедлайн

У меня есть идея. Я буду жить так, словно у меня есть конкретный дедлайн – дата моей смерти. Очень конкретная, осязаемая, находящаяся в ближайшем будущем. Не та истинная, о которой мы всегда забываем, потому что она наступит когда-нибудь, тем более что из нашей памяти постоянно ускользает все, что заканчивается на «-нибудь».

Этой датой может стать, например, 15 февраля. Это такой же день, как и любой другой, и это первая дата, которая приходит на ум. Пятнадцатого февраля следующего года для меня все закончится. У меня в запасе нет даже целого года. Первая мысль, которая возникает при этом, звучит так: «Это будет мой последний шанс отпраздновать День святого Валентина, ведь он наступит накануне». Вторая мысль: «Какой идиотской была первая мысль!»

Мы с Л. никогда не праздновали День святого Валентина. Ни подарков, ни открыток, ни даже ужина – мы просто игнорировали этот день. Он казался слишком глупым для нас – этот китчевый импортный праздник, представляющий интерес для американских подростков. В конце концов, мы же не бегаем по домам в костюмах на Хэллоуин, чтобы вымогать сладости у соседей (что, кстати, было бы гораздо более привлекательным, если уж выбирать).

Однако с учетом того, что следующий День святого Валентина станет для меня последним, мой негативный настрой испарился. До этой даты еще почти год, но я уже точно знаю: хочу воздушные шары и цветы в форме сердца, романтический ужин при свечах, подарки и все остальное. Я хочу все!

Это что – первый эффект моего дедлайна? Пожалуй, даже забавно.

«Что бы вы сделали, если бы вам оставалось жить, скажем, год?» – спрашиваю я Яну и Анну в тот вечер. Яна и Анна – мои подруги, и мы сидим в кафе «Эйнштейн», как делаем это каждую неделю. Обычно в такие вечера мы выпиваем бокал-другой (будем честны: на самом деле не меньше четырех бокалов), обсуждаем яркие и неприятные моменты недели и много смеемся. Что-то вроде сатирического выпуска новостей, только втроем и с алкоголем. Так что, если вы ожидаете глубоких, трогательных и содержательных ответов, лучше пропустите следующие несколько страниц.

«Итак, – спрашиваю я, – что бы вы сделали?» И из уст милой Анны раздается, как выстрел из пистолета: «Я бы поехала в Диснейленд!» Мы с Яной, должно быть, долго смотрели на нее, потому что в какой-то момент Анна начала оправдываться: «Что-то не так? Мне просто нравятся диснеевские мультфильмы. Всегда нравились». А мы еще какое-то время смотрим на нее.

Нужно понимать, что Анна – самая интересующаяся эзотерикой, духовными практиками и прочей альтернативщиной цыпочка из всех моих друзей и знакомых. Ангелы-хранители и спреи для ауры, танцы шаманов и кристаллы для полировки чакр – все это у Анны можно найти и обсудить с ней, если есть желание. А если желания нет, можно просто принять ее такой, какая она есть, включая ангелов, спреи и чакры, потому что Анна еще и невероятно обаятельная.

Может быть, вы знаете кого-то похожего, но Диснейленд для Анны – это примерно такая же экзотика, как для меня, например, поход через Пиренеи. Босиком. Зимой.

«Какой твой любимый фильм?» – ухмыляется Яна, и Анна слегка краснеет. «Ариэль, русалоч...» – и на этом прерывается, потому что мы с Яной громко хохочем.

Анна, к счастью, лишь слегка раздражается. Это объясняется еще и тем, что каждая из нас придумывает что-то, способствующее общему веселью: Яна – если совершенно точно скоро сыграет в ящик, и только в этом случае – познакомилась бы с невыносимо прекрасным мужчиной, которого каждый день встречает в метро. У него бритая налысо голова, нет обручального кольца, и Яна предполагает, что его зовут Ахмет, по крайней мере именно так он однажды

назвался по мобильному телефону. Мужчина никогда не смотрит на нашу подругу, не замечает, когда она садится рядом, а Яна по нему сохнет. Если утром в метро Ахмета нет, день для Яны уже наполовину потерян.

Анна смотрит на Яну с недоумением: «И ты стала бы с ним знакомиться, зная, что тебе скоро конец?» Яна кивает: «Тогда мне больше нечего было бы терять».

Конечно, большой вопрос в том, что она потеряет в случае, если заговорит с ним сейчас, пока еще располагает временем на жизнь...

«Свою гордость, например! – говорит Яна и добавляет: – Только представьте, если я заговорю с ним, а он не захочет со мной иметь ничего общего!»

Эта гордость, как выясняется в течение вечера, растворяется в воздухе, как только мы задумываемся о дедлайне, ведь если я скоро умру, тогда...

- ...не буду слишком гордой, чтобы заговорить с Ахметом;
- ...не буду слишком гордой, чтобы признаться в ревности;
- ...не буду слишком гордой, чтобы показать свою неуверенность и ранимость.

«...мне будет наплевать, если все умрут от смеха, наблюдая за тем, как я ковыляю по Диснейленду в костюме Русалочки», – восклицает Анна и решительно осушает свой бокал.

Мы все трое сразу чувствуем, что такая вещь, как гордость, становится совершенно неуместной. Как и смущение – смотри костюм Русалочки. И вообще все, что связано с тем, что о тебе подумают другие люди. Все это не важно. Одна только эта маленькая мысль: *когда...*

Все, чего вы не делаете из гордости...

Все, чего вы не делаете из чувства стыда...

Все то, чего мы не делаем из-за своей гордости. Все то, чего мы не делаем из-за чувства неловкости

«Все то, чего мы не делаем из-за своей гордости» имеет повсеместно признанный символический образ: человек, наклонившись вперед, сперва набирает в мобильном телефоне сообщение (голос сердца), а затем снова и снова его удаляет (голос гордости).

Ложная гордость в неподходящем месте может все испортить. На совести ложной гордости миллионы телефонных номеров, которыми так и не обменялись, и она же несет ответственность за бесчисленные развалившиеся дружеские отношения.

Например, Яна из-за чувства ложной гордости никогда не заговорит с красавцем Ахметом из метро. Она так и не узнает, кто он – настоящая любовь, горячий роман или просто мужчина с красивыми глазами. А я никогда не узнаю о том, как сложились бы отношения с мужчиной, который на самом деле ушел, когда я его прогнала, и за которым я не пошла следом, хотя все во мне стремилось его остановить.

Ложная гордость – это дрянь, потому что мешает нам поступать правильно.

Когда я задумываюсь, что чуть меньше чем через 11 месяцев все закончится и я расстанусь с жизнью, эта гордость сразу становится смешной. В конце концов, что имеет значение в итоге? Только сердце.

На следующий день мы с ребенком приглашены в гости к его приятелю Лео из детского сада и его маме. Мальчики играют в саду, мы с мамой Лео попиваем яичный ликер. В общем, идиллия. И вдруг слышим рев. После крошечной паузы под лозунгом «*Может, сейчас все уладится?*» мы идем выяснять, в чем дело. Два разбойника бьют друг друга пластиковыми лопатками. Крики, покрасневшие лица и много драмы. Мы с мамой Лео переглядываемся, закатываем глаза и пытаемся разнять дерущихся птенцов. Оба они совершенно не в себе и, продолжая бушевать, дают понять своим мамам, что другой только что сделал что-то очень-очень плохое. Что-то настолько непростительное, что они больше никогда не смогут быть друзьями.

Мы с мамой Лео в равной степени придерживаемся прагматичного подхода к драмам и успокаиваем обеих малышек, не вдаваясь в подробности. Через 10 минут следы слез все еще видны на их щеках, но малыши снова играют, как будто ничего не произошло. Мальчики смеются, и в этом плане им можно позавидовать: дети ссорятся, а потом все равно играют друг с другом. Видимо, счастье для них важнее гордости.

По дороге домой я вспоминаю Сару. Сто лет назад мы тоже поссорились. Правда, тогда обошлось без пластиковых лопаток, но драма определенно была. Вскоре после этого Сара переехала в другое место, и я случайно встретила ее лишь много лет спустя. Мы были дружелюбны и одновременно держали дистанцию, слишком осторожничая по сравнению с тем, как если бы мы были незнакомы. Только намного позже я поняла, что наша ссора произошла из-за того, что каждая из нас чувствовала себя отвергнутой. Сара родила ребенка на несколько лет раньше меня и в результате исчезла с радаров, а я продолжила жить своей жизнью. И мы обвиняли друг друга в отсутствии интереса, не говоря об этом вслух, прошу заметить. Нам обоим было больно из-за того, что другая словно отвернулась, и мы обе были слишком горды, чтобы признаться: «Я скучаю по тебе». Когда же Сара уехала из города с ребенком и мужем, мы навсегда потеряли друг друга из виду. Я до сих пор иногда вспоминаю о ней. У нас были самые веселые ночи и самые тяжелые похмелья, мы были самой лучшей компанией со времен Чипа и Дейла. Сара – высокая, светловолосая и голубоглазая, а я – небольшого роста и с темными волосами. Прекрасное сочетание! Когда во время отдыха на пляже нас попытался ограбить карманник, Сара ударила его по голове, а я в живот. Мы были идеальной командой во всех отношениях.

Спустя годы, когда у меня самой появился ребенок и я поняла, почему Сара исчезла так внезапно и полностью, я также поняла и то, что она должна была чувствовать. Меня в этот важный для подруги период не интересовал ее ребенок (и не только ее – я вообще считала детей до зевоты скучными), меня не интересовали ее заботы, и я была просто оскорблена, что Сара так бессовестно бросила меня. Какой же я была дурой!

И что мешало мне все эти годы сказать ей именно это? Оглядываясь назад, я стыжусь, что была таким паршивым другом. Это просто позор, и мне оказалось проще притвориться, будто ничего не произошло, и подыскать пустяковую причину, которая сняла бы с меня часть ответственности: в конце концов, Сара и сама могла бы мне что-нибудь сказать! Ох...

Настало время небольшого уточнения. Я отправляю Саре сообщение с вопросом, не хочет ли она поговорить, потому что мне есть что сказать. Это дает Саре достаточно времени для того, чтобы настроиться на мою готовность выплеснуть целый поток эмоций, и мы договариваемся созвониться через несколько дней.

«Что ты хочешь ей сказать?» – спрашивает Л., когда я рассказываю ему вечером о своих планах. Но я еще не знаю ответа на этот вопрос. «Я хочу извиниться, что повела себя глупо, – пожимаю плечами, – но пока не знаю как».

«Хм-м-м, – кивает Л., – ты можешь сказать: “Прости, что я была такой тупой”». Мне это совсем не нравится, но я должна как-то объясниться. Рассказать, как мне было трудно признать, что я чувствовала себя отвергнутой и обиженной. Что мне потребовалось много времени на то, чтобы понять, что я тоже ее обидела, и осознать свою вину. И еще больше времени у меня ушло на то, чтобы признаться в этом самой себе и попросить прощения.

Почему нам так трудно извиняться, мы ведь постоянно извиняемся за каждую ерунду?

- Если кто-то говорит слишком тихо: *«Извините, я не расслышал»*.
- Если кто-то просит зажигалку, чтобы закурить: *«Извините, я не курю!»*
- И даже если кто-то на улице толкает нас: *«Извините!»*

Однажды на улице я случайно наступила на улитку, и знаете что? Я тут же в ужасе наклонилась: *«Ой! Извини!»*

Мы извиняемся почти автоматически. Но, когда извинения действительно необходимы, мы из гордости предпочитаем их проглотить.

Беседа с Сарой по телефону, слава богу, проходит очень легко, потому что она сразу понимает, о чем идет речь. И не только я даю волю своему сердцу, но и Сара делает то, что нам часто мешает сделать гордость. Сара не говорит: «Да, все нормально, не стоит вспоминать», – или что-то подобное обесценивающее. Вместо этого она признает, что мое поведение тогда задело ее. Мы восстановили настоящую связь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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