
Ольга
Лукинская

Как
Мечтать,
чтобы
СБЫВАЛОСЬ



альпина
ПАБЛИШЕР

МОСКВА
2018

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л84

Редактор Н. Нарциссова

Лукинская О.



Л84 Как мечтать, чтобы сбывалось / Ольга Лукинская. — М.: Альпина Паблишер, 2018. — 176 с. : ил.

ISBN 978-5-9614-6963-9

Большинство желаний, начавшись с мысли «вот бы мне когда-нибудь...», так и остаются фантазиями. Нам мешают собственные страхи и сомнения в том, что все получится. Мы зависим от стереотипов и мнения окружающих. В этой книге Ольга Лукинская, автор популярного блога «Мечты сбываются, или Моя жизнь в Барселоне», на примерах из своей жизни рассказывает, как преодолевать трудности, не бояться начать все с нуля и, главное, — как мечтать, чтобы сбывалось. Вы найдете советы и задания, которые помогут вам понять, чего вы хотите, оценить свои возможности и подготовить конкретный план по достижению желаемого. Такого рационального подхода автор книги придерживается во всем: будь то работа, учеба или личные отношения. Ее вдохновляющее руководство о том, как превратить мечты в реальность, — неоценимая помощь каждому, кто хочет изменить свою жизнь.

УДК 159.923.2
ББК 88.52



Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-6963-9

© Лукинская О., 2018
© ООО «Альпина Паблишер», 2018

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. О чём эта книга и как она устроена	5
ЧАСТЬ I. МЕЧТАТЬ.	9
Глава 1. Глаза боятся, а руки делают: не бойтесь мечтать	11
Глава 2. Решайте, а не решайтесь	23
Глава 3. Конкретные мечты эффективнее абстрактных.	33
Глава 4. Не надо (почти) никого слушать	43
ЧАСТЬ II. УЧИТЬСЯ.	53
Глава 5. Не бывает знаний, полученных «впустую»	55
Глава 6. Физическое развитие	67
Глава 7. Делайте то, что вам важно, самостоятельно	77
Глава 8. Соцсети и гаджеты — не баловство	87
ЧАСТЬ III. РАБОТАТЬ.	95
Глава 9. Как всё успеть	97
Глава 10. Чрезвычайные ситуации	109
Глава 11. Делегируйте всё, что можно — и хорошо делайте всё остальное	117
Глава 12. Добрые поступки и разумное потребление	127
ЧАСТЬ IV. ЛЮБИТЬ	137
Глава 13. Дорожите дружбой (но в меру)	139
Глава 14. Ничего не ждите от других по умолчанию	149
Глава 15. Не ищите виноватых и следите за речью.	157
Глава 16. Остановитесь и подумайте	165
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	173
БЛАГОДАРНОСТИ	174
ОБ АВТОРЕ	175



Моей сестре Даше



Предисловие

О чём эта книга
и как она устроена



В 2003 году я окончила медицинский институт, а через два года поняла, что не хочу работать врачом, и столкнулась с непониманием. Меня спрашивали, как можно всё бросить, если позади такая серьёзная учёба (как будто сами знания и умение клинически мыслить куда-то денутся). Я сделала по-своему и никогда об этом не жалела. Позже я поняла, как важно было, что родители не стали подрезать мне крылья, а дали возможность выбирать.

В 2010 году я бросила отличную карьеру, продала машину и уехала в Барселону. Перед отъездом меня снова спрашивали, как можно всё бросить, но я опять сделала по-своему — и тоже не пожалела. Эмиграция — это тяжело, это множество неожиданных бытовых проблем, от которых хочется плакать, это (иногда) одиночество, это действительно начало с нуля.

Я уже говорила по-испански, когда приехала в страну (и поняла, что никакое знание и никакая учёба в жизни не бывают зря), но было трудно.

Сразу после переезда я завела блог под названием «Мечты сбываются, или Моя жизнь в Барселоне» и стала методично описывать всё происходившее со мной. Мне казалось, что все так живут — упорно преодолевают препятствия, не боятся падать и подниматься, а моя история — самая обычная. Но выяснилось, что это не так. Мне начали писать незнакомые люди, рассказывая, что я мотивировала их выучить ещё один язык или что благодаря мне они начали регулярно заниматься спортом, поменяли профессию и даже тоже решились переехать в другую страну. Некоторые из них говорили, что мне не помешало бы написать мотивационную книгу, — и я думала об этом, но в формате «напишу, а что дальше?». А потом ко мне вдруг обратилась Ирина Гусинская из издательства «Альпина Паблишер», и книга стала реальностью. Я не хочу никого учить жизни — лишь поделиться своим опытом, но вместе с издателями мы решили добавить к каждой главе задания для читателей, чтобы было проще ставить правильные вопросы и рефлексировать.

В книге четыре части, посвящённые собственно мечтам, учёбе, работе и личным отношениям — но это очень условное, приблизительное деление, позволяющее чуть систематизировать текст. Я хочу рассказать о своей жизни, о том, как ничего не бояться и начинать с нуля. О том, как я научилась дорожить дружбой. О том, каково это, когда приходит письмо с требованием покинуть страну в течение 15 дней и единственный выход — не паниковать, а срочно выучить ещё один язык и поменять паспорт. О том, как я находила работу в стране, известной на весь мир высоким уровнем безработицы. О том, как менялись мои представления о красоте. О том, что все люди разные и чем больше путешествуешь, тем больше расширяются границы твоих представлений о норме. О том, что терпение и вера действительно помогают и иногда

ты ловишь себя на том, что вот уже давно живёшь в новой квартире, а ведь недавно казалось, что поиск никогда не закончится. О том, как семья стала самым важным в жизни, не вытеснив ни друзей, ни работу, а только расширив возможности и придав смысл вообще всему.

В школе нам говорили, что в Америке когда-то было рабство, а теперь все равны, но никогда не объясняли, как именно наступило равенство, кто и как за это боролся. И не говорили, что эта борьба происходила совсем недавно, да и сейчас не закончилась. Я интересуюсь этим вопросом и всякий раз удивляюсь тому, что многие люди, которые внесли большой вклад в установление равенства во всём мире, сделали это совсем недавно — те же Майкл Джексон и Мохаммед Али. Это заставило меня задуматься о том, что мир меняют не герои прошлого, его меняют люди, живущие среди нас. Мир меняем мы.

Пусть я получу сто упрёков в том, что хвастаюсь своими пробежками, но, если один человек написал, что я мотивировала его надеть кроссовки и побегать, — значит, оно того стоило, значит, я делаю доброе дело и популяризирую здоровый образ жизни. Если кто-то решился изменить свою жизнь благодаря мне, значит, и я могу чуть-чуть изменить мир. Я не хочу и не имею права учить читателей жизни, я лишь могу рассказать о своём опыте, о том, чему научилась сама, и предложить вместе задуматься над разными вопросами. Я самый обычный человек, без сверхспособностей; я не пережила неизлечимую болезнь и не заработала миллионы, родившись в трущобах. Конечно, у меня с самого начала были определённые привилегии — я белая женщина, родившаяся не в самой бедной стране и в полной семье, не имевшая проблем с доступом к образованию. Таких людей много. Я рассказываю о достижении самых разных целей — чаще всего они обозримого масштаба, но это не значит, что сделать задуманное бывает очень легко. Мои мечты сбываются, и я хочу рассказать, как и почему это происходит.



ЧАСТЬ I

Мечта

О мечтах моей мамы, футбольной школе, сайте знакомств и детском садике — а ещё о том, как я попала на работу в Wonderzine





Глава 1

Глаза боятся, а руки делают: не бойтесь мечтать

Моя мама любит рассказывать, как когда-то они с папой (когда ещё не были мамой и папой) приезжали в Москву на пару дней, ходили по театрам, стояли в очередях за дефицитными продуктами, гуляли по Большой Грузинской. Она смотрела на окна домов и думала: «Какой большой город, как много домов, как много окон. Может быть, и для нас когда-то найдётся такое окошечко?»

Когда мне было восемь лет, мы переехали из Новосибирска в Смоленск по очевидной для нашей семьи причине: жить ближе к Москве. Ещё через несколько лет папа, которому было тогда всего 34 года, перевёз всех нас в Москву. Так сбылась мамина мечта: и для нас нашлось «окошечко» в столице.

Это не совпадение и не случай, это результат труда, направленного на осуществление мечты. И, пожалуй, первый

важнейший шаг на этом пути — мечту распознать. Я научилась делать это ещё в детстве — возможно, потому, что никто не препятствовал; но уверена, что можно освоить это умение и во взрослом возрасте, если перестать бояться и понимать, что осуществимо почти всё.

Мечта возникает в виде слабой, тоненькой мысли с формулировкой «а что, если я?» или «вот бы мне когда-нибудь». Увидел на экране джунгли Амазонки — вот бы съездить! Влюбился в незнакомый город в путешествии — пожить бы когда-нибудь здесь! Поболел за бегунов на марафоне — а что, если и мне пробежать?

В этот момент, на самом раннем этапе, совершается очень серьёзный шаг: человек либо отмахивается от мечты («Куда мне! Я не смогу, это не для меня!»), либо воспринимает её наравне с другими идеями и планами («Почему нет? Надо разузнать, что для этого нужно»), то есть не боится мечтать. И это важно.

Мечта возникает в виде слабой, тоненькой мысли с формулировкой «а что, если я?» или «вот бы мне когда-нибудь».

Я никогда не отметаю такие мысли. Сначала пару дней наблюдаю за их эволюцией: продолжает ли идея преследовать меня? Возникают ли варианты её развития? Иногда этого

не происходит, мысль мелькнула и пропала, и тогда я не преследую её. Но часто бывает, что она становится в хорошем смысле навязчивой, и тогда я выделяю время на поиск информации, чтобы понять, насколько целесообразно к такой мечте стремиться.

Не все мечты осуществимы. Наверное, странно читать этот тезис в книге, призванной научить исполнять мечты, но лучше быть объективными. Не зря я пишу выше, что мечта обычно не сразу предстаёт во всём своём масштабе, она зарождается постепенно и на этом этапе важно отфильтровать возможное от невозможного. Критерий прост: если другие люди смогли, то и я смогу.

В моём личном списке того, на что я смело «замахнулась», подумав «Почему бы и нет?», — и добилась, — следующее:

- Идеальная квартира с идеальным ремонтом в центре Барселоны и испанский вид на жительство — конечно, идеалы у всех разные, в данном случае я говорю о своих представлениях.
- Работа со 100 перелётами в год, которая позволила мне увидеть всю Испанию и половину России.
- Испанский язык, выученный исключительно ради искусства, причём буквально — я начала учить его, чтобы когда-нибудь посмотреть «Всё о моей матери» Педро Альмодовара в оригинале. О переезде в Испанию тогда и мысли не было.
- Тренинги по клиническим исследованиям в Милане и Лондоне, полумарафоны на Майорке и в Сан-Франциско, путешествия по Центральной Америке, где я пешком переходила границы (например, между Сальвадором и Гондурасом).

**Если другие люди
смогли, то и я смогу.**

ЗАРОЖДЕНИЕ МЕЧТЫ	ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО ФИЗИЧЕСКИ? НАСКОЛЬКО ЭТО СЛОЖНО?
Вот бы съездить в Нью-Йорк (на остров Пасхи, в Австралию и так далее)!	Очевидно да. Нужно только узнать, как добраться, нужна ли виза и как её получить, в какую сумму обойдётся путешествие, и можно начинать действовать.
Пожить бы хоть какое-то время в Лондоне!	Такая задача на порядок сложнее путешествия (если у вас нет паспорта одной из стран Европы, например), но вполне осуществима, что видно на примере тысяч людей.
Вот бы смотреть «Теорию большого взрыва» в оригинале и понимать все шутки!	Очень даже возможно, а сложность зависит от знания языка (в данном случае английского).
Вот бы мне попасть в Олимпийскую сборную по спортивной гимнастике...	Возможно... Но, к сожалению, только если вам сейчас не больше пяти-шести лет. По крайней мере я, когда у меня возникали такие мысли, не нашла ни школы спортивной гимнастики для взрослых, ни школы футбола.
Хочу суперсилу, как у Бэтмена или Джессики Джонс!	Нет, на сегодняшний день летать или запрыгивать на крыши высотных домов люди не могут.
Вот бы на пенсии домик у моря, на первом этаже открыть кафе, а наверху жить...	Вполне возможно, даже если в вашей стране нет моря.
Хочу жить в доме, сделанном из сыра с дырками, и ездить на автомобиле из желе, а в голове чтобы безостановочно работал навигатор.	К сожалению, нет.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МЕЧТОЙ ДАЛЬШЕ?

Позволить мечте развиваться. Поставить цель (**принять решение**). Собрать информацию и составить план осуществления.

Позволить мечте развиваться, превратить её в цель, то есть **решиться** действовать. Собрать информацию и составить план достижения цели. Понимать, что на подготовку может уйти несколько лет, и заняться долгосрочным планированием.

И снова мечта — **решение** — план. Учить язык, не забывая о мечте. Каждые полгода проверять, получается ли смотреть сериал, и отмечать, насколько больше стало понятно.

Мечту, конечно, можно задушить на корню, а можно **проанализировать**: а чего именно мне хочется? Может быть, хотя бы какие-то её компоненты достижимы? Возможно, эти компоненты можно **конкретизировать**, сделать их своей целью и добиваться её?

Я поняла, что мне хотелось, во-первых, нового вида активности, задействующей всё тело, а во-вторых — медали. Медали за спортивные достижения. И в-третьих, хотелось понять, что это за ощущение, когда ты полностью контролируешь тело и крутишься в воздухе, почувствовать эти потоки воздуха на коже. Первая и вторая «подмечты» сбылись! Не исключено, что сбудется и третья.

Отложить мечту в ящик под названием «Фантазии».
И подумать, как спасти мир другими способами!

Решиться осуществить мечту, поставить цель, составить долгосрочный план. Где это будет? Как там с малым бизнесом? Нужно ли выучить язык? Что с визами (может быть, поискать страну с визовой упрощёнкой для пенсионеров)? Ответить на эти и другие вопросы и действовать.

Пусть эта мечта останется фантазией.



Этот список можно продолжать, он пополняется и обновляется, ведь у меня появляются новые мечты. А вот отложить в сторону пришлось, к примеру, мечту о том, чтобы заниматься в футбольной школе. Там, где я живу, не нашлось школы женского футбола для взрослых, и я решила, что это желание не настолько важно, чтобы искать решение в других странах или на других континентах.

Если явных физических препятствий нет, можно превращать мечту в цель, начинать собирать информацию и составлять план. Иногда полезно отпустить мечту в свободное плавание и понаблюдать: как часто вы возвращаетесь к ней, видоизменяется ли она?

Если сложности возникают на этапе анализа ситуации и составления плана, то можно что-то переформулировать. Так, я когда-то поняла, что хочу жить не в Лондоне (как думала), а вообще где-нибудь в Европе, а лучше всего — в Барселоне. Тут же оказалось, что это проще, и мечта сбылась буквально через год с небольшим. В одной из следующих глав я расскажу, как переделывать и конкретизировать мечты и для чего это нужно. После такого анализа и, если требуется, внесения



Если явных физических препятствий нет, можно превращать мечту в цель, начинать собирать информацию и составлять план.

изменений можно наконец принимать решение. Впереди разработка плана действий.

Что нужно учесть при составлении плана? Несколько важных факторов, которые кратко перечислены ниже, — более подробно я расскажу о них в следующей главе.

Приблизительные сроки: когда вы хотите осуществить свою мечту? В ближайшие пару лет? Через 10 лет? На пенсии? На следующей неделе?

Например, я точно решила, что хочу жить в Барселоне, чуть больше чем за год до переезда туда, то есть на подготовку ушло немногим больше года.

Затраты времени и труда: сколько времени будет отнимать подготовка? Нужно ли чему-то учиться, ходить на курсы? Получить второе или третье высшее образование? Посещать библиотеку? Искать людей, которые могут дать совет? Совместимо ли это с текущей занятостью? Что насчёт выходных? Как сильно вы будете уставать во время подготовки?

В моём случае нужно было сначала искать информацию в интернете, чтобы выбрать оптимальный способ легального переезда. Когда оказалось, что это учебная виза, потребовалось выбрать курс для обучения, перевести на испанский и апостилировать мои дипломы, подать документы в Университет Барселоны, найти жильё, подготовить медицинскую справку и справку из милиции и так далее. С работой это было совместимо, поскольку требовало лишь эпизодических походов в разные инстанции.

Финансовые затраты: тут, как показывает опыт, расчёты нужно умножать на полтора (а лучше на два), потому что заранее всего не учесть. Но нужно понять хотя бы приблизительно, о какой сумме идёт речь (и что делать, когда она израсходуется). Я отложила деньги на учёбу и жильё, а ещё был небольшой запас на повседневные расходы, которого хватало меньше чем на год, поэтому я понимала, что через несколько месяцев нужно будет найти работу.

Возможные риски: это важный фактор, при оценке которого лучше быть оптимистом. Мы часто видим ситуацию в мрачных тонах, и неудача представляется чем-то ужасным. Но вообразите себе наихудший сценарий. Что может случиться? Не добьётесь цели? Но ведь вы и сейчас её не добились, так не лучше ли попытаться? Если действовать, то есть шанс, что мечта сбудется. Если не действовать, она не сбудется никогда.

Ответственность за себя или близких: конечно, если изменения коснутся не только вас, то неплохо бы посоветоваться с близкими и, если их в вашем плане что-то смущает, скорректировать его. В команде легче, если у команды правильный настрой и общие задачи.

Когда план действий готов, не стоит медлить. Приступайте к его выполнению!

Всё детство мы переезжали, я могу насчитать 15 или 16 переездов. В каждой школе меня почему-то спрашивали, не военный ли мой папа. А я не могла понять, при чём тут военные, ведь мы просто переезжаем по своему решению,

Если действовать,
то есть шанс,

что

Мечта соудеся.

Если
не действовать,
она не соудеся
никогда

сами, туда, где будет лучше. Только став взрослой, я начала догадываться, что многие люди никогда не решаются на переезд по собственной инициативе, ведь покинуть привычное, насиженное место, выйти из зоны комфорта — это трудно. Но только если что-то не устраивает, то комфорт это ложный, вот человек и ноет годами — то так плохо, то эдак не очень, а что-то изменить не решается.



Задание для читателя

1. Вспомните, чего вам хотелось в детстве или юности. Перечислите свои детские мечты («Вот бы покататься верхом! Вот бы совершить кругосветку!»), даже если они кажутся смешными или наивными, и сохраните список.

2. Сбылись ли эти мечты? Если нет, то почему?

Может быть, вы думали: «Это не для меня, я не смогу»?
То есть просто боялись мечтать? Теперь вы взрослый человек
и ничего не боитесь.

3. Оцените возможность осуществления вашей мечты.
Возможно ли это физически? Кто-то в мире уже сделал это?
Насколько это сложно?

4. Готовы ли вы продолжить? Принять решение, сделать мечту
своей целью и добиваться этой цели?

Да ☐

Нет ☐





Глава 2

Решайте, а не решайтесь



Когда учишься в медицинском вузе, живёшь медициной. По дороге на занятия читаешь учебники или профессиональные журналы, а после занятий обсуждаешь с однокурсниками клинические случаи. Иногда, подбирая синоним к слову «люди», думаешь «пациенты», а на фразу «Кофе бодрит» реагируешь вопросом: «Бодрит? Это воспаление бодра?»

Поэтому, если через пару лет после выпуска ты говоришь друзьям, что хочешь бросить медицинскую практику, их реакция не удивляет — они дружно (как и положено друзьям) крутят пальцем у виска и вопрошают: как же так? Ты ведь столько лет училась? Как можно всё бросить? А что же подумают родители?

Все эти вопросы постепенно сливаются в один большой вопрос: как ты решилась? После того как я приняла решение

уйти из практической медицины, мне приходилось слышать его много раз. Как ты решилась сменить профессию? Как ты решилась опять пойти учиться? Наконец, как ты решилась эмигрировать?

В этой главе я хочу подробно рассказать о процессе принятия решения. Начну с того, что слово «решилась» я предпочитаю заменить на «решила». Чувствуете разницу? Решиться — это внезапный порыв. Решить — это принять взвешенное решение, обдумав все за и против.

Поэтому на подобные вопросы я обычно отвечаю так:

— А я не решалась, я подумала и решила.

— Но ведь ты столько лет училась?

— Да, но ведь знания никуда из головы не денутся. Они мне обязательно пригодятся, — так я говорила больше 10 лет назад.

И онигодились и пригождаются. Латынь — при изучении испанского и в работе медицинским переводчиком. Знания по предметам — при работе в исследованиях. Клиническое мышление, то есть способность анализировать, пригождается каждый день. Более подробно я расскажу об этом во второй части книги.

— Как можно всё бросить?

**Решиться –
это внезапный порыв.
Решить – это принять
взвешенное решение,
обдумав все за и против.**



— Во-первых, у меня нет ощущения, что я «всё бросаю». Можно вернуться в медицину (а можно и на родину). А во-вторых, кто сказал, что нельзя? Я проанализировала плюсы и минусы и приняла взвешенное решение. Я несу за него ответственность (а вам, вопрошающим, спасибо за заботу).

— А что же скажут родители?

— Мои родители меня поддерживают, ведь они понимают, что человеку важно реализоваться. Всё просто: мы проводим на работе больше трети жизни, поэтому работа должна быть любимой.

Поддержка близких очень важна. К сожалению, не у всех она есть, и кому-то приходится проходить более сложный путь, положившись только на себя и понимая, что, если не получится, окружающие скажут: «А мы предупреждали» — вместо того, чтобы обнять и поддержать. Наверное, нам следует

учиться самим поддерживать других, не препятствовать новым идеям близких, не подрезать крылья своим детям, особенно когда мы опираемся лишь на привычное, стереотипное «так принято», но не можем объяснить суть запрета.

Как же взять на себя ответственность и начать решать, а не решаться? Что нужно оценить и проанализировать?

Во-первых, сроки осуществления мечты (или достижения цели).

Это важно для того, чтобы трезво оценивать ситуацию и не паниковать раньше времени (хотя паниковать вообще не стоит). После ухода из стоматологической практики (я детский врач-стоматолог) пару лет я работала дома, переводчиком-фрилансером. Потом мне стало скучно. Мне было 24 года, я хотела ходить в офис, носить костюмы, летать в командировки, бывать на конференциях, говорить по телефону по-английски и вести настоящую деловую переписку. Я узнала, что существуют клинические исследования, поняла, что мне это интересно, и стала рассылать резюме. Поскольку я почти никогда не делала этого раньше (на первую работу меня распределили после института, а переводчиком я стала, когда откликнулась на объявление в профессиональной газете для стоматологов), то неверно оценила сроки и запаниковала. Как же так! Прошло уже два дня, а мне до сих пор никто не позвонил и не пригласил на собеседование! Потом я подумала, что, кроме рассмотрения моего резюме, у сотрудников крупных компаний полно текущей работы. И успокоилась. Конечно, стоило подождать ещё пару дней, и начались звонки с приглашениями.

Планирование — это важно. Оно помогает ставить небольшие задачи на каждый день (неделю, месяц), отслеживать результаты и чувствовать, что процесс идёт, даже если внешне это не очень заметно.

Когда я приняла решение переехать в Барселону, то начала собирать информацию и выяснила, что нужно выбрать учебный курс, поступить на него, подготовить множество

документов, апостилированных и переведённых на испанский, а переводы заверить. Подать документы на учебную визу. Подкопить денег. В моём случае не нужно было учить язык, лишь вспомнить его, но даже в этом случае я оставила себе около полутора лет на подготовку. И правильно сделала, потому что иначе постоянно нервничала бы, ведь даже подготовка справки о несудимости для подачи в консульство занимает около полутора месяцев.

Во-вторых, затраты времени и труда.

Когда Мандела, мой муж, был студентом, он стал искать подработку по специальности (инженер-информатик). Я написала об этом в «Фейсбуке», откликнулась моя знакомая, приятель которой, Патрик, как раз искал программиста. Я дала им контакты друг друга, ребята договорились, в течение нескольких месяцев делали проект, всё получилось, все были довольны. Через год Мандела окончил университет и мгновенно нашёл хорошую работу (заметьте, в условиях знаменитой испанской безработицы). Оказалось, что программистов, пишущих на языке Angular, не так уж много, а спрос на них большой. И тут он меня удивил.

Оказывается, Angular им в университете не преподавали. На первом собеседовании Патрик спросил, программирует ли Мандела на Angular, а тот, не имея понятия об этом языке, ответил «да». После этого несколько недель он посвящал вечера и выходные изучению выложенных в интернете руководств и практике. Проект оплачивался по часам, и для большинства людей логичным было бы округлять количество потраченных часов в большую сторону, но Мандела округлял в меньшую, чтобы Патрик не догадался, как много времени он проводит за изучением мануалов. Меня поразило его желание учиться новому и отсутствие опасений, что что-то пойдёт не так. Я думаю, способность браться за дело, ничего не боясь, — черта характера, которая помогает не только в осуществлении мечты, но и в рутинных делах.

сломаться, а тарелка или чашка — разбиться. Можно потерять зарядное устройство для телефона, без которого как без рук. Могут украсть рюкзак с ноутбуком, и если последний — ваш ценный рабочий инструмент, вы вряд ли обойдётесь интернет-кафе, придётся покупать новый.

Я не хочу сгущать краски, но уверена, что при финансовой подготовке всегда нужно брать в расчёт некий неприкосновенный (вернее, прикосновенный в экстренных случаях) запас.

В-четвёртых, возможные риски.

Оцените возможные потери на случай, если что-то пойдёт не так. Оцените здраво, не ища отговорок, но и не надевая розовые очки. Как-то мы с Верой, моей приятельницей, которая тоже живёт в Барселоне, обсуждали реакцию на нашу эмиграцию разных людей, которым и самим хотелось бы переехать, но страшно. Я много раз слышала: «Конечно, тебе было легко, ты переезжала одна (читай: не было ответственности за близких), у тебя была квартира, которую ты сдала (читай: были деньги)». Вере же достаются полярные комментарии: «Вам было легче, ведь вы переехали вдвоём с мужем, да и терять нечего, ни квартиры на родине, ни машины». О чём это говорит? О том, что отговорки можно найти всегда и они могут быть прямо противоположными. Просто представьте себе, что реально может произойти в худшем случае, и без страха будьте готовы к этому.

Например, многим людям получить отличную работу мешает мысль о том, что они не справятся. Моя приятельница Татьяна, врач-психиатр, сходила на приём в одну частную клинику, после чего рассказала мне, как она мечтает там работать. Во время следующего разговора, через пару месяцев, рассказ повторился. А потом, ещё через несколько месяцев, он повторился вновь. Я стала расспрашивать, в чём дело, звонила ли она, говорила ли с главным врачом, отправила ли резюме. Не звонила, не говорила, не отправила. Но почему? «Боюсь, что меня не возьмут на эту работу». Но ведь ты и сейчас там не работаешь! Ситуация не станет хуже!

Очень помогает составление простой таблицы с колонками «Худшее, что может произойти» и «А сейчас?».

	ХУДШЕЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ	А СЕЙЧАС?
Страшно идти на собеседование по поводу работы.	Меня не возьмут на эту работу.	Я и сейчас там не работаю. А значит, ничего не теряю!
Страшно переезжать в другую страну.	Ничего не получится, мне будет одиноко, я не найду работу, и придётся вернуться на родину.	А сейчас я живу на родине. Поэтому смогу вернуться в свой дом и буду человеком, который уезжал пожить в другую страну. Разве плохо?

В-пятых, учтите ответственность за себя или близких.

Если осуществление вашей мечты так или иначе отразится на других людях, в первую очередь на членах вашей семьи, очевидно, что они должны об этом знать. Уважение, в том числе по отношению к детям, — это наилучшая основа любого взаимодействия. Договаривайтесь, ищите компромиссы, обсуждайте оптимальные варианты, помогайте друг другу, и всё получится. Дружите, делайте добрые дела, глубоко анализируйте каждую проблему, не ищите виноватых и не ждите каких-то действий от людей по умолчанию (например, принадлежность человека к мужскому или женскому полу совсем не означает, что он всегда должен действовать определённым образом).

Все эти тезисы я подробно поясню в заключительной части книги, а пока лишь напомним: ответственность нести нелегко, но она идёт рука об руку с любовью, а что может быть важнее?!

Задание для читателя

1. Изучите список, составленный по итогам предыдущей главы. Осуществлением какой мечты вы решили заняться?

2. Что для этого придётся сделать и сколько времени на это уйдёт? Какие этапы подготовки займут больше всего времени? Какие действия можно совместить? Составьте список или таблицу.

3. Сколько это будет стоить? Составьте таблицу с указанием приблизительных затрат для каждого пункта. Есть ли у вас сейчас такая сумма? Сколько времени нужно, чтобы её заработать? Добавьте этот пункт в таблицу временных затрат.

4. На ком из близких (или не самых близких) это отразится? Что нужно с ними обсудить?

5. Что вас останавливает или останавливало всё это время? Какие остались сомнения? Каковы риски?

РЕШЕНИЕ

ХУДШЕЕ, ЧТО МОЖЕТ
ПРОИЗОЙТИ

А СЕЙЧАС?



Глава 3

Конкретные мечты эффективнее абстрактных

С личной жизнью мне долго не везло. Мне попадались мужчины-манипуляторы, хитрецы, вымогатели, наркоманы и люди, с которыми у меня не совпадали взгляды на самые простые вещи. Я жила в атмосфере психологического насилия, страдала, терпела, а потом разрывала отношения под тяжестью очередной «последней капли». Если бы я не была сильной и решительной, то наверняка не обошлась бы без нескольких лет работы с психотерапевтом. Но сейчас, когда я научилась анализировать свои желания и нежелания, мне трудно поверить, что такое могло происходить со мной.

Как я могла встречаться с курящим человеком, если терпеть не могу сигаретный дым? Как я могла допустить, чтобы рядом был человек, который не поддерживал мои идеи? Всё просто: я никогда не искала человека с конкретными,

подходящими мне параметрами. Я просто хотела «встречаться хоть с кем-нибудь», потому что мне было одиноко, — а потом, пострадав, понимала, что лучше быть одной.

Как всё изменилось? Я просто составила список критериев, которым должен отвечать искомый человек. Наличие чётких ориентиров помогает: я стала не способна «случайно» влюбиться в курящего человека, потому что фильтр моих критериев его не пропустил бы.

В итоге я познакомилась с будущим мужем на сайте знакомств, где каждый зарегистрированный пользователь отвечает на множество вопросов на самые разные темы. Чем больше ответов, тем лучше проработан профиль и тем проще найти соответствие. Я нашла человека, с которым мы совпадали в мнениях по ряду самых критичных вопросов: верность, религия, дети, деньги, права человека, феминизм, здоровье, спорт, привычки. Мы встретились, а через пару дней уже удалили свои профили на этом сайте, потому что оба нашли то, что искали. Надо ли говорить, что этот человек стал мне ближе всех на свете, он идеальный папа нашего ребёнка, он поддерживает все мои, казалось бы, безумные идеи, вдохновляет меня на добрые дела и новые достижения.

**Как всё изменилось?
Я просто составила
список критериев,
которым должен отвечать
искомый человек.**

Мнение должно совпадать по самым критичным вопросам: верность, религия, деньги, дети.

Наверное, в нашей с Манделой истории есть что-то от волшебной сказки — уж очень быстро всё произошло. Но даже если бы поиск продлился не несколько дней, а месяцы или пару лет, я уверена, что лучшая стратегия — это конкретизация критериев. С любыми другими мечтами и желаниями, особенно если получается что-то не то, я рекомендую поступать так же: максимально точно формулировать. Чего именно я хочу? Почему в этот раз не получилось? Может быть, получилось то, чего я хотел, но теперь я понимаю, что формулировка была неверной?

Часто мы чего-то желаем или хотим что-то изменить, не понимая, что конкретно нас беспокоит. Если человек эмигрировал с идеей «уехать куда угодно», то ему не стоит удивляться, когда его начнёт раздражать климат в новой стране, налогообложение или привычки местного населения. Да, конкретизация критериев может существенно сузить выбор, но она же и облегчает его. Поверьте, выбрать одну страну из трёх гораздо проще, чем одну из двадцати. Когда бывает полезно провести анализ и переформулировать или конкретизировать мечту или идею?

Когда получается не то, чего хотелось. Все мы слышали фразу о том, что нельзя желать нового результата, каждый

раз делая одно и то же. И тем не менее часто продолжаем пытаться вновь и вновь, разбивая лоб о привычные грабли. Одинаково отвечаем на собеседованиях, не понимая, почему нам отказывают. Страдаем в отношениях, расстаёмся и точно так же страдаем в следующих. Устраиваемся на нелюбимую работу, вновь уцепившись за сумму зарплаты и забыв поинтересоваться коллективом и наличием кофемашины.

В таких случаях очень важно максимально точно понять, чего вам хочется. Лучше всего взять лист бумаги (или создать новый электронный документ) и подробно перечислить все желаемые детали.

НЕКОНКРЕТНАЯ МЕЧТА	АНАЛИЗ	КОНКРЕТНАЯ МЕЧТА
Переехать туда, где тепло зимой и летом	<p>Тепло — это +20 °C или +30 °C?</p> <p>Визовая система страны важна?</p> <p>Мне важно, где это место будет находиться (например, на каком континенте)?</p> <p>Что я буду делать? Могу ли я работать удалённо? Готов ли я заниматься неквалифицированным трудом? Как я буду общаться с местным населением?</p>	<p>«Найти вариант удалённой работы, переехать на север Италии и учить там итальянский»</p> <p>ИЛИ</p> <p>«Уехать на Карибское побережье Центральной Америки и давать уроки русского местным школьникам» и так далее</p>

Когда изменения предстоят серьёзные и на кону стоит многое, но остаётся риск, что результат себя не оправдает. То есть примерно в такой ситуации, как выше, но не когда уже получается что-то не то, а когда потенциально может так получиться.

Когда-то я захотела жить в Лондоне. Нет, в действительности я с детства мечтала жить в другой стране, а потом съездила в Лондон, и он мне понравился. Проблема в том, что в Великобритании довольно сложная визовая система, устроиться на работу дистанционно крайне трудно, а въехать по учебной визе проблематично из-за высокой стоимости учёбы. И вообще, подумала я, чем жизнь в Лондоне будет отличаться от жизни в Москве? Климат там не намного лучше, цены выше, и сам этот многомиллионный улей, скорее всего, окажется таким же большим городом одиноких людей, как и Москва. Вполне вероятно, моя жизнь там будет не лучше московской: отличная карьера, но ни семьи рядом, ни собственной квартиры, ни друзей, которые могут прилететь в ближайшие выходные.

Разве этого я хочу? Почему я стала мечтать о Лондоне? Потому что он в Европе. Потому что в Европе всё обустроено для людей. Потому что мне нравятся большие шумные города. Хорошо, но ведь можно найти большой шумный европейский город, где нет пробок, зато есть все условия для того, чтобы быть здоровым и спортивным человеком, где хороший климат и более простая визовая система. Конечно! Барселона! В этот момент пазл сложился: ведь я говорю по-испански и даже язык учить не придётся.



Дальше, как обычно, начался поиск информации, и всё оказалось гораздо проще и доступнее, чем если бы я продолжала биться над переездом в Лондон. Я выбрала учебный курс, поступила в университет, подготовила документы, нашла жильё, подкопила денег и 6 октября 2010 года уже раскладывала личные вещи по полочкам в шкафу нового дома в новой стране.

А ещё я понимаю, что через несколько лет получу гражданство Испании и испанский паспорт, с которым при желании смогу въезжать в Великобританию без визы — даже после «брексита» для граждан стран Европы всё будет проще, чем для россиян.

Когда исполнению мечты в её первоначальном варианте мешают очевидные препятствия. В первой главе книги я приводила пример: мне вдруг захотелось играть в футбол. Играть по-настоящему, бегать по полю полтора часа, падать, подниматься, забивать голы, выигрывать и плакать от радости.

Когда поиск футбольной школы для взрослых женщин не увенчался успехом, я не забросила мечту. Я хорошенько подумала: а чего мне хотелось в рамках игры в футбол? Бегать? Осуществимо. Задействовать всё тело одновременно, а не частями, как в тренажёрке (к слову, я уже больше 15 лет серьёзно тренируюсь со свободными весами)? Вполне реально. Получать награды и плакать от радости? Достижимо.

И тогда я начала бегать. Благодаря хорошей общей форме на первой же пробежке я одолела пять километров. В течение следующего года я бегала, бегала, бегала — дома и в командировках, утром или вечером, на рассвете в выходные или после работы в будни. Я перепробовала кучу кроссовок, прочитала несколько книг о беге и ещё больше беговых блогов, посмотрела все доступные фильмы о спринтерах и марафонцах. Примерно через полгода я начала участвовать в коллективных забегах на 10 километров, со всеми их симпатичными атрибутами вроде номеров на фирменных майках и чипов

на кроссовках, которые сканируются при пересечении финишной прямой.

Я записалась на полумарафон и пробежала его, а потом ещё два, в разных странах, на разных континентах. Бег дал мне очень много. Я бежала в Стамбуле через Босфорский мост, который открывают для пешеходов только раз в году, именно в день городского марафона. Я побывала в Сан-Франциско, где бежала по туманным холмам почти без подготовки, теряя силы, и где увидела русскую церковь, когда уже готова была отчаяться и пойти пешком; и тогда я собралась и побежала дальше. А когда я бежала полумарафон на Майорке, Мандела стоял на 14-м километре и кричал «Давай, давай, беги, blondinka!», и тут я поняла, что больше НЕ МОГУ, было очень тяжело, и тогда он побегал рядом со мной и был рядом все оставшиеся семь километров.

У меня есть несколько медалей, в том числе серебряная подвеска Tiffany, которую вручают пробежавшим специальный полумарафон в Калифорнии. Я знаю, каково это — плакать от усталости и счастья, пересекая финишную черту.

Сбылось ли то, о чём я мечтала, когда загорелась футболом? Однозначно сбылось и принесло мне огромную радость. Случилось бы это, если бы я отвергла саму идею из-за отсутствия футбольных школ и не стала бы её анализировать? Нет, и я не пережила бы очень многих счастливых моментов.

**Я знаю, каково это –
плакать от усталости
и счастья, пересекая
финишную черту.**

Возможно, чтобы конкретизировать мечту и изменить её формулировку, понадобится посоветоваться с другими. Но очень важно помнить, что окончательное решение всегда за вами. Сколько, казалось бы, сумасшедших идей реализовалось, несмотря на удивление, отговоры или явный протест окружающих! Я прислушиваюсь к тем, чьё мнение для меня авторитетно, но по большому счёту никого не слушаю и принимаю решения сама. Об этом поговорим в следующей главе.



Задание для читателя

1. Выберите сферу, в которой вас что-то не устраивает, и подвергните её тщательному анализу. Что именно не устраивает? Почему это происходит? Что нужно, чтобы изменить ситуацию?
В качестве примера можно рассмотреть надоевшую работу.

2. Не останавливайтесь в процессе анализа, если какой-то этап покажется невозможным. Посмотрите на ситуацию с разных сторон; в подавляющем большинстве случаев изменить можно всё, только затраты времени и сил для этого потребуются разные.
Вам не нравится работа? А почему? Мало платят? Может быть, можно поторговаться с начальством или найти аналогичную с более высокой зарплатой? Нет, есть что-то ещё? Сама работа не очень интересная? А какая была бы интересна? А почему не начать ею заниматься? Что мешает?

3. Попробуйте сделать таблицу с конкретизацией.
В приведённом примере «сменить работу» — это неконкретная мечта; она может осуществиться, оставив ситуацию неизменной. Работа всё так же не будет нравиться. Поэтому нужно проанализировать ситуацию и переформулировать задачу.



НЕКОНКРЕТНАЯ МЕЧТА	АНАЛИЗ	КОНКРЕТНАЯ МЕЧТА
Сменить работу	На этом этапе нужно получить ответы на вопросы: <ul style="list-style-type: none">• Что именно не устраивает?• Что должно измениться?	На этом этапе мы полу- чаем чёткую формули- ровку, например: <ul style="list-style-type: none">• найти работу в преде- лах 40 минут пешей ходьбы от дома; ИЛИ <ul style="list-style-type: none">• устроиться на работу с зарплатой не мень- ше xxxxx долларов; ИЛИ <ul style="list-style-type: none">• сменить профессию на такую, которая позволит работать не выходя из дома.

4. Когда получится чёткая, конкретная формулировка, будет легче понять, как осуществить желаемое. После этого нужно будет, как обычно, собрать информацию, взвесить положительные и отрицательные стороны, принять решение и составить план действий.



Глава 4

Не надо (почти) никого слушать

Если бы я слушала других, то в детстве играла бы в нелюбимые игрушки, во взрослом возрасте занималась бы нелюбимой работой, была бы одинока или «хоть с кем-то, лишь бы был», а ещё я боялась бы мечтать и никогда не уехала бы в Барселону.

Почему такое происходит со многими? Потому что большинство людей боятся что-то менять. Действительно, выходить из зоны комфорта опасно (на то она и зона комфорта), любые изменения могут привести к непредсказуемым последствиям, как желательным, так и нежелательным. Поэтому, вероятно, люди и делятся на тех, кто предпочитает оставлять всё «как есть», и на тех, кто готов и хочет попробовать что-то изменить.

Когда дело касается близких, за которых мы волнуемся, часто даже у самых прогрессивных из нас включается

**Люди делятся на тех,
кто предпочитает
оставлять всё «как
есть», и на тех, кто готов
и хочет пробовать что-то
изменить.**

консервативный вариант мышления. Поэтому бабушки всегда норовят накормить или потеплее одеть внуков: это их способ оградить, защитить дорогих людей от окружающего мира, посадить в уютную тёплую ванночку, где не будет неожиданных потрясений. Конечно, это своего рода проявление заботы.

Но проблема даже не в том, что большинство людей сами боятся двигаться вперед и другим советуют оставаться в зоне комфорта. Проблема в том, что эту зону комфорта иногда пытаются придумать за нас. Девочкам дарят бесконечных кукол, не разбавляя их мячиками или конструкторами. Молодым мамам предлагают сидеть дома с малышом чуть ли не до школы, ведь «работать, когда есть ребёнок, — это так тяжело». Да, но тяжело не значит плохо. А ведь эти попытки оградить нас от нас самих ещё и формируют комплексы. Вышла на работу, стало тяжело — начинается «а я тебя предупреждала». Отсюда недалеко и до «я — плохая мать».

Когда мы ждали ребёнка, я приняла два важных решения.

Во-первых, я сказала себе, что никогда не буду критиковать мужа в вопросах воспитания и обращения

с ребёнком. Незадолго до этого я наблюдала за подругой, которая несколько месяцев не подпускала мужа к малышу, устраивая скандалы с формулировками вроде «Ты неправильно меняешь памперс» (а после этого начала жаловаться, что муж ей не помогает). Мы с Манделой — равноправные партнёры; Кристофер — его сын ровно настолько, насколько и мой. Я точно знаю, что папа никогда не причинит малышу вреда. Самое худшее, что может произойти, если человек действительно «не так» поменяет памперс (хотя его трудно поменять неправильно), — придётся постирать лишнюю пару вещей. Стоит ли ради этого жертвовать миром в семье? Для нас очевидно, что не стоит.

Второе решение, которое мы приняли вместе, — никого не слушать. Наша семья — это мы трое, и при всей любви к бабушкам, дедушкам и тётям решения, касающиеся семьи, принимаем только мы. Наша расстановка приоритетов может несколько отличаться от принятой в других семьях: на первом месте не интересы ребёнка, а интересы всех троих.

Мнение чужих людей, которого в принципе никто не спрашивал, ещё и не всегда бывает корректно выражено. Часто это так называемая пассивная агрессия, когда человек вроде бы не нападает прямо, но его высказывания заставляют почувствовать себя плохо. «Бедный ваш ребёнок», «У меня бы сердце разорвалось», «Я бы не смогла» — это лишь несколько вариантов того, как реагировали посторонние люди, когда я рассказывала о детских садах в Барселоне.

Наш сын пошёл в садик в девять месяцев; по местным меркам это совсем не рано, потому что декретный отпуск составляет 16 недель. Если прибавить к нему обычный отпуск, можно дотянуть месяцев до пяти, после чего большинство детей попадают в ясли. Это очень здоровая практика, позволяющая маме работать, а ребёнку — учиться и развиваться, общаясь с другими. Помню, как меня поразило расписание занятий в обычном детском саду для самых маленьких: я сразу поняла, что дома не смогу дать ребёнку и половины этого.

Мы расставили приоритеты в порядке, подходящем именно нашей семье, и всем стало легче.

Раннее утро и вечерние часы, которые мы всей семьёй проводим вместе, сразу стали намного продуктивнее. Мы начали гулять и играть втроём, и ребёнок получал всё наше внимание, в отличие от предшествующих месяцев, когда я пыталась одновременно заниматься им и работать, а потом, вечером, вручала его папе и закрывалась в кабинете. Таким образом, мы расставили приоритеты в порядке, подходящем именно нашей семье, и всем стало легче.

Другой «детский» пример — грудное вскармливание. По моему личному мнению, сейчас в обществе наблюдается некоторый перекокс в сторону восхваления кормления грудью как решения всех проблем ребёнка, но при этом не уделяется внимания комфорту других членов семьи. Женщин уговаривают «налаживать лактацию», позволяя ребёнку сосать грудь много часов подряд, с упором на то, что «молока мало не бывает». Во-первых, бывает. Во-вторых, безусловно, грудное молоко полезно, в нём содержатся иммуноглобулины, и есть рекомендации о кормлении грудью до полугода, а лучше до года, но есть же и здравый смысл. Если ребёнок 22 часа в сутки плачет и «висит на груди», возможно, он просто голоден и молока ему недостаточно. Если мама от недосыпа уже чувствует себя зомби, вероятно, надо искать другие варианты кормления. Что касается связи с малышом, она прекрасно формируется (причём у обоих родителей), если просто почаще брать его на руки и целовать.

Я наблюдаю много случаев давления на молодые семьи со стороны знакомых и родственников. Мне пишут женщины, которые продолжают кормить грудью по чьему-то настоянию, а «ночью, пока никто не видит, докармливают ребёнка смесью». По моему убеждению, ответ на вопрос, кормить или не кормить грудью, должен быть личным выбором каждой семьи, не продиктованным мнением бабушек или подруг, а основанным на том, как будет лучше маме, папе и ребёнку.

Интересно, что непрошенные советы чаще всего дают люди, которые разбираются в вопросе слабо (или не разбираются вовсе). Замечания в духе «Не надо бы вам, беременной, так тяжело тренироваться» я слышала только от тех, кто не имел отношения ни к медицине, ни к спорту. От эмиграции отговаривают те, кто о ней даже не задумывался, а аргументы против второго высшего образования приводят люди, не получившие и первого. Как в этом случае действовать? Сразу определять для себя, насколько достоверны те данные, которыми располагает этот человек, и насколько ему можно доверять в том или ином вопросе. В подавляющем большинстве случаев выясняется, что доверять нельзя, а советы дают без запроса, лишь бы что-то сказать.

**Непрошенные советы
чаще всего дают люди,
которые разбираются
в вопросе слабо (или
не разбираются вовсе).**

Как реагировать? Если есть вероятность, что советчик что-то знает по теме, то спросить, почему даётся именно такая рекомендация, с чем это связано, на каких доказательных данных основано. Если же советы даёт тот, кто давать их явно не должен, то для таких случаев лучше всего найти твёрдую формулировку, например: «Спасибо, но эту тему я обсуждаю только со своим лечащим врачом» или «Спасибо за внимание, но я так делать не буду».

Важная деталь: как бы ни хотелось самостоятельно принимать вообще все решения, иногда от консультации или совета другого человека бывает только лучше. Как бы я ни анализировала собственный опыт, он не даст ответов в ситуациях, с которыми я прежде не сталкивалась. А ещё бывает, что для принятия решения просто не хватает информации и получить её можно, задав вопрос. Одно дело — непрошенные советы тех, кто не разбирается в теме, другое — экспертные ответы на конкретный вопрос.

Когда мне предложили занять позицию редактора в Wonderzine, я обрадовалась, была приятно удивлена (всё-таки я не журналист) и почти не сомневалась в том, что надо соглашаться. И вдруг из отдела кадров сообщили: кроме редактора раздела, на чьё место хотят взять меня, из журнала уходят главный редактор и её заместитель. Я запаниковала. Что произошло? Все разбегаются? Случился скандал или крупный конфликт? Или то, что несколько человек решили уволиться одновременно, — простое совпадение? Как принять решение и не ошибиться? Где взять информацию?

Потом я подумала, что ничего не теряю, и решила получить ответ из первых рук: просто написала в «Фейсбуке» заместителю главного редактора. Я честно сказала: «Первая мысль — произошло нечто ужасное, что сделает работу кошмаром, но, возможно, я это придумываю и вы уходите потому, что получили классную возможность развиваться и расти. Я не прошу подробностей, но хочу понять, стоит ли связываться». Через полчаса мои сомнения рассеялись, потому что всё

Одно дело – непрошенные советы тех, кто не разбирается в теме, другое – экспертные ответы на конкретный вопрос.

прояснилось. Увольняющиеся уходили в новые, собственные проекты, сохранив чудесные, тёплые, почти семейные отношения с коллективом; ничего страшного не произошло. Я согласилась на сотрудничество и не жалею — при этом моё решение было непредвзятым. Если бы я не спросила совета у человека, знавшего ситуацию изнутри, могла бы отказаться от интереснейшей работы просто из-за сомнений и подозрений.

Вопросы, связанные с текущей, повседневной работой, я тоже стараюсь задавать почаще: уточняю термины для перевода, предпочтения заказчика, ищу информацию по новым заболеваниям, с которыми ещё не работала. Лучше признаться, что чего-то не знаешь или недопонимаешь, спросить, получить ответ и сделать правильно, чем, скрывая неуверенность, повторять одни и те же ошибки. Спрашивать не стыдно; я даже думаю, что правильно поставленные вопросы подчёркивают профессионализм, а не наоборот.

Кроме того, я регулярно обращаюсь за помощью к профессионалам или просто опытным людям: решая иммиграционные



вопросы, можно прочёсывать интернет сутками и путаться в данных, а можно один раз заплатить за консультацию, и адвокат разложит всё по полочкам. Точно так же и вопросы о лечении аллергии нужно задавать врачу-аллергологу, а не незнакомым людям в интернете. Наконец, совершенно очевидно, что о лучших ресторанах Копенгагена стоит спросить подругу, которая там живёт, а ко мне, в свою очередь, знакомые и не очень люди обращаются с вопросами о путешествиях по Никарагуа и Сальвадору, потому что я исхожу из них вдоль и поперёк.

**Спрашивать не стыдно;
я даже думаю, что
правильно поставленные
вопросы подчёркивают
профессионализм,
а не наоборот.**

Задание для читателя

1. Подумайте, как часто вы делаете что-то не по собственной воле, а потому, что так принято, или потому, что кто-то посоветовал. А этот совет или традиция основаны на логике? А что произойдёт, если поступить по-другому? Можно даже сделать что-то вроде таблицы с наилучшими и наихудшими сценариями:

	НАИХУДШИЙ ВАРИАНТ	НАИЛУЧШИЙ ВАРИАНТ
Что будет, если поступить, ориентируясь не на чужое, а на своё мнение?		

2. О каких вопросах или проблемах некомфортно даже задумываться, потому что информации не хватает и трудно принять решение?

3. Может быть, нужно просто задать вопрос более опытному в этих вопросах человеку? Составьте список людей, которым вы доверяете и у которых могли бы проконсультироваться по разным вопросам (от «как лучше вложить деньги» или «самолётом или поездом» до «как выбрать детский сад»).







ЧАСТЬ II

Учиться

Об автошколе после 14 лет вождения,
нежелании нравиться, прорабе
с четырьмя высшими и волшебных
кнопках Amazon





Глава 5

Не бывает знаний, полученных «впустую»



У меня за спиной школа, два университета в России, два пост-дипломных образования в разных странах, диплом МВА, не меньше сотни профессиональных тренингов, а ещё несколько языковых курсов и даже две автошколы (в России и Испании). И я не жалею ни о потраченном времени, ни о вложенных деньгах, ведь знания никогда не пропадают.

Если честно, я считаю, что есть две вещи, на которые никогда не нужно жалеть сил, денег и времени, — это образование и путешествия.

Первое высшее я получила по специальности «врач-стоматолог». В отличие от некоторых стран, где дантисты не изучают общие вопросы медицины и заболевания разных систем организма, в России стоматолог — в первую очередь врач.

И я не жалею ни о потраченном времени, ни о вложенных деньгах, ведь знания никогда не пропадают.

Это значит, что мы получаем полноценное медицинское образование, а уж потом начинаем специализироваться на органах головы и шеи, на полости рта. Анатомия, гистология, патофизиология, биохимия — все эти науки дают множество фундаментальных знаний о том, как устроен организм человека. Пригодятся ли эти знания, если потом не работать по специальности? Для меня ответ очевиден. Да, пригодятся, потому что это знания в первую очередь о себе, о собственном организме и происходящих в нём процессах.

В моём случае высшее медицинское образование не только дало мне важные знания, но и определило моё профессиональное развитие, хотя и не связанное со специальностью напрямую. Когда я окончила университет и поступила в интернатуру, где работала детским стоматологом в муниципальной поликлинике, в профессиональной газете мне попалось объявление о поиске переводчиков. Переводить нужно было книгу для врачей-стоматологов. Я не была вполне уверена в своём уровне английского, но решила посоветоваться с мамой, зная, что она уговорит меня попробовать. Так и получилось; мама сказала: «Возьмись, у тебя получится». Я связалась с компанией, разместившей объявление, и получила свой первый заказ на перевод. Это было в 2003 году. На сегодняшний

день я переводчик с почти 15-летним опытом. Последние несколько лет это моя основная работа. Ни одна из предлагаемых мне позиций старшего специалиста по клиническим исследованиям с полной (на 40 часов в неделю) занятостью не дотягивает по уровню заработка даже до половины того, что приносят переводы. А ещё я всегда в курсе новейших фармацевтических разработок. Я люблю своё дело, потому что мне интересно им заниматься. К тому же я не привязана к офису, работаю дома и даже на прогулках, а в условный обеденный перерыв могу сходить в спортзал или переделать мелкие домашние дела и время, сэкономленное на дороге в офис, потратить на развлечения.

Чему ещё учит учёба в мединституте? Рано вставать и далеко ездить. Быть вне дома целый день. Спать в любых условиях. Представьте себе: с утра физкультура в Измайловском парке, потом гистология на «Третьяковке» и наконец анатомия на Соколиной Горе. На первом курсе я просыпалась и утыкалась в анатомический атлас; не отрываясь от него, умывалась, одевалась, завтракала, садилась в маршрутку, а потом в метро. По пути домой засыпала стоя, держа за поручень. В 18 лет я получила права и с третьего курса начала ездить в институт на машине. Я изучила половину московских дорог благодаря поездкам на разные кафедры и в бесконечные больницы. Учёба в институте, здания которого разбросаны по всему городу, — крутой опыт уже только из-за одних этих поездок.

Что ещё? Клиническое мышление. Способность анализировать вводные данные (симптомы), исключать незначимое, делать выводы (ставить диагноз), принимать решения (как лечить). В общем, несмотря на то, что врачом я проработала всего два года, я ни секунды не жалела о высшем медицинском образовании. Скорее наоборот, мне было бы обидно заниматься исключительно узкой практикой, не воспользовавшись широчайшими возможностями моих знаний. Можно было развивать карьеру, но я предпочла развиваться сама.

В 2005 году я ушла из практической медицины и продолжила работать переводчиком. Потом мне захотелось понять, как нужно делать это правильно, и я поступила на второе высшее на лингвистический факультет МЭЛИ. Как и в любом институте, попадались неинтересные предметы и скучные преподаватели, но это тоже был хороший опыт. Я не могу сказать, что получила много знаний, которые подняли качество переводов на новый уровень, — именно на занятиях по переводу выяснилось, что благодаря хорошему чувству языка я использую так называемые переводческие приёмы интуитивно. Зато за время учёбы я существенно подтянула английский и получила опыт написания дипломной работы (ведь в мединституте такой практики нет). И хотя второе высшее не увеличило число заказов, я получила диплом с отличием по специальности «лингвист-переводчик», который нужен при выполнении переводов официальных документов, когда требуется подтвердить мою квалификацию.

Поняв, что смогу заниматься переводами в любой момент, я решила сменить обстановку. У меня был опыт работы врачом в государственной и частной клиниках и опыт работы переводчиком из дома, но мне захотелось ездить в офис, летать в командировки, носить костюмы, вести деловую переписку и участвовать в совещаниях. Я искала информацию, поняла, что хочу попасть в фармацевтический бизнес и начала устраиваться на работу. Мне повезло: на первом собеседовании сотрудница кадрового агентства поняла, что я толком не знаю, чего ищу, и разложила мне все возможности по полочкам. Довольно скоро на очередном интервью, в контрактной исследовательской организации Evidence, мне сказали, что пару дней подумают. Через два дня, не дождавшись звонка, я позвонила директору сама и убедила её взять меня на работу.

Начался новый этап. Я стала специалистом по клиническим исследованиям. Сбылось всё, о чём я мечтала на тот момент: красивый офис, профессиональные тренинги, командировки, отели и аэропорты. Интереснейшие проекты. Общение

Можно было развивать карьеру, но я предпочла развиваться сама.

с лучшими врачами страны, специалистами в пульмонологии, неврологии и так далее. Мне довелось поработать в отличных международных командах, слаженных и действующих как одно целое. Представьте: локальный менеджер проекта — в Петербурге, главный менеджер — в Лондоне, лаборатория в Швейцарии, врачи-исследователи — в Новосибирске, Челябинске, Самаре, Казани и, например, Барнауле, а я, связующее звено между всеми ними, в Москве. И вопросы приходилось решать самые разные, вплоть до случайного размораживания пробирок с кровью пациента из Сибири в самолёте, который должен был доставить их на анализ в Швейцарию. В мои дополнительные обязанности входило тестирование уровня английского у потенциальных новых сотрудников. Стоит ли говорить, что без высшего медицинского образования я не попала бы в эту компанию, не поработала бы в доказательной медицине, не объездила бы полстраны? До сих пор я поддерживаю отношения с бывшими коллегами и, бывая в Москве, заезжаю в офис, прихватив коробку конфет.

Дальнейшие события связаны даже не цепочкой, а сложной сетью. Для переезда в Испанию проще всего было воспользоваться получением учебной визы. Я стала искать курс для учёбы и выбрала программу в Университете Барселоны, МВА в фармацевтической индустрии. Для поступления понадобился диплом врача! Сама программа оказалась не совсем тем, чего я ожидала. Очень много финансов, инвестиции, бухгалтерский учёт... Это было вне сферы моих интересов, но зато первая учёба в другой стране и на иностранном языке

Без высшего медицинского образования я не попала бы в эту компанию, не поработала бы в доказательной медицине, не объездила бы полстраны.

дала потрясающий опыт. Я увидела, как сильно различаются системы образования в Испании и России. В Испании учиться (именно учиться) намного труднее, требования к сдаче экзаменов и письменным работам строже. Зато вся инфраструктура работает на тебя: кафе, библиотеки (открытые до часу ночи), чистые туалеты... Только учись, а все условия для этого созданы. Какой контраст с главным стоматологическим вузом страны, где в начале 2000-х приходилось писать карандашом, потому что ручки замерзали, где не было ни одного нормального туалета или буфета (зато был обмен валюты в здании ректората — привет лихим девяностым!).

Чему научил меня этот двухгодичный курс? В первую очередь справляться с новыми проблемами самостоятельно. Поток делился на группы по четыре-пять человек, и большинство заданий нужно было выполнять группами, в том числе делать финальный проект (что-то вроде дипломного). И вот я столкнулась с попытками командной работы в Университете

Барселоны. Первые два или три «соборания» группы прошли одинаково. В течение часа или полутора мы обсуждали, как нам запланировать следующую встречу, на которой мы обсудим план следующих встреч, и как нам обсуждать планы так, чтобы работать эффективно. Когда прозвучал чей-то робкий вопрос: «А может быть, мы просто возьмём и поработаем?» — все удивились. К сожалению, во время этой учёбы пришлось столкнуться и с тем, что некоторым «коллегам» не чуждо враньё за спиной. Однажды меня элементарно подставили («Это должна была сделать Ольга, мы договаривались»), и я решила выйти из группы. Финальный проект и все остальные работы я делала самостоятельно. Было трудно, защиту финального проекта я частично провалила: мне зачили все предметы, кроме инвестиций, по которым повторную защиту перенесли на осень. В этот момент мне очень помогла моя подруга Настя, которая окончила этот же курс годом раньше. После полноценного рабочего дня она встречалась со мной, мы включали два компьютера (с её проектом и с моим) и разбирались, где я допустила ошибки и как их исправить. Пересдача, к счастью, прошла успешно.

Меня не раз спрашивали, трудно ли было учиться на испанском языке. Нет, именно учиться было нетрудно, лектор

**Двухгодичный курс МВА
научил меня в первую
очередь справляться
с новыми проблемами
самостоятельно.**

обычно осознает, что в аудитории есть иностранцы, и старается говорить внятно и размеренно. Сложности возникали в ситуациях вроде очереди за кофе в буфете, когда студенты о чём-то перекрикиваются между собой, а ты ничегошеньки не понимаешь. Или когда твою новую стрижку с энтузиазмом называют каким-то словом, а ты мучительно пытаешься сообразить, «классно» это или «стрёмно».

Но, конечно, важнейшее, что я получила от этой учёбы, — возможность поработать на позиции старшего специалиста по клиническим исследованиям в Барселоне. Всё было не так уж просто: студенческая виза права на трудоустройство не даёт. Теоретически можно найти контракт и с ним на руках запросить разрешение на работу (на 20 часов в неделю). Однако по факту это почти невозможно, так как сотрудники на полставки мало кому нужны, а заключать договор, пока разрешение не получено, тоже никто не хочет. Получается порочный круг: без контракта разрешение не получишь, а без разрешения контракт не подписывают. Моя учебная программа включала практику, и устроиться на неё должен был помочь университет. Мне предложили несколько вариантов, но они меня не заинтересовали, ведь с опытом старшего специалиста идти на позиции «с нуля» совсем не хотелось, да к тому же интересно было заняться именно привычными клиническими исследованиями. Кроме того, предлагавшаяся университетом практика оплачивалась на уровне 400 евро в месяц, мои накопления должны были скоро подойти к концу, и мне требовалось полноценное трудоустройство. Немного амбициозно для человека без разрешения на работу, да?

И я просто стала искать место привычным для меня способом: рассматривать объявления о вакансиях, рассылать резюме, ходить на собеседования. Довольно быстро нашлась компания, которая всерьёз мною заинтересовалась, и тогда я объяснила, что договор со мной лично заключить нельзя, но можно подписать соглашение с университетом. Это выгодно всем: я получаю работу, компания получает опытного

сотрудника, за которого можно платить меньше налогов, чем обычно, а университет снимает с себя бремя устройства меня на практику. Так и вышло, и 14 месяцев я работала старшим специалистом по клиническим исследованиям, с полной нагрузкой, большой ответственностью, командировками, полноценной зарплатой и с дополнительными 1000 евро в месяц на такси и рестораны. Я облетела почти всю Испанию, включая Канары и Балеары, побывала во множестве больниц, общалась с крутыми трансплантологами и неврологами; было очень много приятного, но и многие иллюзии довольно быстро развеялись. Эта работа стала для меня бесценным опытом, позволила очень многое понять, в частности, изменились мои взгляды на карьеру. Я вновь пришла к выводу, что важно развивать не карьеру, а себя. Ведь этой работы не было бы, если бы не было учёбы в Университете Барселоны, а её, в свою очередь, не было бы без высшего медицинского образования.

На следующий курс мне пришлось поступить, когда я уже, честно говоря, устала учиться. Но так устроена визовая система: студенческий вид на жительство (ВНЖ) нужно было продлить, и я поступила на постдипломный курс «Физическая активность и здоровье», посвящённый тому, какие нагрузки и упражнения нужны и возможны при разных заболеваниях и состояниях. В результате я не только продлила ВНЖ на девять месяцев, но и узнала многое, что пригодилось мне в дальнейшем. Через несколько лет после этого, когда я ждала ребёнка и приняла решение тренироваться до самых родов, эти знания мне очень помогли. К тому же я начала писать статьи для Wonderzine, идеология которого мне очень близка; это тоже было своего рода мечтой, которая сбылась, начавшись именно со статьи о тренировках во время беременности*.

А ещё в Барселоне мне пришлось повторно учиться в автошколе. Когда получаешь испанский ВНЖ с правом на работу,

* <http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-opinion/215221-pregnancy-and-exercise/>.

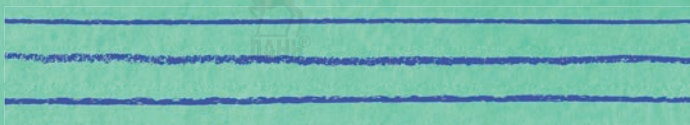
российскими правами можно пользоваться не дольше шести месяцев, а дальше обязательно нужно получить европейские. С опытом вождения 14 лет я пришла в автошколу и... не пожалела! За эти годы многое изменилось: например, в моей первой автошколе ничего не рассказывали о таких штуках, как ABS, потому что они ещё не были актуальными. Или, скажем, у меня была привычка, посмотрев в зеркала заднего вида, крутить во все стороны головой, потому что на «Жигулях», с которых я начинала, «слепые зоны» были огромными... Многие водительские привычки пришлось изменить, что-то, показавшееся более логичным и важным для безопасности, освоить. Требование заново учиться вождению может показаться абсурдным, но фактически это не повторение пройденного, а обучение новому.

И я думаю, было бы здорово, если бы все водители раз в 10–15 лет проходили освежающий курс теории и практики и получали знания о новых технологиях или изменениях, внесённых в правила дорожного движения.

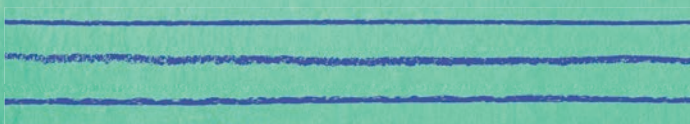
**Требование заново
учиться вождению может
показаться абсурдным,
но фактически это
не повторение пройденного,
а обучение новому.**

Задание для читателя

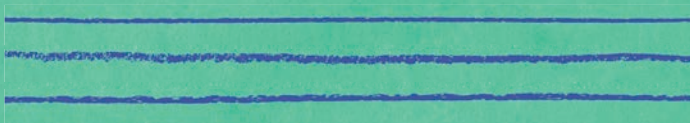
1. Какие предметы в школе или институте казались вам лишними или совершенно ненужными?



2. Подумайте, где эти знания всё же могли вам пригодиться, прямо или косвенно. В конце концов, общая эрудированность, способность поддержать разговор на любую тему — это тоже плод обучения.



3. Если вы хотите или хотели сменить профессию, не пришлось ли отказаться от этой мысли из соображений «тогда получится, что я зря учился»? Пора осознать, что мы никогда не учимся зря, а от смены профессии знаний станет больше, а не меньше.





Глава 6

Физическое развитие



Я убеждена, что физическое развитие должно быть в равновесии со всеми остальными сторонами жизни. Когда по какой-то причине я мало двигаюсь, начинаю чувствовать себя всё хуже и хуже. Бывает, что жертвую тренировкой из-за нехватки времени, чтобы как следует поработать, а в результате не работается, потому что нет ни бодрости, ни сил.

Так было не всегда. В школе я вообще не занималась спортом, имея освобождение от физкультуры по причине какой-то загадочной болезни. Более того, почему-то в детстве любить «физру» считалось зазорным. Лет в 14 выяснилось, что я очень склонна к полноте. Тогда я начала заниматься то аэробикой, то йогой, пробовать (и соблюдать) диеты, худела и поправлялась

Бывает, что жертвую
тренировкой из-за
нехватки времени, чтобы
как следует поработать,
а в результате
не работается, потому что
нет ни бодрости, ни сил.

много раз, впадала в настоящие (с антидепрессантами) депрессии, а спорт продолжала не любить.

В 19 лет я пришла в качалку («Марк Аврелий», зал Володи Турчинского), и спорт стал мне нравиться. Железо даёт возможность слепить красивое тело из любого, а ещё для меня это медитация и одновременно постоянное преодоление себя. Качалка никогда не наводит на меня скуку. Бывает, что я захожу в зал на полчаса и не замечаю, что тренируюсь час. Мне методологически интересно увеличивать вес, сравнивать результаты с предыдущими.

Приятно быть здоровым, бодрым человеком, но я против фанатизма. Я верующий человек и считаю, что тело нам дано, чтобы мы о нём заботились, но не делали из него культа. Мне нравится ощущать баланс между спортом и всем остальным, чем я занимаюсь, потому что в этом и заключается здоровый образ жизни. В конце концов, зачем делать своё тело красивым, если никуда не ходить и никому эту красоту не показывать?

Думаю, в идеальном мире я бы умела и любила готовить — готовила бы здоровые завтраки, обеды из трёх блюд, полезные белковые ужины, делала бы каждый день овощные соки и смузи. Но в реальности я не люблю и не умею готовить — и не расстраиваюсь по этому поводу. Невозможно быть совершенной, да и даже без готовки я много делаю для своего здоровья: занимаюсь спортом, не курю, высыпаюсь, много работаю, хожу на массаж, прохожу больше 10 000 шагов в день, регулярно бываю у врачей, ежегодно делаю анализ крови и скрининг родинок, постоянно пользуюсь солнцезащитными средствами.

Чтобы изменить образ жизни на более здоровый, важно вырабатывать мелкие привычки, превращать какие-то занятия в рутину. Сначала придётся приложить усилия, зато потом без новой привычки уже не сможешь жить — и это относится не только к спорту или ходьбе, но и к отдыху. Например, дома мы взяли за правило смотреть хотя бы один фильм в неделю вдвоём с мужем, а после работы всегда находим 10–15 минут, чтобы поговорить, обсудить прожитый день и планы на завтра. Это может показаться ерундой и мелочью, ведь будние дни похожи друг на друга, — но на самом деле это очень сближает и создаёт атмосферу покоя. А в воскресенье обязательно выходим всей семьёй на долгую прогулку и вместе обедаем. У меня были периоды разного отношения к собственному телу — в том числе нелюбви и неприятия. Были и жёсткие диеты, и тяжёлые тренировки, и крайне строгий режим дня. Помню, как тренер посадила меня на дистиллированную воду — в результате в организме что-то ужасно разбалансировалось, сосуды стали хрупкими, и после тренировок на плечах оставались кровоподтёки от рукавов футболки. Думаю, мне повезло, что я уехала из России, иначе не обошлось бы без психотерапевта. В Барселоне всё постепенно встало на свои места просто за счёт изменения среды: в раздевалке спортзала никто не глядит на тебя с презрением, несмотря на асимметрию груди и складки на боках.

Чтобы изменить образ жизни на более здоровый, важно вырабатывать мелкие привычки.

Постепенно я полюбила своё тело и стала заниматься спортом исключительно для здоровья и удовольствия. Как ни странно, именно тогда я стала лучше выглядеть (и похудела без усилий). После, когда я училась на постдипломной программе «Физическая активность и здоровье» Университета Барселоны, поняла, что благодаря постоянным долгим прогулкам мой метаболизм ускорился.

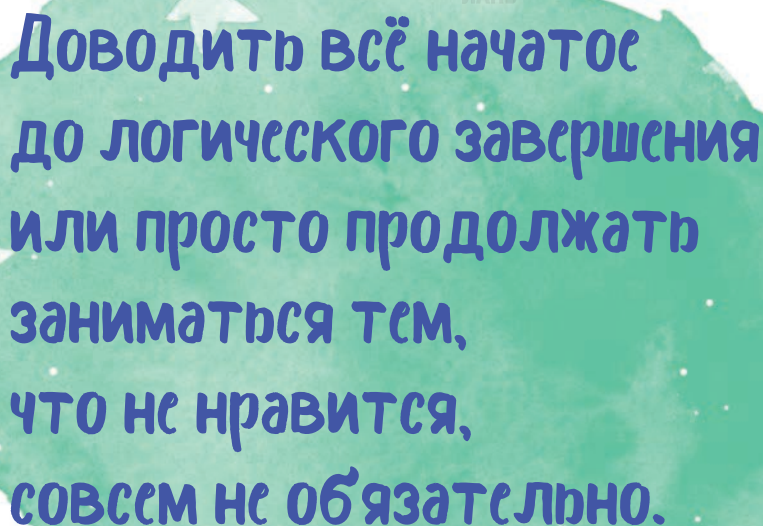
Личный опыт: полный отказ от автомобиля после переезда в Барселону и хождение пешком всегда и везде раскрутили обмен веществ так, что в течение года я каждый день съедала на завтрак круассан и продолжала худеть (а в Москве достаточно было подышать этими круассанами, чтобы начать расплываться). Опять же, постоянная лёгкая активность важна для здоровья сердечно-сосудистой и других систем, но польза от неё не ограничивается физическим здоровьем. Есть ещё и психологическая польза. И социальная. Нравится бегать и ставить цели на скорость/расстояние — на здоровье! Нравится теннис или футбол — пожалуйста, это ещё и социализация.

Для себя я разделяю физические нагрузки на повседневные, то есть регулярные и не требующие от меня значительного эмоционального вклада, и попытки пробовать новое, которые сами по себе становятся событием. Повседневные — это прогулки (минимум 10 000 шагов в день), частые пробежки трусцой, тренировки с железом. Иногда — велосипед,

которым я пользуюсь исключительно как транспортным средством. На велосипеде я научилась кататься в 28 лет, уже после переезда в Барселону.

Попытки пробовать новые виды нагрузки — это совсем другое дело. Я считаю, что доводить всё начатое до логического завершения или просто продолжать заниматься тем, что не нравится, совсем не обязательно.

Я не люблю парные или групповые виды спорта, а также экстремальные типа горных лыж. Это не значит, что я никогда не попробую заняться ими в рамках преодоления себя, чтобы убедиться, что это не так уж и страшно. Но в качестве повседневной активности, очевидно, лучше выбирать то, что не требует ни сбора команды, ни сложного оборудования. Лыжи или сноуборд отталкивают мыслью, что мне сразу попадёт в рукав или за шиворот снег и будет ужасно неприятно, а покупать специальную одежду ради одного-двух раз не хочется. Но если будет возможность где-то попробовать покататься, взяв напрокат всё, в том числе куртку и штаны, то я это сделаю. Именно так было, например, с сёрфингом.



**Доводить всё начатое
до логического завершения
или просто продолжать
заниматься тем,
что не нравится,
совсем не обязательно.**

В 2013 году я месяц путешествовала по Центральной Америке и попробовала несколько новых для меня видов спорта: хайкинг (серьёзный, на 3020 метров), квадроциклинг, верховую езду, сёрфинг, вулканобординг — катание на доске по вулканической золе (представьте себе сноубординг, только вместо белого снега чёрный). А ещё зиплайн — стремительное перемещение на тросах, натянутых на высоте (не знаю, считать его спортом или нет, скорее развлечение, но очень активное), и каякинг.

Часто бывало весело и радостно, иногда хотелось плакать. Постоянно что-то болело. После восхождения на 3020 метров два дня тошнило (похоже, сказалась высота). Во время сёрфинга постоянно щипало глаза и царапины, а ссадин и синяков за неделю на разных участках тела появилось штук 20. После лошади больно было сидеть. На квадроцикле устала спина (и ещё бока и пресс). После вулканобординга и ночи в кратере вещи было не отстирать, носки пришлось выбрасывать, а тело отмывать жёсткой мочалкой. Из каяка я просто выпала, да ещё и укушенная осой.

Но почувствовать, что я снова преодолела себя, — это гораздо круче, чем избежать синяков. Вид с вершины Сан-Педро в Гватемале. Встречный ветер, когда мчишься на квадроцикле по серпантину в Сальвадоре. Лёгкость, когда всё-таки встаёшь на доску обеими ногами и волна несёт к пляжу. Теплая шёрстка и доверчивые глаза лошади. Наконец, вечерний ром в гамаке в компании невероятно красивых сёрферов в Никарагуа. Всё это стоило и неудачных попыток, и ссадин, и нескольких выброшенных маек.

Ещё одна важная мысль касательно внешнего вида и физического развития, которую я сформулировала для себя лишь недавно, — это мысль о том, что невозможно всем нравиться. Более того, это не так уж нужно и совершенно точно не должно лежать в основе желания заниматься собой. Я поняла это окончательно, когда записалась на занятия к девушке-тренеру, которую очень хвалили несколько знакомых. Тренировки

Ничьи вкусы
НЕ ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛЯТЬ,
быть
нам худыми,
Толстыми
или **мускулистыми**
тоими

действительно оказались убойными, но после трёх пробных я попросила вернуть мне деньги за остальные, потому что не могу тренироваться в условиях ложной мотивации. Я прихожу за здоровьем и бодростью, а мне кричат: «Не халтурь, ты же хочешь нравиться мужу!» Нет, я не хочу никому нравиться, я считаю это стремление порочной практикой. Гораздо лучше сформировать круг людей, уважающих любой мой выбор, даже если он им не понравился. Кстати, мужу я об этом рассказала, и он сразу отреагировал: «Бедные люди, сколько времени, мыслей и сил они тратят на то, чтобы понравиться другим». Ничьи вкусы не должны определять, быть нам худыми, толстыми или мускулистыми. Я не стремлюсь «понравиться», я знаю, что мои близкие любят меня любой и уважают мой выбор. Смысл физической активности не в том, чтобы похудеть или вылепить идеальную фигуру (тем более что общего для всех идеала не существует). Активность делает нас счастливее, бодрее, продуктивнее, помогает хорошо себя чувствовать и чаще улыбаться.

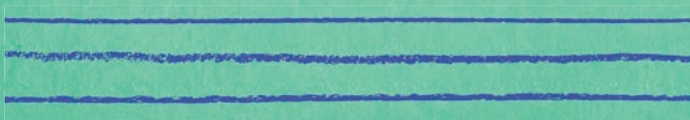


Задание для читателя

1. С чем у вас ассоциируются упражнения и тренировки? Если с радостью и здоровьем — продолжайте! Экспериментируйте, пробуйте новое и развивайтесь.



2. Если кажется, что спорт — мучение и нужен он для похудения или изменения фигуры, то пора пересмотреть отношение к нему. Движение — жизнь, физическая активность важна для хорошего самочувствия, бодрости, приподнятого настроения. Позаботьтесь о себе, найдите вид нагрузки, который будет приносить радость, — пусть это всего лишь ходьба или растяжка.



3. Вам отвращает жизнь необходимость подстраиваться под чужие вкусы? Нравиться другим? А зачем? Что изменится, если перестать обращать на это внимание? Пора усвоить, что нравиться всем невозможно, да и внешность — не главное, что у нас есть.





Глава 7



Делайте то, что вам важно, самостоятельно

В 2015 году после продажи квартиры в Москве мне посчастливилось обменять рубли на евро за пару дней до очередного дефолта — и я купила квартиру в центре Барселоны. Квартира была в плачевном состоянии: дополнительная крошечная спальня без окон, пристроенная буквально посреди гостиной, малюсенький санузел, кухня в виде узкого коридорчика, примерно по одной электрической розетке на комнату. Ясно было, что нужен серьёзный ремонт, со сносом стен и возведением новых, с заменой проводки, окон, дверей и пола.

Разные знакомые надавали мне контактов ремонтников. Я позвонила троем или четверым, мы обсудили, чего мне хотелось бы, и я получила несколько бюджетов, причём минимальный и максимальный разнились примерно в восемь раз.

Бюджеты были длинными, на много страниц, и очень путаными. Какие-то части ремонта были подробно, до винтика, расписаны, а какие-то просто пропущены. Становилось понятно, что так дело не пойдёт; я ничего не понимала ни в материалах, ни в дизайне, ни в том, какой я хочу видеть квартиру в окончательном варианте. К тому же сумма, которая после покупки квартиры оставалась на ремонт, была хоть и приличной, но фиксированной и не позволяла в случае неудачи заняться переделками. Мне было страшно, я нервничала, боялась глупо потратить деньги и получить некачественный результат.

И я решила действовать пошагово. Для этого пришлось стать прорабом самой.

Для начала я составила план ремонта. Если подумать, он весьма очевиден: самое грязное — на начальном этапе, чистовые работы — в конце. Получилось, что сначала нужно снести и построить стены, сменить проводку, сделать розетки, проложить трубы отопления, поменять окна. Потом заняться кухней и ванной, то есть разработать дизайн, выбрать материалы и цвета, определиться с сантехникой и бытовой техникой. А после этого останется всего ничего: полы, потолки, межкомнатные двери и покраска стен.

**Я нервничала, боялась
глупо потратить деньги
и получить некачественный
результат. И я решила
действовать пошагово.**

Дизайном тоже пришлось заняться самой — я загрузила план квартиры в простейшее приложение, которое позволяет чертить линии, рисовать круги и прямоугольники разной толщины и разных цветов, и стала выдумывать. Стены, которые нужно было снести, просто жирно закрасила белым, и они исчезли. Увеличила фрагмент, где должна была разместиться кухня, и добавила прямоугольники, подписав их «холодильник», «плита», «раковина». Человеку, который привык всё делать по порядку, трудно представить заранее, где будет стоять мебель и какая именно (а ведь у нас не было никакой), но оказалось, что именно это очень важно продумать, чтобы потом не тянуть удлинители, а вовремя сделать нужное количество розеток в нужных местах. На какое-то время ремонт стал главной темой разговоров; мы тогда уже встречались с Манделой и, когда вместе смотрели кино, стали обращать внимание на обои, люстры и плинтуса. Однажды мы приехали в магазин выбирать плитку для ванной, и я остановилась на самой красной из всех красных. Пожилая продавщица посмотрела на моего чернокожего жениха, улыбнулась и сказала: «Да, доченька, я вижу, что тебе нравятся яркие цвета».

Картина с ремонтными бригадами была ясна: отдай квартиру кому-то «под ключ» и получишь непредсказуемый результат за огромные деньги.

Все шаги нужно просчитывать и желательно поручать каждый этап профессионалам с узкой специализацией. Далее мне помог интернет: я нашла сайт habitissimo.es, что-то вроде социальной сети, где можно оставить заявку на любые ремонтные работы (буквально от «забить гвоздь и повесить картину» до «построить дом и вырыть бассейн»). Заявку читали потенциальные исполнители, и если она их интересовала, то за небольшую сумму сайт предоставлял им номер моего телефона и адрес электронной почты. Обычно со мной связывались три-четыре человека, я назначала встречи всем, а потом выбирала одного на основе собственных впечатлений, стоимости работы и отзывов на сайте.

Отдай квартиру кому-то «под ключ» – и получишь непредсказуемый результат за огромные деньги.

Я настроилась на то, что ремонт на какое-то время станет моей второй работой. Дни стали складываться примерно так: с утра я собирала рюкзак с компьютером и зарядным устройством и выезжала из съёмной квартиры в новую на встречу с очередным электриком или сантехником. После этого шла в кафе, пару часов работала, возвращалась в квартиру провести другое собеседование, открыть дверь рабочим или посмотреть, как идёт процесс. И так два-три раза в день. Чтобы было ещё интереснее, я придумала тег #прорабсчетырьмявысшими и выкладывала «эволюцию ремонта» в социальные сети.

Процесс пошел. Через пару недель я уже знала, как сказать по-испански «гипсокартон», «бойлер» или «кафельная плитка», поняла, как идеально распределить в квартире радиаторы отопления, и научилась отчитывать рабочих за опоздания. Поняла, что есть определённый диапазон стоимости работ, дешевле которого будет явно хуже, а дороже уже не будет лучше. Один из электриков показал мне на айпаде подробную презентацию, рассказал про все материалы и соблюдаемые стандарты, дал рекомендации по количеству, распределению и высоте установки розеток; выбрала я в итоге другого (такого же внимательного, но без айпада), потому что 1000 евро разницы на дороге не валяются.

Всего у меня работало восемь или девять бригад, каждая из которых занималась своим делом. Забавно, что окна меняла фирма под названием ОКНО, и когда я звонила туда в первый раз, то была уверена, что они окажутся русскоговорящими. Но нет, просто они искали симпатичный вариант названия, перебирая переводы слова «окно» на разные языки, и в итоге выбрали русский. А кухню делали две разные команды. Когда я выбрала её дизайн, цвета и материалы и получила расчёт бюджета, оказалось, что стоимость столешницы окончательно рассчитать нельзя, потому что ею занимается другая компания. Приблизительная стоимость показалась мне за пределами высокой, и я спросила, можно ли мне поискать альтернативных исполнителей. Без проблем! Я снова дала объявление на habitissimo и нашла прекрасный, крошечный семейный бизнес, где мне сделали роскошную поверхность из искусственного мрамора в два с половиной раза дешевле.

Когда ремонт только начинался и квартиру смотрели потенциальные бригады, работающие «под ключ», они прогнозировали, что управятся за три-четыре месяца. Понятно, что

**Чтобы мотивировать
себя ещё сильнее,
я придумала тег
и выкладывала
«эволюцию ремонта»
в социальные сети.**

обычно это означает минимум полгода. Когда я взяла дело от начала до конца в свои руки и по-настоящему превратила ремонт в свою вторую работу, на всё ушло чуть больше двух месяцев. Первую стену снесли 29 января, а 12 апреля мы уже въехали в отремонтированную квартиру. В мой бюджет удалось уложиться, применив отличные (хотя и не самые дорогие) материалы. И кстати, из habitissimo мне прислали целый пакет подарков за активное использование сайта.

Что же получилось? Я осознанно вложила собственное драгоценное время и силы, чтобы получить хороший результат. Было ли тяжело? Однозначно, да. Мне трудно общаться с незнакомыми людьми, я очень закрытый для лишнего общения человек, и каждое новое знакомство — это потеря энергии, после чего мне нужно некоторое время восстанавливаться в одиночестве. Гораздо проще было бы поручить ремонт дизайнеру, который всё сам распланировал бы и отдал бы на исполнение рабочим. Но это могло обойтись, скажем, в два раза дороже (а у меня лишних денег не было) либо обошлось бы в ту же сумму, но неизвестно, каким было бы качество материалов и работы. В моём же случае я лично выбирала каждую мелочь и обсуждала все детали.

Честно говоря, я не люблю заниматься всем, что связано с домом и уютом. Терпеть не могу магазины домашнего текстиля, ненавижу статуэтки и прочие собиратели пыли, до сих пор пользуюсь настольными часами, полученными в подарок к покупке в дьюти-фри лет 15 назад. И мне хотелось один раз сделать качественный ремонт, чтобы на много лет забыть о нём. Так и получилось, а ещё в квартире всё оказалось удобным. Никаких проблем с нехваткой розеток или неудачным расположением кондиционера.

Какие же **выводы** я сделала из этого «приключения» с ремонтом?

Во-первых, поняла, что человек может намного больше, чем ему кажется. Мало от чего я была так далека, как от ремонтов, но тем не менее не побоялась, взялась и получила



Во многих случаях
единственное
препятствие —
это наш

соответственный
Страх

отличный результат. Во многих случаях единственное препятствие — это наш собственный страх, который нужно преодолеть, просто начав делать дело.

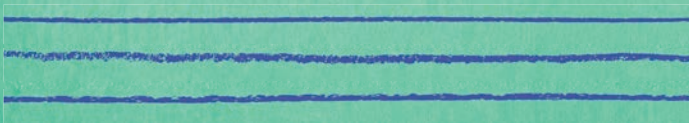
Во-вторых, убедилась, что популярная фраза «Хочешь сделать хорошо — сделай сам» и верна, и неверна. Понятно, что плитку положит лучше тот, кто отремонтировал своими руками 100 ванных комнат и вообще делает это профессионально. Но никто лучше меня не знает моих потребностей и не определит, где именно мне нужна подсветка для чтения, розетка для винного холодильника или вешалка для рюкзака. Поэтому, не отказываясь от делегирования обязанностей, я стала лучшим дизайнером и прорабом для собственной квартиры.

А в-третьих, я поняла, что даже скучное и отталкивающее занятие можно сделать увлекательным. Для этого нужны чёткое планирование и отслеживание результатов — например, меня очень поддерживали регулярные (почти каждый день) публикации фотографий, показывающих, как идёт процесс, в «Инстаграме».

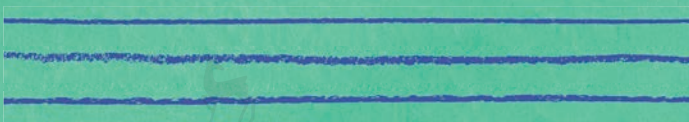
**Каждое новое знакомство
для меня – потеря энергии,
после чего мне нужно
некоторое время
восстанавливаться
в одиночестве.**

Задание для читателя

1. Есть ли сфера, в которой, обращаясь к другим, вы никогда не получаете удовлетворительного результата? Что это за сфера?



2. Можно ли научиться делать это самостоятельно? С чего начать?



ЛАНЬ



ЛАНЬ®



Глава 8

Соцсети и гаджеты — не баловство



На глазах моего поколения появилось множество новых устройств и технологий, а некоторые даже исчезли (например, пейджеры или электронные записные книжки). Успевать за технологическим прогрессом бывает трудно, но, по моему мнению, от него лучше не отставать. Освоение инноваций может требовать времени, но это оправдывает себя, так как они облегчают нам жизнь и ускоряют многие процессы. Я хочу рассказать о некоторых технологиях, которые упрощают мне жизнь каждый день; это не руководство к действию, а примеры для вдохновения.

Возможно, кому-то эта глава не расскажет ничего нового, но я решила написать её, когда поняла, что не для всех удобство современных технологий столь очевидно. Я попросила

Успевать за прогрессом бывает трудно, но, по моему мнению, от него лучше не отставать.

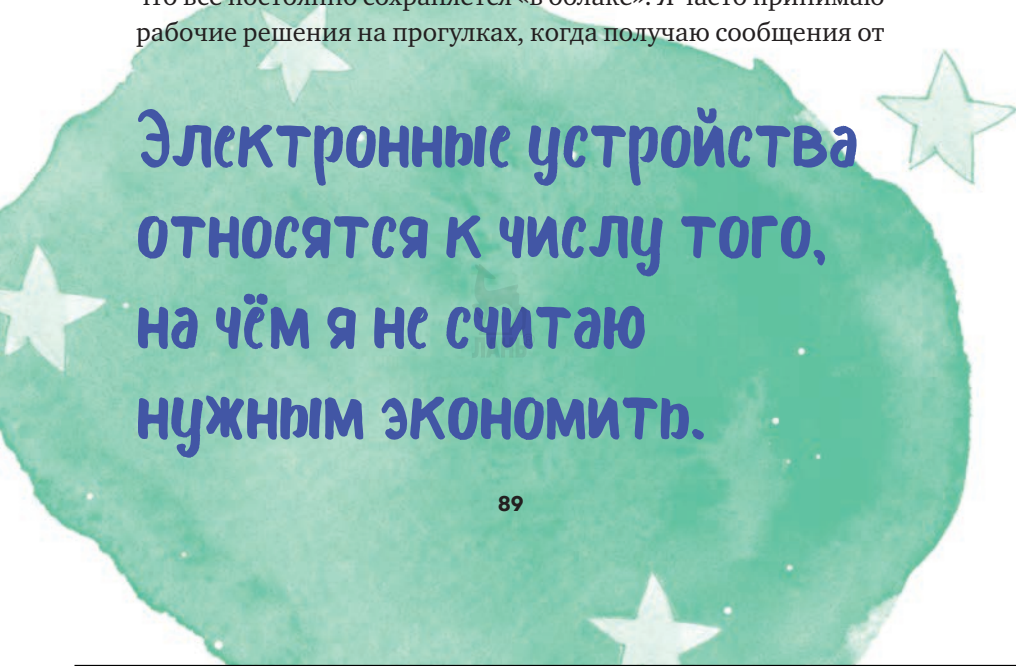
приятельницу прислать фотографию малыша, ровесника моего сына, а она ответила, что не фотографирует, потому что «телефон переполнен», а скопировать на компьютер фотографии не может, потому что переполнен и он. Думаю, такие технические бытовые проблемы не должны влиять на качество жизни; в наши дни хранить информацию на жёстком диске вообще необязательно, ведь существуют прекрасные виртуальные хранилища.

Электронные устройства относятся к числу того, на чём я не считаю нужным экономить. Во-первых, быстрый компьютер, смартфон, удобный для глаз ридер — это рабочие инструменты. Если я потрачу 10 минут на несколько перезагрузок «тормозящего» компьютера, то проработаю на 10 минут меньше, а значит, и меньше заработаю. Время — это в буквальном смысле деньги. А во-вторых, качественный экран, эргономичная клавиатура, удобные стол и кресло важны для здоровья, а значит, они не должны проходить по разряду «как-нибудь обойдусь».

Чем пользуюсь лично я? Для работы у меня два «Мака» (стационарный и ноутбук), айпад, айфон, электронная книга (она — рабочий инструмент лишь отчасти) и простой диктофон на батарейках. Чтобы не потерять данные, я оплачиваю бизнес-версии iCloud и Dropbox (в Dropbox хранятся тысячи рабочих документов, а в iCloud всё остальное, в том числе десятки

тысяч фотографий) и пользуюсь Time Capsule — устройством, которое постоянно создаёт резервные копии всех «Маков», находящихся в доме. Для развлечений, помимо упомянутой книги, у меня есть Apple TV — коробочка, с помощью которой любое изображение с любого из устройств можно мгновенно вывести на большой экран телевизора. А ещё световой будильник, программируемое отопление, кнопка, чтобы покупать средство для стирки, не отходя от стиральной машины, вибрационные зубные щётки. Важно, что все эти штуки не баловство, а инструменты, действительно упрощающие множество процессов и повышающие качество жизни. Дальше я расскажу об этом подробнее.

С основным работодателем я сотрудничаю как переводчик далеко не первый год; перевожу сотни страниц конфиденциальных документов каждый месяц, получаю зарплату, оплачиваю работу помощника, который набирает текст, слушая записи моего голоса в тр3. При этом ни шефа, ни помощника я ни разу не видела лично. Система проста: все рабочие документы хранятся в «облачном» сервисе, коммуникация происходит в наиболее удобном для нас мессенджере, а деньги проходят через онлайн-банкинг. Потерять документ невозможно, даже если у кого-то сломается или будет украден компьютер, потому что всё постоянно сохраняется «в облаке». Я часто принимаю рабочие решения на прогулках, когда получаю сообщения от



**Электронные устройства
относятся к числу того,
на чём я не считаю
нужным экономить.**

заказчика: прямо с айфона захожу в нужную папку, нахожу проект, оцениваю и отвечаю, возьмусь ли.

Наличными деньгами я пользуюсь крайне редко. У меня довольно сложная система связи между счетами в разных банках, но она отработана до автоматизма, а для настройки всех элементов пришлось по одному разу посетить каждый банк и налоговую инспекцию. Да, платить налоги и отчисления в пенсионный фонд тоже можно онлайн. Сейчас у многих банков очень удобные приложения для смартфонов с входом по отпечатку пальца и удобным (удобнее компьютерного) интерфейсом.

О покупке одежды в настоящих магазинах с примерочными я давно забыла как о страшном сне. Никогда не получала удовольствия от шопинга, ведь в магазинах много людей, шумно, а примерять одежду не так удобно, как дома. Я с ног до головы одеваюсь, используя интернет-магазины; внимательно изучаю составы тканей, размерные таблицы, комментарии покупателей о посадке вещи или её соответствии заявленному размеру. Если что-то не подошло (у меня это может быть одна вещь из 15), то посылку легко отправить обратно. Взрослую и детскую одежду я заказываю почти всегда из американских магазинов, а бельё и косметику — из Англии.

Конечно, особенно интернет-магазины облегчают покупку объёмных или тяжёлых вещей. Когда появляется маленький ребёнок, объём того, что можно купить, гуляя с ним, весьма ограничен, потому что нужно везти коляску, то есть нельзя взять по пакету в каждую руку. Поэтому детское питание и большие коробки памперсов мне каждые несколько недель привозит курьер. Сухие и влажные салфетки, средства для стирки и мытья посуды, туалетная бумага — это постоянно расходующиеся материалы, которые нужно не забывать покупать вовремя. При этом из-за большого объёма эти вещи не купишь, выйдя из офиса в обеденный перерыв прогуляться или по пути в парикмахерскую (если, конечно, не хочешь

весь день таскать с собой упаковку туалетной бумаги). Чтобы мы могли не заботиться о приобретении таких «расходников», Amazon придумала удобнеее устройство — кнопку, одним нажатием на которую можно сделать покупку. Кнопка приклеивается дома в любое место и «привязывается» к определённому продукту. Например, у меня к передней панели стиральной машины приклеены три кнопки: для заказа средства для стирки, жидкости для мытья посуды и таблеток для посудомоечной машины. В шкафчике, где хранятся детские гигиенические средства, — кнопки для заказа сухих и влажных салфеток. Как только я вижу, что что-то подходит к концу, просто один раз нажимаю на кнопку, и на следующий день прилетает посылка.

Компании Amazon я благодарна и за удобнейшую систему чтения и покупки книг. Представьте: лёжа в постели, я дочитываю книгу на электронном ридере Kindle. Выставляю оценку нажатием на нужное число звёздочек на экране, и система рекомендует мне другие книги, которые, по её мнению, должны мне понравиться. Можно зайти и в собственный вишлист, чтобы выбрать следующую книгу для чтения. Я внимательно изучаю описание книги и одним кликом скачиваю её начало; это бесплатно, и обычно одной-двух представленных глав бывает достаточно, чтобы понять, хочется ли мне читать дальше. Если хочется, то ещё одним кликом прямо на устройстве я покупаю книгу и через несколько секунд могу продолжить читать её. Никакого скачивания, подбора формата, поиска и подключения проводов! Из книжных сервисов я пользуюсь также Goodreads — социальной сетью, помогающей составлять списки и план чтения на год, и Audible, где покупаю аудиокниги.

Наконец, социальные сети, которые часто считают баловством или пустой тратой времени. О, как я благодарна «Фейсбуку» за множество интересных знакомств, за новых настоящих друзей, за ценные рабочие и творческие предложения! Именно там меня находит большинство заказчиков

переводов; именно там мне впервые предложили написать статью в журнал. Честно говоря, и этой книги не было бы, если бы я не вела открытый профиль в «Фейсбуке» и не писала о своей жизни. И с мужем я познакомилась в интернете; наверное, это один из лучших доводов в пользу социальных сетей.

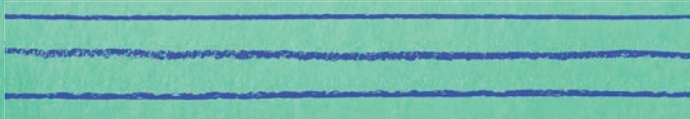
Я уже говорила, что эти примеры — не руководство к действию и не призыв повторять за мной. У каждого может быть собственный набор «палочек-выручалочек».

Главное — не бояться пробовать новые технологии, тем более что они могут существенно повысить качество жизни.

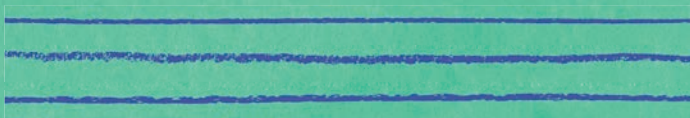
**У каждого может быть
собственный набор
«палочек-выручалочек».**

Задание для читателя

1. Как часто вы пользуетесь соцсетями? С кем вы в них общаетесь? Находите ли новых друзей или заказчиков? Находите ли ответы на сложные вопросы? Уделите одни выходные тому, чтобы «почистить» ленту друзей от раздражающих подписок и бессмысленных перепостов; можно разгрузить почту, настроив фильтры для писем, чтобы не пропускать важное в потоке рассылок из интернет-магазинов.



2. Легко ли вам искать информацию в интернете или устанавливать приложения на смартфон? Не поленитесь разобраться во всех возможностях вашей техники, ведь это позволит очень многое делать быстрее.





ЧАСТЬ III

Работать

*О сне вместо уборки, нелегальном
пребывании в Испании, синдроме
самозванца и сортировке мусора*





Глава 9

Как всё успеть



Нехватка времени — это проблема, которая не перестаёт быть актуальной, несмотря на то что её решению посвящено множество книг, статей и сайтов. Безусловно, с ней ежедневно сталкиваюсь и я. Но меня столько раз спрашивали «Как ты всё успеваешь?», что, похоже, я и правда делаю много, хотя в моих сутках точно такие же 24 часа, как у любого человека на этой планете.

Успевать делать всё желаемое мне помогает следующее:

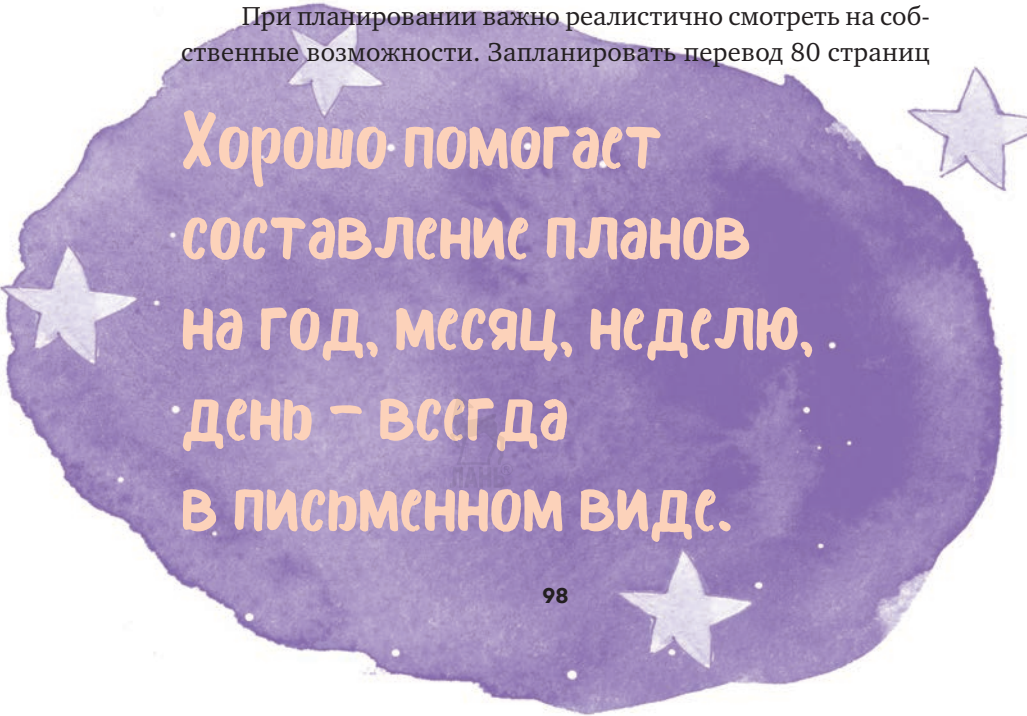
- планирование;
- расстановка приоритетов;
- делегирование;
- доведение до автоматизма;

- использование технологий, о которых я подробно рассказывала в предыдущей главе.

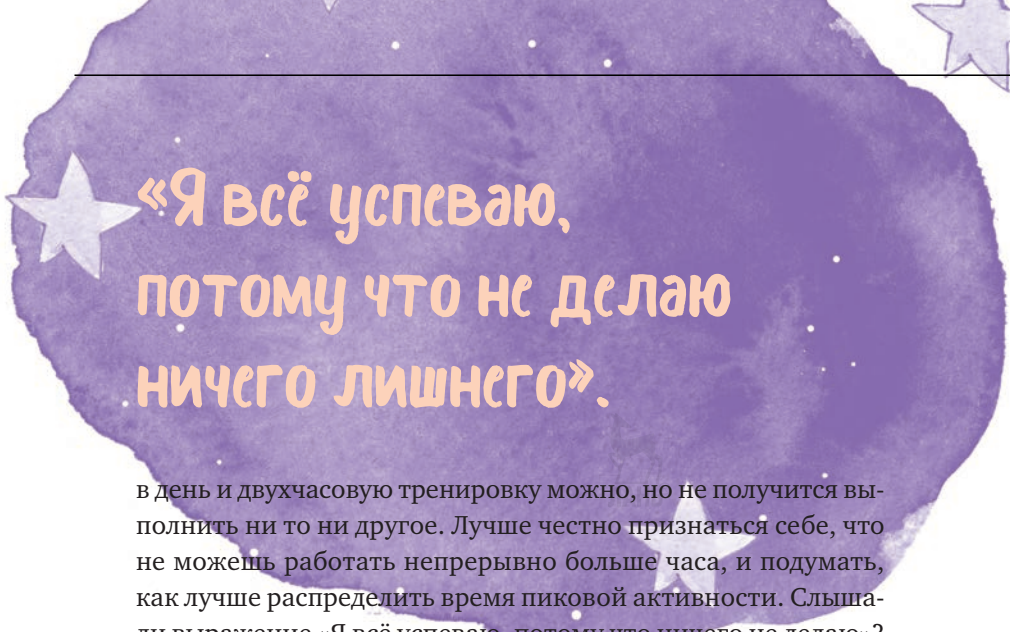
Начнём с планирования. Я составляю планы на год, месяц, неделю и день, всегда в письменном виде (на бумаге или на экране). Долгосрочные планы помогают отслеживать, что уже сделано, а чему надо уделить побольше внимания. Краткосрочные — это, например, списки дел на ближайшие дни или неделю, которые могут включать и сдачу проекта, и химчистку, и мелкие покупки. Я записываю не для того, чтобы не забыть (я и так не забуду), а для того, чтобы разгрузить мозг и заниматься выполнением задач, а не прокручиванием плана в голове. Долгосрочные планы удобно выполнять в формате, например, mindmaps — схем, которые можно сколько угодно разветвлять.

Списки дел на ближайшее время я чаще всего составляю в обычном приложении «Заметки», которое синхронизируется между всеми моими электронными устройствами; некоторые мелочи (обычно связанные с работой) пишу на листах бумаги на рабочем столе.

При планировании важно реалистично смотреть на собственные возможности. Запланировать перевод 80 страниц



**Хорошо помогает
составление планов
на год, месяц, неделю,
день — всегда
в письменном виде.**



«Я всё успеваю, потому что не делаю ничего лишнего».

в день и двухчасовую тренировку можно, но не получится выполнить ни то ни другое. Лучше честно признаться себе, что не можешь работать непрерывно больше часа, и подумать, как лучше распределить время пиковой активности. Слышали выражение «Я всё успеваю, потому что ничего не делаю»? Предлагаю перефразировать: «Я всё успеваю, потому что не делаю ничего лишнего». А как понять, что лишнее, а что нет? За это отвечает расстановка приоритетов.

Для себя я расставляю их так: на первом месте — здоровье, моё и всей семьи. Физическое и психическое. Это значит, что нужно крепко и долго спать, ежедневно двигаться, не мёрзнуть и не перегреваться, быть в хорошем настроении. Это основа, без которой не будет получаться ни продуктивной работы, ни взаимопонимания с близкими. Когда Кристофер только родился, я гуляла с ним по несколько часов ежедневно, хотя он всё время спал в коляске. Знаю, что можно было бы обойтись, например, балконом (правда, у нас нет балкона) или сидением на скамейке в парке. Но два-три часа пешком — это мой приоритет, это моё здоровье, это выполнение рекомендаций ВОЗ, и это важнее, чем лишних два часа поработать. Важнее конкретно мне и конкретно в тот момент. Если бы тогда в приоритете были деньги, я, конечно, эти два-три часа работала бы, а с малышом гулял бы человек, час времени которого стоит дешевле.

Ещё у меня всегда в приоритете сон, даже с новорождённым на руках. Если есть выбор либо поспать хотя бы полчаса днём, либо что-то поделать по дому, я лягу спать. По моим

ДОПИСАТЬ КНИГУ

Личные проекты

ОТКЛАДЫВАТЬ
20%
ДОХОДОВ



АПРЕЛЬ (АНДАЛУСИЯ)

АВГУСТ (?)

НОЯБРЬ (?)



ПЛАН

ТРЕНИРОВАТЬСЯ
3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Здоровье

КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ЕСТЬ ПРОТЕИН



ЗАПИСАТЬ
В БАССЕЙН

ЧИТАТЬ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ребёнок

В 15 И 18 МЕСЯЦЕВ -
ПЕДИАТР!



СМОТРЕТЬ ВМЕСТЕ 1 ФИЛЬМ В НЕДЕЛЮ

ГУЛЯТЬ ВСЕМ ВМЕСТЕ В ВЫХОДНЫЕ

РАЗ В МЕСЯЦ ОБСУЖДАТЬ ПРОГРЕСС
В СООТВЕТСТВИИ С ПЛАНАМИ



ПОЛУЧИТЬ ВИЗУ США

ОБНОВИТЬ ВНЖ ИСПАНИИ

ПОВЕСИТЬ КАРТИНЫ И ФОТО

на
Год



УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ПЕРЕВОДОВ
ДО 300 СТРАНИЦ В НЕДЕЛЮ



ПРОЧИТАТЬ 30 КНИГ

ГОТОВИТЬ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ

ХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

наблюдениям, от недосыпа часто страдают люди, которые стараются делать слишком много дел, в том числе неважных (не может же мытьё посуды или стирка быть важнее собственного сна!). Приоритет здоровья выражается и в том, что я никогда не экономлю на отоплении или охлаждении дома. В России и в Испании я наблюдала две противоположные, но схожие тенденции: не покупать кондиционер или не устанавливать отопительную систему, если предполагается пользоваться ими лишь пару-тройку месяцев в год. Но ведь три месяца — это 25% года! Четверть жизни, проживаемая в страданиях от жары или холода, когда человек нетрудоспособен, плохо спит, никак не может вылечить простуду (в Барселоне зимой дома бывает +14 градусов) или, наоборот, задыхается в московский июльский зной. Да, кондиционер и отопление стоят денег, но ведь это вложение в собственное здоровье и хорошее самочувствие.

На втором месте — работа. Если я не буду работать, то не будет и привычного для всей семьи образа жизни, в том числе частых путешествий, обедов и ужинов в ресторанах, спонтанных подарков друг другу. Час моего рабочего времени дорого стоит, а пользы приносит гораздо больше, чем час

От недосыпа часто
страдают люди, которые
стараятся делать
слишком много дел,
в том числе неважных.

уборки или готовки собственными руками. Конечно, работа важна не только как способ зарабатывания денег: я люблю работать, люблю ощущать свой профессионализм, понимать, что таких переводчиков единицы. Я реализуюсь в работе, принимаю решения, обдумываю разные ситуации. Мне важно ощущать, что я приношу пользу множеству людей (в том числе врачам и пациентам), вношу вклад в разработку новых лекарств и делаю их более доступными. Я давно поняла, что не согласилась бы работать, например, в табачной компании, просто потому что я против курения. Быть автором и редактором Wonderzine мне интересно в первую очередь из-за важных, близких мне тем — за ту же или даже более высокую зарплату я бы согласилась на работу далеко не в каждом издании.

Бытовые вопросы — поддержание порядка в доме, покупка продуктов и разных мелочей, химчистка, стирка, мытьё посуды — занимают существенную часть каждого дня, ведь они формируют условия, в которых делается всё остальное. Но я считаю, что за счёт придания быту меньшего значения можно выиграть время и сэкономить нервы. Конечно, пролитый кофе или просыпанную соль лучше убрать сразу, но разбросанной одежде или игрушкам можно не уделять столько внимания. Я навожу минимальный порядок (составляю посуду в посудомоечную машину, убираю вещи в шкаф) в течение нескольких минут утром, пока готовится кофе. И это почти всё время, что я трачу на решение вопросов быта. Уборкой раз в неделю занимается помощница, которая приходит на два часа. В супермаркет за мелочами и в химчистку можно зайти на прогулке. Средства для стирки сейчас такие, что можно не сортировать бельё и не тратить на это время. В общем, как я уже говорила, «всё успеваю, потому что не делаю ничего лишнего», а поддержание быта я отношу к лишним для себя действиям.

О делегировании обязанностей я более подробно расскажу в одной из следующих глав; пожалуй, главное в этом вопросе — доверять другим. Я писала о принципе «хочешь

сделать хорошо — сделай сам» и о том, как он стал моим девизом на время ремонта; но я искренне уверена, что этот принцип не всегда действенен и многие задачи можно безболезненно переложить на других исполнителей.

Отдельно стоит поговорить о так называемом ресурсе принятия решений. Часто бывает, что мы устаём и ничего не успеваем из-за того, что принимаем слишком много мелких (и, честно говоря, необязательных) решений. Что съесть на завтрак? Какие кроссовки надеть? Начать рабочий день с ответа на срочные письма или с запроса билетов для командировки? В результате мы тратим чересчур много энергии на решения, без которых могли бы обойтись, создав определённые условия заранее. К середине дня силы иссякают, творческий ресурс исчерпывается, и работать становится тяжело.

Что с этим делать? Выбатывать привычки и доводить действия до автоматизма, чтобы не приходилось каждый раз принимать решение по одному и тому же вопросу. После рождения ребёнка я интуитивно начала формировать новые рутинные модели поведения, не требующие выбора. Например, выбросила часть косметики, оставив то, что мне безусловно идёт, и стала краситься почти всегда одинаково; научилась с вечера готовить одежду для себя (а потом и для малыша в детский сад), чтобы утром не выбирать, а надевать подготовленное, не задумываясь. Потом я прочитала пост Татьяны Никоновой*, где она описала такой подход именно как сохраняющий ресурс принятия решений: выбрать, каким из 38 шампуней помыть голову сегодня, вроде бы несложно, но, если держать на полочке в душе лишь один шампунь, вопрос выбора отпадает вовсе, и жить становится проще.

Выстраивание привычек помогает вести более здоровый образ жизни. Например, чистить зубы и смывать макияж перед сном — это нормальная привычка, без которой спать не ляжешь. Почему бы не придумать дополнительные?

* <https://www.facebook.com/tatyana.nikonova/posts/10207170625281819>.

Мы тратим
слишком много энергии
на решение,

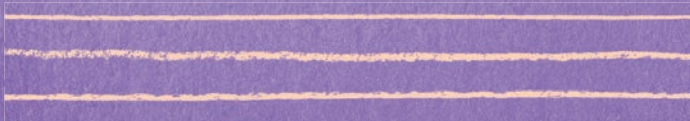
без
которых
могли бы обойтись

Я начала оставлять смартфон на ночь в гостиной; пока он заряжается, я спокойно сплю, не дёргаясь при каждом пробуждении, чтобы посмотреть, нет ли новых сообщений. Перед сном читаю книгу, а вот интернет в спальню просто не допущен. Это пример простой привычки, которая формируется одним действием: не брать телефон в постель. В результате сон крепче, нервная система не перевозбуждена, а утром самочувствие лучше.

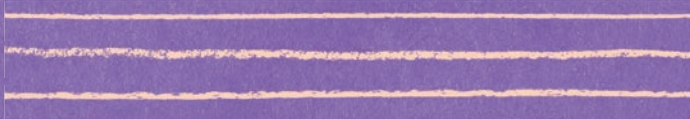


Задание для читателя

1. Подумайте, что вы не успеваете делать из-за нехватки времени (читать книги, ходить в спортзал, высыпаться)? А если поставить эти занятия в приоритет?



2. Составьте план действий на завтра и/или следующую неделю или, наоборот, план достижения какой-либо цели без привязки к интервалам времени. С чего нужно начать? Что нужно сделать дальше? Могут ли какие-то два-три процесса идти одновременно? Можно ли довести их до автоматизма?





Глава 10

Чрезвычайные ситуации

Я много говорю о планировании не только потому, что оно эффективно. Составлять планы приятно, это даёт ощущение контроля над собственной жизнью, вселяет уверенность в завтрашнем дне, следующей неделе и даже предстоящих годах. Но, как бы банально это ни звучало, человеку неподвластен полный контроль над ситуацией, и всегда может случиться что-то непредвиденное.

Иногда это мелочь, выбивающая из колеи, — отмена встречи, поднявшаяся температура, затор на обычно пустой дороге; это нервнрует или расстраивает, но не более того. Но бывают и случаи, которые грозят разрушить все дальнейшие планы. Такие ситуации пугают, заставляют паниковать и мешают рационально подумать, что делать дальше.

В Испании после трёх лет со студенческим видом на жительство можно поменять статус на полноценную резиденцию, дающую право на работу. Мой первый учебный курс длился два года, а второй — год, но вид на жительство мне продлили лишь на срок учебного года, то есть с сентября по июнь. В итоге до трёх лет не хватало буквально пары месяцев, и нужно было продлить студенческий ВНЖ ещё раз. На тот момент я устала от учёбы постдипломного уровня, да и стоят эти курсы немало, и решила заняться чем-то более практичным в повседневном плане. Настало время учить каталонский язык.

Я записалась на курсы, внесла предоплату, собрала привычный пакет документов, подала его... и получила отказ. Сначала увидела на экране компьютера, что решение принято отрицательное, а потом получила письмо с уведомлением об этом решении и просьбой покинуть страну в течение 15 дней.

Мне было страшно и обидно, казалось, что это какая-то ошибка или вовсе кошмарный сон. Но нет, мне действительно отказали в продлении резиденции. Мотивом было «несоответствие выбранного учебного курса предыдущему

Человеку неподвластен
полный контроль
над ситуацией, и всегда
может случиться что-то
непредвиденное.

по академическому уровню и/или изучаемой дисциплине», то есть изучать иностранный язык после фармацевтического бизнеса оказалось нельзя.

Я отправилась в адвокатскую контору, которая занимается, помимо прочего, вопросами виз, резиденций и гражданства. Познакомилась с Алексеем — юристом, которому очень благодарна (забегая вперёд, скажу, что он помог мне и тогда, и в других ситуациях позже, а потом мы подружились, и он даже стал крёстным моего сына). Алексей разъяснил, что у меня, если я хочу жить в Испании, есть три варианта действий. Первый — уехать и запрашивать новую учебную визу с нуля. Этот вариант я даже не рассматривала. Как же я уеду, если здесь все мои вещи, квартира (хотя и съёмная), любимый человек? Получение учебной визы — процесс небыстрый, может затянуться на несколько месяцев. Второй вариант — подать апелляцию и посмотреть, что из этого выйдет. Третий — ничего не делать, дождаться трёх лет с момента начала проживания в стране (до чего мне оставалась всего пара месяцев), а потом найти рабочий контракт и легализоваться. Да, в Каталонии можно получить полноценный ВНЖ с правом на работу, если ты прожил в стране три года, на момент подачи документов пребываешь там нелегально, нашёл работу и доказал, что интегрирован в местную жизнь (об этом я подробнее расскажу дальше).

Алексей честно предупредил меня, что апелляции удовлетворяют редко и риск отказа высок, но можно попробовать. Я подумала, что должна сделать всё возможное и, если не подам апелляцию, буду ругать себя за это. В общем, мы её подали и снова получили отказ. Оставался последний вариант — подождать ещё пару месяцев, чтобы время моего проживания в стране составило три полных года, и подать на легализацию по осёдлости.

Как же мне было страшно! Это сейчас я понимаю, что в Испании в нелегальном пребывании нет ничего ужасного, здесь нет практики депортации, да и искать и выявлять

нелегалов никто не будет. Наоборот, существует прекрасная система легализации после трёх лет проживания. Но всё равно было непонятно — неужели, когда придёшь подавать документы на легализацию, тебя не арестуют и не выдворят из страны? Впрочем, слово «нелегал» здесь даже не употребляется, а иностранцы без вида на жительство или визы называются «иностранцами без документов в нерегуляризованном статусе пребывания».

Конечно, парой месяцев дело не ограничилось. Для легализации нужно было получить отчёт о моей интеграции в местную жизнь, а такой отчёт выдают после собеседования на каталонском языке. Удивительно: мне отказали в продлении вида на жительство, когда я хотела пойти на курсы каталонского, и тут же обязали выучить его! Кроме того, нужно было заключить контракт с работодателем, не имеющим задолженности перед государством (уплатившим все налоги до последнего цента). Найти работу легко, когда у тебя есть право на неё; но уговорить кого-то подписать контракт, чтобы на его основании это право получить, шансов мало. Получается, что ВНЖ с правом на работу без рабочего контракта не получить, а устроиться на работу, не имея документов, почти невозможно.

Но есть лазейка, которой пользуются многие: заключить договор не с компанией, а с частным лицом, на так называемые «домашние услуги», проще говоря — контракт домработницы. Я поговорила со знакомыми, и моя подруга Настя сказала, что без проблем подпишет со мной такой договор. На тот момент я даже не осознавала, как мне повезло с друзьями. Оказывается, за эти контракты некоторые иностранцы платят немалые деньги, мне же он ничего не стоил, я только возвращала Насте сумму налога, которую у неё со счёта стали списывать каждый месяц.

Но это — налоги и их возврат — было позже, когда мне уже одобрили вид на жительство. А до этого было почти девять месяцев жизни без документов. Месяцы волнения

и неуверенности. Вдруг не получится? Вдруг не одобряют? Я задумывалась о запасных вариантах, вплоть до фиктивного брака, но надёжных друзей с испанским гражданством для этого не нашлось, а связываться с чужими людьми я не хотела.

Почему так долго? Пришлось, например, получить новый паспорт в российском консульстве. Выучить каталонский до уровня, позволяющего пройти собеседование на интеграцию. Пройти это собеседование и получить отчёт с результатами (конечно, они подтвердили, что я интегрирована в каталонскую жизнь достаточно). Подготовить справку о несудимости, которую не так просто получить, когда съездить на родину не можешь. Собрать сопутствующие документы, подтверждающие валидность контракта, — справки о доходах Насти и её мужа, а ещё их налоговые декларации с подтверждением того, что никаких задолженностей нет.

Морально мне было очень тяжело. Хуже всего была мысль о том, что в семье может произойти что-то, что потребует моего выезда в Россию, а я не смогу туда полететь (точнее, не смогу потом вернуться). Невозможность путешествовать тоже угнетала; как-то я поехала в аэропорт провожать маму и чуть не расплакалась от запаха самого аэропорта. Но что делать? Меня спасала уверенность в том, что всё рано или поздно разрешится, что у меня не самая ужасная ситуация, есть где жить, есть отличная работа, я не одна. Мандела был рядом и всегда успокаивал меня; мы познакомились примерно за полгода до момента, когда я оказалась без документов. Он говорил, что за три прошедших года в России не произошло ничего, что потребовало бы моего экстренного выезда, значит, и за несколько ближайших месяцев не произойдёт.

Мне очень помогала вера: когда знаешь, что на всё воля Божья, что тебя видят и слышат, успокаиваешься. Да, некоторые вещи неподвластны человеку, и я не могу контролировать всё, но это не значит, что они происходят хаотично, — есть другие силы, которые направляют происходящее. Я старалась

искать плюсы в сложившейся ситуации и, как ни странно, находила. Во-первых, я выучила новый язык, каталонский, до уровня, позволяющего спокойно объясниться в магазине или аптеке и понять, о чём идёт речь в новостях по телевизору. Во-вторых, поскольку самые крупные расходы всегда приходились на путешествия, за девять месяцев без возможности выехать я отложила приличную сумму денег. В-третьих, происходившее стало важным уроком, напоминанием о том, что не всё идет в соответствии с планами, которые мы строим. В-четвёртых, я стала, как мне кажется, более терпимой и доброжелательной, поняв, что любой человек может оказаться в неожиданной ситуации. Избитая фраза «От сумы и от тюрьмы не зарекайся» придумана не просто так. Было смешно вспоминать, как прежде я говорила, что никогда не сделаю ничего противозаконного.

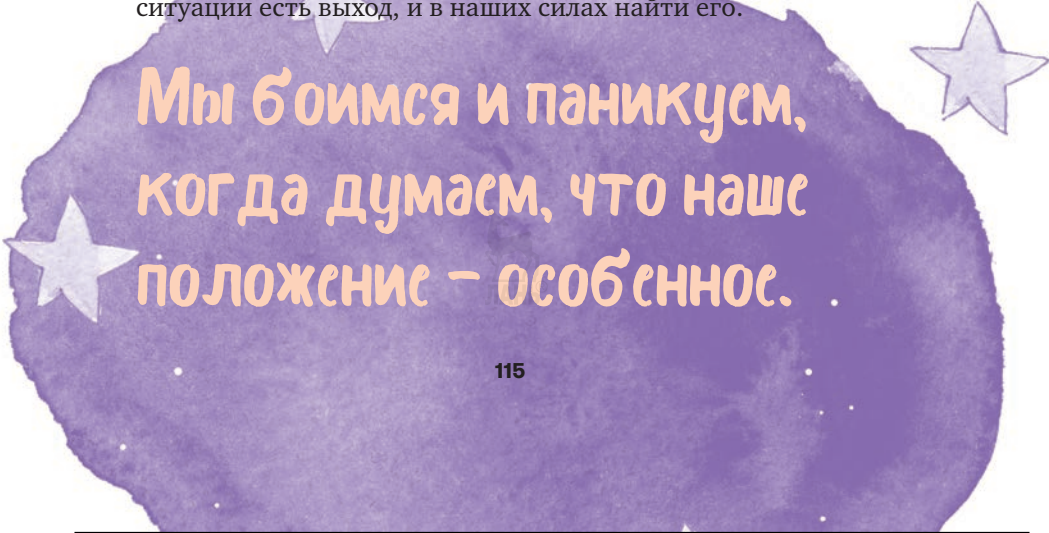
Я старалась искать плюсы в сложившейся ситуации и, как ни странно, находила.

В конце концов я собрала все справки, прошла собеседование, подала документы и получила долгожданный вид на жительство. Я не верила своему счастью! Карточка резидента, которую я когда-то воспринимала как должное, стала ценным результатом борьбы и долгого ожидания. Вся эта история помогла мне многое переосмыслить. Я стала внимательнее относиться к собственным ресурсам, в том числе финансовым и временным, поняв, что ситуация может измениться мгновенно и лучше не откладывать дела на завтра (или потенциальное будущее, в котором сутки увеличатся

до 48 часов) и не тратить последние евро в уверенности, что завтра получишь зарплату.

Это не значит, что я стала бояться. Наоборот, я поняла, что можно взять под контроль любую сложную ситуацию, но гораздо лучше подумать заранее и подготовиться. У всех, кто живёт в Японии, дома и на работе есть пакеты на случай эвакуации при землетрясении, в которых лежат сухофрукты, запас воды и фонарик. Получается, что риск чрезвычайной ситуации можно учесть, не заикливаясь на ней. В любом путешествии у меня есть неприкосновенный запас, который позволяет в любой момент купить обратный билет или, например, устав от общественного транспорта, сесть в такси. Два главных совета перед эмиграцией, которые я хотела бы получить в своё время и которые теперь даю другим, — «копите деньги» и «учите язык». Это ресурсы, которых не бывает слишком много, если учесть, что может случиться что-то непредвиденное. И пожалуй, я добавлю третий главный совет: ничего не бойтесь.

Мы боимся и паникуем, когда думаем, что наше положение — особенное. Но в действительности почти любая мыслимая ситуация уже возникала в истории. В фильме «Чудо на Гудзоне» это отлично проиллюстрировано: по-настоящему уникальная ситуация — это необходимость посадить на воду самолёт, у которого отказали оба двигателя. Всё остальное уже с кем-то в том или ином виде происходило, и важно не теряться, не паниковать и не отчаиваться. Почти из любой ситуации есть выход, и в наших силах найти его.



**Мы боимся и паникуем,
когда думаем, что наше
положение – особенное.**

Задание для читателя

Подумайте, как вы реагируете на внезапные изменения ситуации? Можете ли не запаниковать, взять ситуацию под контроль? Если нет, то почему? Что мешает? Есть ли у вас аналог «тревожного чемодана» в путешествии или дома?





Глава 11

Делегируйте всё,
что можно, —
и хорошо делайте
всё остальное

Перфекционизм и ощущение «никто не сделает лучше, чем я» часто приводят к тому, что мы хватаемся за несколько дел одновременно, а в итоге ничего не успеваем. Или, наоборот, годами продолжаем откладывать разборку шкафов или документов, потому что боимся доверить это другим людям, а у самих не хватает времени. По моему мнению, здесь снова возникает вопрос приоритетов. Так ли важно сделать это именно самому? Может быть, найдётся кто-то, кто справится с задачей не хуже и даже лучше?

Мне очень повезло с основным работодателем и коллегой. Сергей — талантливый переводчик, удивительно работоспособный, и у него есть чему поучиться. Он давно убедил меня, что набор текста или форматирование таблиц, когда у тебя

несколько высших образований, — это «забивание гвоздей микроскопом». В сериалах и фильмах про американских врачей или адвокатов мы часто видим, что они пользуются диктофоном, не тратя время на сидение за клавиатурой. Сергей взял эту идею на вооружение, разработал свою методику перевода и запатентовал её. Уже несколько лет так работаю и я.

Смысл в том, что мы начитываем перевод на диктофон и загружаем файлы в Dropbox, а помощники набирают текст на слух. Оказалось, что за час я могу письменно перевести с английского на русский пять-шесть страниц, а вот надиктовать успеваю не меньше десяти. В итоге эффективность работы повышается, а значит, увеличивается и её доходность, несмотря на то что помощнику, конечно же, нужно платить зарплату. Отдельный плюс диктовки в том, что ею можно заниматься на улице, в парке и вообще где угодно; при нашей, казалось бы, самой сидячей профессии Сергей ежедневно проходит 10–15 километров.

Получается, что за счёт делегирования части работы можно убить нескольких зайцев: увеличить продуктивность и заработок, больше двигаться и лучше себя чувствовать.

Я считаю, что можно и нужно делегировать бытовые задачи, такие как уборка или готовка. Во-первых, я никогда не смогу убрать квартиру так же хорошо, как приходящая помощница. Во-вторых, это нецелесообразно, потому что за несколько часов уборки я плачу намного меньше, чем зарабатываю; убирать самой — значит потерять драгоценное время, которое можно было бы потратить на работу. С готовкой то же самое: для меня домашняя еда никогда не будет на уровне ресторанной. Пусть лучше готовят профессионалы, а я давно не пытаюсь этим заниматься, так как знаю, что всё закончится раздражением и выброшенными продуктами.

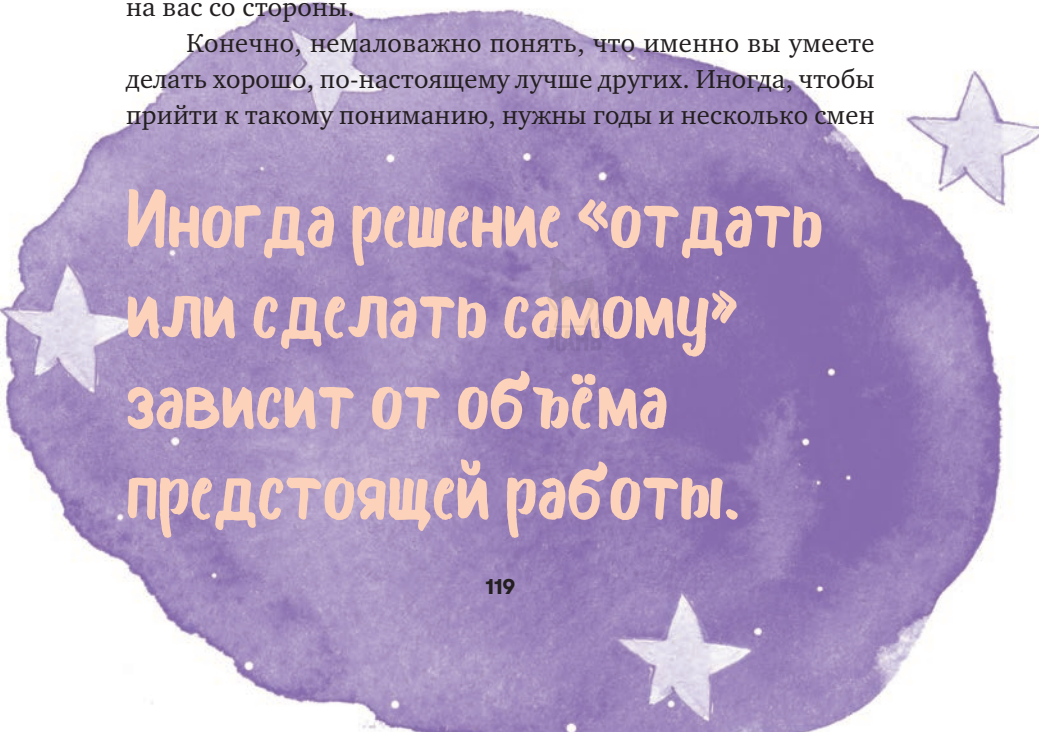
Ещё один пример — дорога в аэропорт и обратно в условиях, когда постоянно, каждую неделю, летаешь в командировки. Я очень люблю водить машину, и когда-то мне не нравилось сидеть на пассажирском месте — казалось, что так

я утрачиваю контроль над ситуацией. А потом начались командировки, и я полюбила такси. Финансовый вопрос не возникал: и такси, и бензин, и парковку собственной машины оплатит компания. Но я вдруг поняла, что за рулём не расслабишься, а в такси можно поработать или выспаться: дорога в Домодедово из центра Москвы — это возможность поспать часа полтора.

Иногда решение «отдать или сделать самому» зависит от объёма предстоящей работы. Я с детства люблю конструкторы, отвёртки, молотки и гвозди и с удовольствием собираю мебель из ИКЕА, но только если речь идёт о чём-то не крупнее тумбочки. Собирать самим кровать или шкаф — верный способ устать, разнервничаться и провозиться до глубокой ночи, поэтому лучше для таких задач нанимать профессионалов.

Что касается разбора шкафов, например с одеждой и обувью, можно хотя бы разделить с помощником принятие решений о том, оставить, отдать или выбросить ту или иную вещь. Это тоже своего рода делегирование: вместо того чтобы терзаться сомнениями перед зеркалом, можно предложить принятие решений подруге, которая будет смотреть на вас со стороны.

Конечно, немаловажно понять, что именно вы умеете делать хорошо, по-настоящему лучше других. Иногда, чтобы прийти к такому пониманию, нужны годы и несколько смен



Иногда решение «отдать
или сделать самому»
зависит от объёма
предстоящей работы.

профессии. Я постепенно поняла, чего не умею (продавать и рекламировать что бы то ни было) и чего не люблю (работать руками). Поэтому я не берусь за эти занятия, но зато на отлично выполняю то, что умею, и не стесняюсь требовать достойной оплаты своих услуг. И тут нельзя не упомянуть о часто встречающейся проблеме, когда человеку «неудобно» или даже стыдно просить, например, повысить зарплату. Речь идёт о так называемом синдроме самозванца.

Это состояние, при котором человеку кажется, что он недостоин того места, которое занимает, потому что на самом деле он не умеет делать эту работу. Это ощущение обязательно бывает постоянным, оно может возникать время от времени. Со мной такое происходило неоднократно: мне казалось, что я «ненастоящий» врач, «ненастоящий» переводчик, «ненастоящий» специалист по клиническим исследованиям и так далее. Потом я где-то прочитала о существовании синдрома самозванца и поняла, что я не единственный человек с подобными мыслями, и мне сразу стало легче — говорят же, что признать наличие проблемы — значит сделать первый шаг к её решению.

Я стала анализировать ситуацию и поняла, что объективно всё делаю хорошо, а мысли о собственном недостаточном профессионализме возникают, скорее всего, из-за перфекционизма (безусловно, всегда можно разработать тему ещё глубже, найти в словаре ещё более подходящее для перевода слово или более тщательно регистрировать каждый шаг врачей-исследователей, работу которых контролируешь). Когда начинаешь осознать, что совершенных людей не существует, становится намного проще жить и работать. Синдром самозванца лечится разумными доводами: я не идеальна, как и все остальные люди в мире, но это не означает, что я занимаю не своё место или не заслуживаю того, что имею.

Кстати, специалисты, изучающие этот вопрос, говорят, что синдром самозванца возникает как раз у профессионалов, а вот людям с недостаточной квалификацией бывает трудно

Я
не идеальна,
как и все
остальные
люди в Мире,

Но это не означает, что я
Занимаю не своё
Место
или

не заслуживаю
того, что
имею

осознать, что она невысока. Парадоксально, но уверенность в себе как в работнике зачастую обратно пропорциональна профессионализму. Думаю, если сомневающийся в себе человек всё хорошо обдумает и разложит по полочкам, выяснится, что объективные данные говорят в пользу его профессионализма, а подобные сомнения — субъективны и вызваны эмоциями.

Ещё я иногда хожу на собеседования, даже когда не собираюсь менять работу. Это одновременно возможность посмотреть, что происходит на рынке труда, и попрактиковать навык ведения переговоров. Я думаю, это подойдёт и в качестве упражнения для тех, кто сомневается в своей квалификации. Причём очень многое зависит от того, как настроиться на разговор, ведь часто конкретных вопросов о том, как вы поступите в той или иной рабочей ситуации, не задают. Работодатель пытается понять, насколько у вас горят глаза, насколько вы хотите попасть именно на эту позицию. Интересно, что мне всегда предлагают работу, на которую я по-настоящему хочу устроиться; а если я иду на собеседование просто так, то, похоже, в какой-то момент «проговариваюсь», что на самом деле работу не ищу. Не так давно на вопрос о том, где я вижу себя через пять лет, я, не подумав, что это вопрос о карьере в конкретной компании, ответила: «В Нью-Йорке, выступающей на конференции TED по вопросам, связанным с феминизмом». Конечно, если бы я по-настоящему хотела устроиться именно на предлагаемую позицию, то подготовилась бы лучше; но даже это не помешало работодателям предложить мне её, а я отказалась, потому что не готова к полному рабочему дню в офисе.

Ещё одну идею, связанную с работой, я только начинаю формулировать для себя, и мне это даётся непросто. Непросто, потому что, с одной стороны, я фанат статистических выкладок и достоверности усреднённых данных, а с другой — понимаю, что существуют уникальные, выдающиеся люди, которые в любой статистике станут так называемыми «выпадающими

значениями». Сергей, о котором я писала выше, работает ещё и синхронным переводчиком на конференциях и делает это не так, как другие. Обычно синхронисты работают в парах и сменяют друг друга каждые 20–30 минут, потому что такой вид перевода — это огромная нагрузка. Иногда за 20 минут отдыха переводчик успевает даже подремать и слегка восстановить силы. Сергей же может переводить целый день без сменщика и отлично себя чувствует; более того, лично ему такой подход более комфортен. Можно сколько угодно называть это непрофессионализмом или пугать потенциальным выгоранием и риском ошибок, но факты говорят за себя: он не устаёт, а качество перевода не снижается. Я думаю, что это один из примеров уникального в своей профессии человека, у которого талант, образование и желание работать наложились на какие-то особенности работы мозга так, что одно способствует другому.

Когда-то я прочитала, что эксперты долго не могли ответить на вопрос «Кто самый лучший футболист в истории?»,



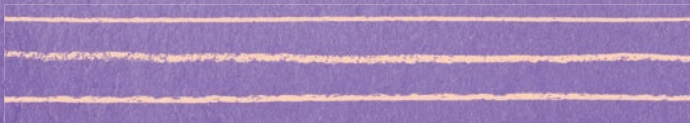
потому что были не в состоянии выбрать между Пеле и Марадоной. Но потом появился Месси, и вопрос отпал: он объективно лучший футболист всех времён, потому что по ряду показателей никто к нему даже не приближается. Или возьмём каталонского триатлета Килиана Жорнета — это уникально выносливый человек с пульсом 34 удара в минуту и огромной ёмкостью лёгких, о которой большинство врачей скажет: «Так не бывает». Бывает всё, и важно помнить, что любой из нас может быть в чём-то уникален. Когда что-то нравится и при этом хорошо получается, можно развиваться именно в этом направлении, становясь лучшим и даже выдающимся.

Я думаю, очень важно не забывать, что идеальных людей не существует. Можно быть неуверенным в каких-то своих действиях здесь и сейчас, и тогда самый лучший вариант — спросить у знающего человека или поискать информацию. Когда мы задаем вопросы, это не говорит о том, что мы недостаточно профессиональны. Как раз наоборот, чрезмерная уверенность в своей правоте может выдавать не самого хорошего специалиста. Важно расти и развиваться профессионально и при этом, по возможности, делегировать другим задачи, качество выполнения которых не так уж сильно зависит от того, кто именно ими занимается. Это может заметно оптимизировать и сбалансировать рабочий процесс.


**Важно не забывать,
что идеальных людей
не существует.**

Задание для читателя

1. Подумайте, есть ли дела, которые отнимают у вас время и которые нетрудно поручить другому человеку? На чём можно сэкономить время, не снизив при этом качество результата?



2. Перечислите в письменном виде моменты, когда вашу работу критиковали или ругали. Перечислите или вспомните моменты, когда вы получали благодарности, даже если это было устное «спасибо». Если остаётся неуверенность, подумайте, с чем это связано? Как можно повысить качество работы? Что для этого нужно?





Глава 12

Добрые поступки и разумное потребление

Однажды мы с Манделой, ещё в первый год наших отношений, прогуливались, и вдруг он резко побежал вперёд, а я не успела ничего понять. Оказывается, он увидел, как у старичка с палочкой, шедшего впереди, упала газета, и подбежал, чтобы поднять её и вернуть старичку. Казалось бы, мелочь — но это один из важнейших моментов, когда я осознала, что хочу быть рядом с этим человеком всю жизнь.

Чтобы делать добрые дела, необязательно быть богатым человеком или иметь много свободного времени. Когда людям задают вопрос, как бы они потратили гипотетический миллион долларов, большинство отвечают, что часть инвестировали бы во что-то ценное, часть потратили бы на улучшение жизненных условий своей семьи, а ещё часть отдали бы

Чтобы делать добрые дела, необязательно быть богатым человеком или иметь много свободного времени.

на благотворительность. Но парадокс в том, что можно начать всё это делать, не дожидаясь никакого миллиона. Благотворительность может стать неотъемлемой частью жизни, и помимо того, что вы будете делать добрые дела, это ещё и поднимет вашу самооценку. Даже в самые тяжёлые жизненные периоды человек, помогающий другим, едва ли будет казаться себе никчёмным или недостойным.

Как заниматься благотворительностью? Я придумала для себя два варианта: адресная помощь конкретным людям, которых я знаю, и регулярные перечисления в вызывающий доверие благотворительный фонд.

Все мы часто встречаем в соцсетях просьбы помочь заболевшим детям или взрослым и перечислить деньги. К сожалению, отреагировать на все такие объявления одному человеку не представляется возможным. Несколько лет назад я наткнулась на блог в LiveJournal, принадлежащий Наде Фалалеевой — девушке лет 20 с тяжёлым ювенильным остеоартритом. Когда-то Надя была обычным активным ребёнком, а потом заболела, за несколько лет у неё оказались разрушены практически все суставы, и она перестала ходить. Надя, живя

в маленькой деревне под Кировом, активно изучала возможности лечения. Ей хотелось уехать в город, поступить в университет или хотя бы колледж, получить профессию, начать работать, но для этого нужно было вернуть возможность ходить. Оказалось, что суставы можно прооперировать, но российские врачи не были готовы к такому сложному вмешательству. Помочь могли израильские врачи, но за большие деньги, которыми Надя не располагала.

Читатели блога (в том числе я) убедили Надю, что пора связываться с клиниками, выбирать доктора и договариваться об операции, а с деньгами мы поможем всем миром. Так и получилось: был объявлен сбор пожертвований. Всё это длилось почти три года, за которые Надя четыре раза побывала в Израиле, где ей последовательно заменили протезами четыре сустава (тазобедренные и коленные). Подписчики следили за всеми её «приключениями», которые были мучительными — например, из-за маленького роста и телосложения были затруднения с наркозом, а протезы суставов пришлось изготавливать на заказ. Не буду вдаваться в подробности, но сейчас Надя учится ходить и планирует переезд; мы стали друзьями и общаемся просто так. Я ощущаю, что сделала доброе дело, помогла конкретному человеку, которого в любой момент могу спросить о самочувствии.

Второй вариант — это регулярные автоматические отчисления в благотворительный фонд. Таких фондов много, на их сайтах можно найти подробную информацию, а при желании можно в том же «Фейсбуке» познакомиться с их сотрудниками и пообщаться. В общем, есть возможность разными способами проверить, не обманщики ли или вымогатели перед вами — а стремление убедиться в этом вполне оправданно, ведь за ним стоит не жадность или подозрительность, а желание помогать тем, кто действительно в этом нуждается. Я по очевидным причинам равнодушна к жителям стран Африки и выбрала для себя фонд Save the Children, куда с моего счёта раз в месяц автоматически списывается 10 евро.

Что ещё можно сделать? Бесплатно поработать. Я не говорю о волонтерских поездках на несколько месяцев — они подходят не всем и требуют серьезной смены образа жизни. Возможно, именно поэтому иногда кажется, что помогать людям конкретными делами сложно и несовместимо с каждодневными заботами. Но бывают случаи, когда требуется именно то, что у меня хорошо получается, и я могу сделать это на волонтерской основе. В русскоязычных группах для жителей Барселоны иногда попадаются объявления о том, что семьи, приезжающие с детьми на лечение, ищут переводчика. В таких случаях я всегда откликаюсь и предлагаю свои услуги безвозмездно, при условии, что меня будут заранее информировать о дне, часе и месте встречи, понимая, что у меня есть работа и семья.

Добрые дела — это не только помощь кому-то, кто болен или лишён самого необходимого. Это ещё и ответственное отношение к окружающей среде, природным ресурсам и, в конце концов, к деньгам — так называемое разумное потребление. Мне очень нравится, что в Барселоне принято сортировать мусор; с самых первых дней жизни здесь я отдельно выбрасываю пластик, стекло и бумагу. Можно отдельно утилизировать и органический мусор, но тут я честно признаюсь себе, что неидеальна и это для меня слишком трудоёмко. А вот с бумагой проще простого — под рабочим столом стоит бумажный пакет, в который отправляется весь бумажный мусор. Когда заполнился, можно вынести и выбросить в соответствующий контейнер, а под стол поставить новый пакет.

Батарейки, электронные устройства и лампочки, просроченные или просто ненужные лекарства, использованные капсулы Nespresso при выбрасывании с обычным мусором сильно загрязняют окружающую среду, и всё это можно отдавать на переработку. Конечно, в идеале такая возможность должна предоставляться городом и быть доступна без специальных усилий; мы выносим мусор ежедневно, и было бы

С ПОЛУПУСТЫМИ ШКАФАМИ

Легче дышится

Легче^и думается —

и, несмотря на то, что у меня

МАЛО
ВЕЩЕЙ,

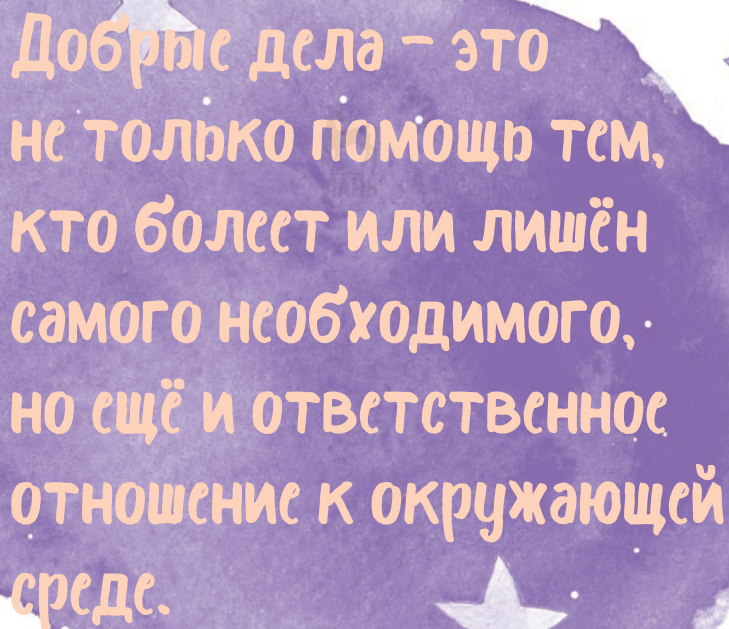
каждое
полгода
я отдам
ещё несколько



странно ехать на другой конец города, чтобы выкинуть его в отдельные контейнеры. Но можно разузнать, в каких торговых центрах принимают, например, использованные батарейки, поставить на стол жестяную банку из-под печенья для их сбора, а через несколько месяцев, собравшись по магазинам, отвезти на переработку.

Раздача ненужных вещей — это возможность убить двух зайцев одним выстрелом: вы освобождаете пространство в шкафу и доме и помогаете тем, кому эти вещи пригодятся. С полупустыми шкафами легче дышится и легче думается — и, несмотря на то что у меня мало вещей, каждые полгода я отдаю ещё несколько.

На каждую купленную вещь я стараюсь избавиться хотя бы от одной (а лучше от двух). Это приятно и даёт повод уважать себя за разумное потребление, отсутствие импульсивных покупок, помощь окружающим и заботу о планете.



Добрые дела – это не только помощь тем, кто болен или лишён самого необходимого, но ещё и ответственное отношение к окружающей среде.



Наконец, самый простой способ позаботиться об окружающих — просто внимательно смотреть вокруг. Спросить, не нужно ли помочь маме или папе с коляской выйти из вагона метро. Поздороваться с официантом и поблагодарить за кофе. Придержать дверь соседу, у которого обе руки заняты сумками с покупками. Стряхнуть снег с чужой машины, пока своя прогревается (заодно подвигаетесь). Наконец, улыбнуться незнакомому человеку, подняв ему настроение.

Позволю себе вернуться к началу этой главы, где я говорю, что для благотворительности, помощи близким и даже инвестиций необязательно быть миллионером. Разумное потребление и корректное отношение к деньгам — тоже важная составляющая душевного покоя и комфорта. Мне очень долго не давалось умение откладывать деньги; это даже казалось каким-то скряжничеством или жадностью. При этом

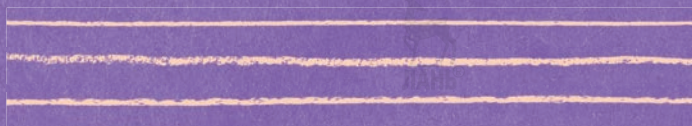
периодически, например в моменты смены работы, я начинала паниковать — вдруг деньги закончатся раньше, чем я начну получать новую зарплату?

Потом я где-то прочитала, что по-настоящему богатые люди тратят всего 5% своих доходов, а 95% откладывают. То есть богатство не равно расточительности, даже наоборот. Я задумалась об этом и решила создать финансовую «подушку безопасности», откладывая 20% от любых полученных денег. Конечно, 80 : 20 — это совсем не те пропорции, что у мультимиллионеров, но это лучше, чем 100 : 0. А самое главное — это даёт спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, в том, что если в какой-то момент у тебя не будет работы или понадобится срочно сделать крупную покупку — скажем, заменить летом сломавшийся кондиционер, — то проблем с этим не возникнет.



Задание для читателя

Покупая билет в кассе метро, поздоровайтесь с кассиром, а потом не забудьте сказать «спасибо». Выберите благотворительный фонд и/или конкретного человека, которому хотели бы помочь, и раз в месяц перечисляйте комфортную для вас сумму. Но помните, что не все хотят помощи и нуждаются в ней и человек имеет полное право от неё отказаться.





ЧАСТЬ IV

Любить

О ротации друзей, розовых градусниках,
натёртых ножках и перелётах без паспорта





Глава 13

Дорожите дружбой (но в меру)



Если ненужные вещи загромождают шкафы и полки, не расширяя выбор (одежды много, а носить нечего), то ненужные контакты утомляют и мешают по-настоящему продуктивному общению. Это тот случай, когда лучше предпочесть качество количеству; причём, скорее всего, количество тоже не пострадает слишком сильно. Если удалить из ленты «Фейсбука» случайных знакомых и перестать встречаться на кофе с теми, кто вас раздражает, всё равно останутся десятки или даже сотни полезных и приятных контактов.

Как и во всех остальных сферах жизни, в дружбе и общении нужен баланс, а не крайности. Бесконечные встречи, тусовки и пролистывание ленты «Фейсбука» не оставляют времени на себя и нервируют. Но и полный отказ от соцсетей

Ненужные контакты утомляют и мешают по-настоящему продуктивному общению.

и дружеских ужинов заставляет чувствовать себя одиноким — да и ценные предложения так можно упустить.

Проработав пару лет специалистом по клиническим исследованиям в Evidence, я ушла в другую организацию ради более высокой зарплаты. Не знаю, как в других сферах, но в фармацевтическом бизнесе почему-то существует такая система: расти в одной компании (и карьерно, и финансово) получается намного медленнее, чем при переходах из одной в другую, поэтому редко кто работает в одном месте дольше трёх-четырёх лет. В общем, я сменила работу ради слова «старший» в названии должности и увеличения зарплаты почти в полтора раза. Но очень быстро стало понятно, в чём проблема: коллектив, в котором невозможно работать.

Меня и мою коллегу нагружали задачами, не входившими в наши обязанности, бесконечно критиковали и делали замечания, а ритм командировок стал ещё жёстче, чем раньше; правда, на командировки я не жаловалась, потому что они были отличной возможностью не появляться в офисе. Накапливалась колоссальная усталость, и, когда кто-то спрашивал, как работа, перед глазами вставала фотография из интернета, на которой китайские подростки круглосуточно шьют кроссовки в душном подвале. Через девять месяцев я сбежала оттуда и не просто уволилась, а вернулась

в Evidence, где мне с радостью дали и позицию старшего специалиста, и зарплату ещё выше, чем я предполагала.

После такого негативного опыта был соблазн стереть эти девять месяцев из памяти и сжечь все мосты. И всё же ужасы касались только узкого круга, команды конкретного исследования, а по большому счёту — прямого руководителя. Какое-то время меня передёргивало от самой мысли об этом офисе, и даже поездки на машине мимо него вызывали неприятные ассоциации. Тем не менее я сохранила связи и приятельские отношения с несколькими коллегами из других отделов, понимая, что они не имеют никакого отношения к моему неприятному опыту и раздражению.

Прошло несколько лет, я уже жила в Испании, училась и работала в клинических исследованиях. В какой-то момент мой рабочий контракт закончился, и продлить его было невозможно, потому что формально он заключался на прохождение практики. То есть я осталась без работы и без права на неё. Стало ясно, что нужно срочно заняться тем, что я умею лучше всего, — переводами фармацевтических текстов — и работать удалённо для российских заказчиков, потому что это единственный законный вариант. И я стала поднимать все имеющиеся контакты, то есть писать бывшим коллегам.

Наверное, иначе и быть не могло — сотрудница именно той компании, где мне так мучительно работалось, посоветовала связаться с её знакомым. Им оказался Сергей, переводчик и создатель собственного агентства переводов, с которым я с тех пор и работаю — и это моё основное занятие и главный источник доходов. Иногда я думаю о том, что всё могло бы сложиться совсем не так, оборви я все контакты, напоминавшие о некомфортном коллективе, раз и навсегда.

Что касается друзей — я уверена, что совершенно нормально постепенно расходиться в интересах и переставать общаться с одними людьми, находя других. Друзья на всю жизнь с детства — это исключение. Здорово, если такой друг есть,

но если его нет — это не недостаток и не проблема. В конце концов, какие у меня могут быть друзья из детского сада или с первого класса, если за моё детство мы переезжали 13 или 14 раз? Можно пытаться поддерживать контакты, находить в сети бывших одноклассников, рассказывать о своей жизни и расспрашивать о том, как всё сложилось у них, но только если это приятно и продуктивно; если общение не вызывает тёплых чувств и превращается в пустую трату времени, то в чём его смысл?

Друзей можно выбирать: если вы понимаете, что хотите общаться с интересными людьми, а не с теми, кто «тормозит» вас и не даёт развиваться, — это ваше право.

Во взрослом возрасте иногда кажется сложным заводить знакомства, потому что все мы уже обросли комплексами и боимся какой-то неприятной реакции. Конечно, детям намного проще подойти друг к другу в песочнице со словами «давай дружить». Но ведь на самом деле и взрослым ничто не мешает сделать то же самое — кроме, пожалуй, стеснения и страха. Попробуйте прокрутить в голове наихудший сценарий: что ужасного может произойти, если предложить другому человеку дружбу? Он скажет «У меня достаточно друзей» или вообще не ответит? Посмотрим правде в глаза: это не страшно.

**Совершенно нормально
постепенно расходиться
в интересах и переставать
общаться с одними
людьми, находя других.**

Друзей можно
выбирать,

если вы понимаете, что

ХОТИТЕ

общаться
—с—

**интересными
людьми,**

а не с теми,

КТО «ТОРМОЗИТ» ВАС

и не
даёт **развиваться**

А возможность всё-таки подружиться с интересным человеком — это плюс, который перевешивает все риски.

«Ротация» друзей, сближение и расхождение по мере смены интересов — это нормально. По большому счёту многие люди переоценивают дружбу и не готовы переезжать, менять работу и даже заводить семью из-за привязанности к друзьям. Однако не надо бояться, потому что, если в дружеском общении есть потребность, обязательно появятся новые люди. Мне кажется, что важнее развивать себя как личность и профессионала и держаться за семью (и родительскую, и новую), а не за друзей; так намного легче переносить любые потрясения и преодолевать препятствия.

Правда, одно дело — расхождение интересов, а другое — ссоры. Если дружба постепенно сходит на нет — ничего страшного, обе стороны переросли друг друга, стало не о чем говорить, или просто у кого-то сменилась обстановка из-за переезда (иногда этого достаточно, чтобы понять, что связывала вас, например, возможность совместных выездов на пикник или походов в один и тот же бар). Совсем другая история — когда люди поссорились на фоне достаточно близких и интенсивных отношений. И тут тоже есть два варианта: просить прощения, мириться и всё восстанавливать — или нет.

Наверное, у каждого есть особо важные ценности, то, о чём человек говорит «Это святое», и наплевательское или обидное отношение к ним перечеркнёт любую дружбу. Для меня это любые проявления расизма, нетолерантности, оскорбление членов моей семьи, сексистские высказывания. К сожалению, уже начав общаться с Манделой, я узнала, что некоторые мои друзья — настоящие расисты, которые, не стесняясь, стали высказываться в наш адрес оскорбительно. Да, до этого мы были не приятелями, а близкими друзьями — так бывает, ведь при первой встрече люди обычно не задают вопросов вроде «А не расист ли ты?» или «А не сторонник ли ты терроризма?», а случайный разговор на эту тему может и не зайти, пока не возникнет повод. В общем, с целым рядом

людей мне пришлось полностью прекратить общение, и поначалу это было довольно болезненно и обидно, было жаль моментов, которые мы вместе пережили когда-то раньше. Но грусть быстро прошла, и я не сомневаюсь, что на самом деле ничего не потеряла.

Пожалуй, в моей жизни был только один случай, когда серьёзная ссора произошла из-за взаимного непонимания и допущенных ошибок, но при этом очень хотелось (и оказалось возможным) помириться. Моя лучшая подруга собиралась приехать на две недели с ребёнком в Барселону и пожить в нашей квартире, пока мы будем в отпуске, — я сама ей это предложила. У неё всё время менялась ситуация в личной жизни, было непонятно, что дальше, она каждую неделю говорила, что буквально завтра пойдёт получать визы, а потом вдруг внезапно сказала, что приедет не только с дочкой, но и с женихом. Жених всё это время вызывал у меня подозрения, я не доверяла ему и сделала глупую ошибку — постеснялась признаться в том, что не хочу видеть этого человека в своей квартире. Я соврала, что планы внезапно изменились и к нам приезжают родственники.

Естественно, Аня быстро поняла, что никакие родственники не приехали, резонно на меня обиделась, и мы не разговаривали больше полугода. Всё это время меня съедало чувство вины, было обидно и грустно и откровенно не хватало нашей дружбы. В какой-то момент я собралась с силами и написала длинное письмо, в котором очень просила меня простить. Первый ответ был как удар по голове: Аня высказала мне всё, что накопилось от обиды, и я целый вечер проплакала. А потом снова ответила, что я всё понимаю, признаю свою вину и очень надеюсь, что когда-нибудь она всё-таки сможет меня простить. Я прокрутила ту некрасивую ситуацию в голове со всех сторон и поняла, что результат мог оказаться одинаковым, как бы я себя тогда ни повела. Почти любой вариант был бы некорректным. В общем, я попросила прощения — и Аня меня простила; мы снова дружим, делимся

друг с другом всеми переживаниями и раз в несколько месяцев встречаемся на пару дней где-нибудь в Европе.

Думаю, дружбой важно дорожить, но в определённых пределах. Не нужно терпеть оскорбления или общаться «по привычке», если контакт непродуктивен; продуктивность общения — это не обязательно какая-то материальная выгода или то, что обычно называют «полезным знакомством» (хотя и в этом нет ничего плохого), продуктивность — это ещё и душевный покой, ощущение радости и уверенности в себе после общения. Не стоит держаться за старые или поверхностные связи, если они не приносят положительных эмоций или пользы. И не нужно стесняться предлагать дружбу новым людям и развивать её: знакомство может обернуться удивительно тёплыми отношениями.

Дружбой
важно дорожить,
но в определённых
пределах.

Задание для читателя

Вспомните, как давно вы искренне интересовались жизнью друга/подруги, спрашивали, не беспокоит ли что-то, не нужна ли помощь? Может быть, пришло время это сделать? А может быть, в соцсетях вы активно общаетесь и взаимодействуете с кем-то, но не решаетесь предложить стать друзьями (а не «френдами»)?





Глава 14

Ничего не ждите от других по умолчанию



Как часто нас судят по одежке? А по цвету волос и телосложению? По разрезу глаз? По возрасту, пусть даже кажущемуся? По полу, наконец? Ответ прост: постоянно.

Человеку свойственно упорядочивать и систематизировать, и формирование стереотипов — часть нашей натуры. Конечно, в основе своей это нацелено на безопасность — так работает кора головного мозга, экономя ресурсы и помогая быстро принимать решения, не анализируя каждую деталь. Например, мы воспринимаем красный цвет как сигнал опасности, ассоциируем людей в белой одежде с медициной, выстраиваем логические связи между наличием дорогого автомобиля и работой с высокими доходами. Но при этом стереотипные представления сильно мешают как тем, кто становится их

объектом, — потому что обидно, например, считаться глупее других из-за светлых волос, так и тем, кто ими оперирует, — из-за негибкости мышления можно упустить много интересных возможностей.

Стереотипы закладываются очень рано в детстве. К сожалению, на детский вопрос «Почему?» часто отвечают «Так принято» или «Я так сказал», и постепенно ребёнок перестаёт спрашивать. Но ведь эти вопросы совершенно логичны! Что значит «Мальчики не плачут», если я мальчик и только что заплакал? Какая связь между «Наведи порядок» и «Ты же девочка» — мальчикам наводить порядок не нужно? Стоит несколько раз ответить, что «так положено», — и формируется уверенность, что человек должен обладать определёнными качествами и не должен совершать определённых действий только потому, что он того или иного пола. А это не так: никто никому ничего не должен по умолчанию.

С гендерными стереотипами очень трудно живётся: женщины чувствуют себя неполноценными, если не умеют готовить или не любят наводить порядок; мужчины комплексуют из-за недостаточно высокой зарплаты, стесняются проявлять эмоции или становятся агрессивными — потому что их этому учили, а не потому, что им нравится такими

**Какая связь
между «Наведи порядок»
и «Ты же девочка» —
мальчикам наводить
порядок не нужно?**

быть. Одних подобное положение дел вполне устраивает, других — не очень. Слишком жёсткие ожидания от себя и других, не обоснованные ничем, кроме стереотипов, могут довести и до невроза, и до разочарований.

Конечно, стереотипы связаны не только с гендером. «Глупый качок», «жадный немец», «тупая блондинка», «бедный студент» — это первое, что приходит в голову. Стереотипов множество, и часто мы злимся, когда сами становимся их «жертвами»: ну почему таксисты за границей вечно спрашивают, холодно ли в России? При этом мы забываем, что не менее стереотипно рассуждаем о ленивых испанцах, вежливых японцах или толстых американцах; мы часто по умолчанию считаем тех, кто занимается неквалифицированной работой, необразованными, а тех, кому родители помогли со стартовым капиталом, — несамостоятельными. При этом каждый, если постарается, вспомнит, что среди его знакомых есть люди, совершенно противоречащие подобным шаблонным представлениям, — и более того, не так уж просто найти по-настоящему соответствующего стереотипам человека.

К сожалению, наш мозг устроен так, что стереотипы всё время закрепляются и усиливаются. В прекрасной книге «Воспитание без стереотипов» (Parenting Beyond Pink & Blue) её автор Кристиа Браун приводит примеры исследований, в которых люди обращали на что-то особое внимание, когда видели то, что отвечает стереотипу, и игнорировали противоположные ситуации. Я наблюдала такое и сама: когда моему племяннику исполнилось пять лет, к нему в гости пришли друзья и подруги, которые, помимо прочего, подарили ему две большие яркие гоночные машины. Пару часов подряд одна из девочек увлечённо носилась с этими машинами по всей квартире, и никто из взрослых это не комментировал; стоило же кому-то из мальчиков обратить внимание на машинку, и посыпались комментарии на тему «настоящий мужчина». Кстати, что касается машин и вождения, статистика показывает,

что женщины реже попадают в аварии, но стереотип о том, что женщина — опасный водитель, никуда не девается.

К чему я всё это говорю? К тому, что всем нам давно пора стать феминистами. Не пугайтесь: феминизм — это не мужененавистничество и не агрессивная борьба с макияжем или ношением бюстгалтера. Феминизм — это политика равенства. Благодаря его достижениям и мужчинам и женщинам уже стало намного легче жить: у каждого может быть своя собственность и свои деньги, право голосовать, самостоятельно выбирать себе пару, планировать семью и распоряжаться своим телом. Каким бы пугающим ни казалось вам слово «феминизм» — это не о том, чтобы передать всю власть женщинам, а о равных правах и возможностях. В том числе о возможности выбора.

Работать или сидеть с ребёнком, пользоваться макияжем или нет, обеспечивать семью или доверить это мужу — вот вопросы, которые женщина должна решать сама, независимо от того, что говорят родственники или как «принято» у других. В свою очередь, мужчина может проявлять эмоции, если ему этого хочется, или уйти в декретный отпуск — и от этого он не должен становиться в глазах окружающих «менее мужчиной». Стереотипные представления о мужчинах и женщинах должны постепенно уходить в прошлое, чтобы всем нам становилось проще жить.

Со стереотипами связано столько нелепостей, которые сначала вызывают смех, а потом заставляют задуматься, насколько мышление бывает засорено шаблонами! Помню, как Кристофер впервые простудился, когда ему не было и двух месяцев, и мы пошли в аптеку, чтобы купить термометр. Я попросила детский, потому что они буквально за несколько секунд измеряют температуру у подвижного ребёнка — ведь малыш не будет сидеть несколько минут, зажав градусник под мышкой. Каково же было моё удивление, когда меня спросили, для кого нужен термометр — для мальчика или для девочки. Как? Неужели температура измеряется у них по-разному?

**«Феминизм» — это
не о том, чтобы передать
всю власть женщинам,
а о равных правах
и возможностях.**

И тут выяснилось, что для мальчиков предназначен градусник голубого цвета, а для девочек — розового. Смешно и бессмысленно.

Мой муж был свидетелем другой типичной истории со стереотипами. Он ехал в испанской электричке вместе с приятелем, тоже африканцем. Ребята живут в Испании с подросткового возраста, отлично говорят на двух местных языках, выучились на инженеров в одном из лучших европейских университетов, работают в приличных компаниях. И вот друг Манделы, у которого в этот момент был насморк, понимает, что у него закончились бумажные носовые платки; он идёт в туалет поезда и отрывает кусок туалетной бумаги — логичное решение, ведь купить салфетки в этот момент нигде. Он возвращается на своё место и слышит, как пожилая пара, сидящая через несколько рядов от них, обсуждает, что «эти негры уже и туалетную бумагу воруют». С одной стороны, это забавно, а с другой — печально и довольно обидно. Интересно, если бы европеец взял немного бумаги, чтобы вытереть нос, обратили бы они на это внимание? Жить намного легче, когда не ждёшь от людей ничего, кроме положенного им по должности. Пол, возраст или внешний вид ни к чему

не должны обижать. Я очень благодарна родителям за то, что они не ограничивали меня в выборе, — я не хотела играть в куклы, и эти игрушки, в основном подаренные родственниками или друзьями, годами лежали на антресолях, а я занималась конструкторами и читала. Хотя у нас был традиционный расклад с точки зрения финансов — мама много лет не работала, а папа зарабатывал на всех, мне никто не внушал, что нужно «удачно» выйти замуж. Я сама сделала выбор, не ориентируясь ни на какие стереотипы, — и продолжаю так поступать.

Я не покупаю сыну одежду голубого цвета, потому что её обязательно кто-нибудь подарит на очередной день рождения. Я не считаю, что пол определяет ценности человека или даже важные черты его характера, и уж тем более он не определяет, кому как одеваться. Я стараюсь развивать в ребёнке три аспекта: физический, интеллектуальный и эмоциональный, ведь первый — это здоровье, второй — последующая учёба, работа и профессиональные успехи, а третий — способность к эмпатии, любовь, семья и добрые дела. У каждого ребёнка должны быть возможности подвигаться или поиграть в мяч,

**Жить намного легче, когда
не ждешь от людей ничего,
кроме положенного им
по должности.**

подумать над головоломкой, испытать эмоции, обнимая плюшевого мишку — и, конечно, ощущая любовь родителей.

Наверное, полностью избавиться от стереотипного мышления невозможно, но каждый в состоянии научиться улавливать моменты, когда сработал стереотип, и стараться, чтобы это не повторялось. Недавно многие телеканалы, не говоря уже об интернете, облетел ролик с интервью американского профессора Роберта Келли, во время которого в его кабинет случайно вбежали дети, а через несколько секунд — мама, которая забрала их. Ролик стал вирусным, а вот жену профессора, видимо из-за азиатского разреза глаз, на нескольких телеканалах называли няней. Честно говоря, я тоже сначала подумала, что это не мама, а бэбиситтер, исходя, наверное, из её внешности и, пожалуй, неосознанного понимания того, что человек на экране может позволить себе помощницу по дому. Что же получается? Я — часть межрасовой семьи; я работаю в издании, которое уделяет огромное внимание вопросам равенства, толерантности и бодипозитива, — и при этом я не лишена стереотипного мышления. Есть над чем работать!



Задание для читателя

Попробуйте убрать из речи сцепленные с гендером фразы, и вы заметите, что мир станет шире и интереснее, а окружающие — многограннее. Рядом с вами будут сильные, добрые, умные, смелые, внимательные люди, а не стереотипные «настоящие мужчины» и «настоящие женщины».



Глава 15

Не ищите виноватых и следите за речью

Думаю, одна из основ хороших отношений в коллективе и семье, да и с самим собой — отказ от навешивания вины на кого-либо. Это мелочь, но она важна. В подавляющем большинстве случаев совершенно не имеет значения, «кто первый начал», а поиск виноватых не помогает решить проблему и лишь отнимает время и нервирует.

Мне кажется, стремление установить, кто виноват в любой возникшей ситуации, — это черта характера, которая может сформироваться сама собой, под воздействием социальной среды, когда все так делают, но от неё вполне можно избавиться усилием воли или переходом на другой «формат» речи — об этом я расскажу ниже. Когда перестаёшь искать виноватых, через некоторое время удивляешься, замечая

Когда перестаешь искать виноватых, через некоторое время удивляешься, замечая эту черту у других.

эту черту у других. Она начинает казаться бессмыслицей, нелепостью.

Как-то мы были в отпуске, и я случайно разговорилась с посторонними людьми — туристами из России. Отдых, солнышко, расслабленное состояние, обычный small talk. В какой-то момент я сказала, что ребёнок, бегая у бассейна в «кроках», натёр ножки; мол, жалко его, маленького, но ничего страшного, бывает, мы уже купили ему новые тапочки, которые не натирают и в которых можно забегать в воду. А в ответ услышала: «Ну, это вы недосмотрели» — и растерялась. Я настолько отвыкла от поиска виноватых, что не знала, как реагировать. А главное, не понимала — в чём смысл обвинения? В том, чтобы заставить меня почувствовать себя «плохой матерью»? И так ясно, что за маленького ребёнка ответственность несут его родители. Они, как и все вокруг, могут совершать ошибки, но значит ли это, что нужно выяснять, кто именно не осматривал ножки малыша каждые несколько минут? Мне кажется, в такой ситуации лучше бросить силы на решение возникшей проблемы — продезинфицировать раны, заклеить пластырем, выбрать новую обувь и пообещать себе в следующий раз быть внимательнее.

Мне практически всегда везло с руководителями (и продолжает везти); но случай в одной из компаний запомнился особенно — тогда поведение начальства меня в хорошем смысле поразило. У нас случилась утечка информации — к клиенту случайно ушло внутреннее письмо, которое он не должен был видеть. По этому поводу устроили собрание, на котором напомнили: «Ребята, в обсуждении таких-то вопросов мы никогда не ставим в копию спонсора». Сказано это было без перехода на личности — то есть мы не узнали, кто именно случайно отправил письмо не по адресу. Это просто и поучительно, ведь важно было не кто это сделал, а как действовать, чтобы такое не повторилось. Кстати, когда кто-то из сотрудников той компании делал или придумывал что-то важное, он вполне мог удостоиться публично-личных поздравлений. Адресная похвала полезна и приятна обеим сторонам.

Конечно, если речь идёт о судебном процессе и настоящих преступлениях, важно выяснить, кто виноват, — иначе по ошибке может быть наказан ни в чём не повинный человек. Но в повседневной жизни (и на работе, и в семье) речь, к счастью, идёт не о криминале, суде и наказаниях. Нужно ли выяснять, кто забыл закрыть кран, если вода затопила соседей? По моему мнению — нет. Мы просто говорим друг другу: «Ого, кран был не закрыт, давай будем внимательнее». Говорим, потому что так и думаем, — но можно сделать и наоборот: сначала приучить себя иначе строить фразы, а за ними, вот увидите, последует и привычка думать иначе. Позволю себе лингвистическое отступление.

Я убеждена, что язык может влиять на сознание, на образ мыслей — и это не только моё мнение. Ученые занимаются этим вопросом сотни лет. Все слышали о том, что у северных народов есть несколько десятков слов, обозначающих оттенки белого, а англоговорящие люди могут хуже различать синий и голубой, ведь в английском языке эти цвета называются одинаково. Вопрос в том, что первично — мышление или речь. Действительно ли люди, по-разному говорящие,

обращают больше внимания на разные аспекты? Исследования* показывают, что это так.

То, как мы говорим, влияет на то, как мы думаем и воспринимаем мир. Изучение иностранных языков приводит ко множеству открытий: ты вдруг удивляешься, как тонко называют иностранцы то или иное явление, и понимаешь, что не для всех слов есть эквиваленты. Принято смеяться над манерой разговора русских, давно живущих за рубежом, — все эти анекдоты про «послать колбасу» высмеивают безграмотность: вроде как английский ещё не выучил, а русский уже забыл. Но бывают слова, которые действительно не получается перевести, не потеряв в точности и лаконичности, — например, английское *appointment* или испанское *cita*. Они означают и запланированную встречу, и сам момент времени этой встречи, и запись на приём, и сам приём. Конечно, не удивительно, что живущие в иноязычной среде русские между собой говорят на смеси языков, употребляя фразы типа: «У меня аппойнтмент пятого апреля».

Гендерно-сцепленное мышление, о котором я говорила в предыдущей главе, тоже возникает не только из нашего воспитания, но и из того, как мы говорим. Лера Бородицки, учёная из Стэнфордского университета, в своих исследованиях выяснила, что носители языков, где есть понятия мужского и женского рода, склонны наделять и неодушевлённые предметы «типичными» мужскими и женскими качествами. Когда немцев просили описать ключ, имеющий в немецком языке мужской род, они говорили «железный» или «твёрдый»; испанцы, на языке которых ключ женского рода, называли его «маленьким» и «резным». Казалось бы, мелочь, но сколько битв за необходимость или избыточность феминитивов (названий профессий в женском роде) разгорается в интернете и за его пределами!

* https://www.edge.org/conversation/lera_boroditsky-how-does-our-language-shape-the-way-we-think/.

Язык, конечно, обусловлен тем, как живёт и функционирует общество, — но он же на поведение общества и влияет. Меня поражает отсутствие в русском адекватных терминов, обозначающих людей, которые состоят в отношениях, но официально не женаты. «Парень» и «девушка» — просто глупо, да и по возрасту не всегда уместно. «Молодой человек» тоже звучит странно, особенно если человек уже не молод. «Моя вторая половина» — высокопарно, «партнёр» ассоциируется с бизнесом, «сожитель» — что-то из криминальной сводки. Поэтому тем, кто не женат официально, бывает проще называть друг друга мужем и женой, чем пытаться объяснить ситуацию. Я не обращала на это внимания, пока не узнала о прекрасном испанском слове «пареха» (pareja) — буквально «тот, кто составляет со мной пару». Одно слово описывает человека, с которым ты состоишь в стабильных отношениях, живёшь вместе и, возможно, растишь детей, и при этом не выдаёт никакой лишней информации — пареха может быть любого пола и возраста.

К чему я всё это говорю — концепция вины тоже зависит от языка. В испанском, на котором я говорю ежедневно, совершенно гармонично звучат фразы вроде «Стакан разбился»

Нужно ли выяснять,
кто забыл закрыть кран,
если вода затопила
соседей? По моему
мнению — нет.

или «Была совершена ошибка», и отсутствие активно действующего субъекта не выглядит странным. Кстати, и в лотерею по-испански не выигрывают — это она, лотерея, вас «трогает», если переводить буквально. И ведь действительно, лотерея не соревнование, и выиграть в ней невозможно, может только повезти. Возможно, именно эти языковые характеристики повлияли на то, как я стала воспринимать ситуации, перестав искать виноватых. Для решения проблемы главное — её наличие и механизм возникновения, то есть само совершённое действие, а кто его совершил, не так уж важно.

Язык, конечно,
обусловлен тем, как
живёт и функционирует
общество, — но он же
на поведение общества
и влияет.

Задание для читателя

Возьмите любую ситуацию, в которой хочется сказать «Это всё из-за тёщи/директора/Пети/Маши», и подумайте, что будет, если вообще опустить фазу поиска виноватых. Станет ли труднее найти выход из положения? Или легче? Повысится или снизится психологическое напряжение в коллективе или семье?





Глава 16

Остановитесь и подумайте



Раньше мне казалось, что анализировать собственные эмоции — это что-то из области фантастики, нечто доступное тем, кто регулярно медитирует, осознанно питается только здоровыми продуктами, каждое утро делает «приветствие солнцу» и вообще всячески просветлён. А потом это вдруг стало получаться, не знаю почему — то ли я стала внимательнее к себе, то ли заразилась испанским спокойствием, то ли пресловутый возраст добавил аналитических способностей. Прислушаться к своему состоянию и разобраться — это навык, который я пока тренирую; он не всегда легко приходит на помощь, но я уже начала ценить его.

Психологи часто рекомендуют осознанность как ключ к решению множества проблем: хотите похудеть — задумайтесь, для чего именно вам нужна эта шоколадка и правда ли

вы голодны; хотите перестать импульсивно покупать ненужные вещи — сосчитайте до десяти и подумайте, с чем конкретно вы будете это носить. Конечно, универсальных ответов на все вопросы не существует, и анализ собственных мыслей и ощущений не решит все проблемы разом, но это ещё одно неплохое средство, инструмент на пути к достижению целей и желаемому качеству жизни.

В первый раз я задумалась о своих ощущениях (вернее, осознала, что анализирую их) после рождения ребёнка. Я всё время злилась, что разрываюсь между малышом и работой; одновременно хотелось и перевести побольше страниц, и прекратить работать хотя бы на несколько дней, чтобы отдышаться. Я нервничала, толком не понимая, что именно меня беспокоит. Я думала, что хочу работать больше, — но нет, ведь я и так работала без выходных и изрядно уставала. По сути, у меня получались две смены, потому что в течение дня я занималась ребёнком и сосредоточиться не могла, а вечером, уже без сил, садилась за переводы. Может быть, отказаться от работы на несколько месяцев, пока не начнётся детский сад? А как же заработок? И тут я всё поняла. Меня раздражала не работа и не сложность совмещения её с уходом за младенцем. Раздражала и злила возникшая необходимость считать деньги.

В принципе, их хватало, и не только на самое необходимое. Более того, у меня были накопления в банке. Но я оказалась психологически не готова ни к тому, чтобы что-то взять из накоплений, ни к самому факту того, что расходы возросли (ведь нас теперь было трое), а доходы — несколько понизились (ведь я не могла работать в прежнем объёме). Если раньше я могла купить авиабилеты для всех путешествий на год вперёд, то теперь каждая поездка стала объектом планирования — например, я решала: «Билеты в Москву куплю в следующем месяце, когда получу зарплату». Я не жалуюсь и не говорю, что денег не стало, — в конце концов, мы по-прежнему путешествовали и сохранили привычный уровень жизни;

речь лишь о том, что мне стало психологически некомфортно считать деньги, а я, не понимая этого, злилась и ругала себя за то, что работаю недостаточно много.

Не зря говорят, что осознание проблемы — первый шаг к её решению: как только я поняла, что именно меня расстраивает, мне стало легче.

Я прекратила ругать себя, начала брать выходные и отдыхать с семьёй, признав, что какое-то время будет так — покупки придётся планировать и рассчитывать. Я разрешила себе потратить небольшую часть накоплений, хотя и не рассчитанных на «сейчас», — это всего лишь деньги, и я заработаю новые. И поняла, что перед появлением следующего ребёнка отложу сумму побольше — не на гипотетический чёрный день, а именно на тот период, пока не буду работать или уменьшу объём работы.

Взять себя в руки и подумать, почему именно настроение ухудшилось, — непросто, и не только в экстремальных ситуациях, требующих срочных решений. Когда я осталась в Испании на нелегальном положении, на первом этапе преобладали мысли о том, что предпринять и как решить проблему. Конечно, было и страшно, и обидно, но, во-первых, было понятно почему — обидно, что не продлили вид на жительство, страшно, оттого что не знаешь, чем это закончится. Во-вторых, можно было активно действовать, составлять план, заниматься документами, учить каталонский. А вот когда я сделала всё, что могла, и оставалось только ждать — стало тяжело и грустно. И непонятно, почему именно.

Постепенно я пришла к выводу, что меня беспокоит невозможность выехать из страны — мне, заядлой путешественнице, не хватало буквально запаха аэропорта и белых полотенец в отелях. Уже не помню, как я себя успокаивала — наверное, строила планы на будущие поездки. Помню, что много работала, тренировалась на износ и каждый понедельник покупала домой живые цветы — это был ритуал, который одновременно структурировал неделю и приносил радость. Сейчас

я думаю, что в тот момент мне не хватало именно осознанного анализа своих переживаний и работы с ними; наверняка было бы легче дожидаться легализации, направив свою энергию на что-то другое вместо мыслей о невозможных пока путешествиях.

Обычно чрезвычайные ситуации не заставляют меня паниковать; наоборот, я начинаю активно работать над выходом из положения, а эмоции отходят на второй план. Однажды я осталась без паспорта в Картахене, колумбийском городке на берегу Карибского моря. Нужно было как-то лететь домой, и я сосредоточилась на поиске алгоритма в интернете; ни малейшей паники не было, я знала, что потеря паспорта или украденный кошелёк — это то, что может случиться с каждым путешественником (и действительно случается). Всё довольно просто: нужно попасть в консульство России, представить любые документы, удостоверяющие личность (или привести двух свидетелей), и получить справку, разрешающую вернуться на родину — необязательно прямым рейсом, допускается одна пересадка почти в любой стране.

Ситуация несколько осложнялась тем, что я была в Картахене, а консульство России находится в Боготе. Колумбия — большая страна, наземным транспортом дорога между этими двумя городами заняла бы почти сутки. Пришлось искать ответ на вопрос, можно ли лететь без паспорта, — звонить в одну из местных авиакомпаний. В итоге я рассчитала все действия почти по минутам: прилетела в Боготу, съездила в консульство, получила справку, переночевала в отеле. Перед вылетом я успела даже побывать в гостях у живущей в Боготе русской семьи — мы познакомились через «Фейсбук». И вот удивительно — казалось бы, сложный случай, потеря важного документа в далёкой стране, но при этом ты собираешься и с чемпионской скоростью разруливаешь все проблемы. А вот бытовые мелочи могут надолго вогнать меня в подавленное состояние — но в последнее время я стараюсь анализировать такие ситуации и подходить к ним осознанно.

Осознание
проблемы

ПЕРВЫЙ
ШАГ К РЕШЕНИЮ:
ЕЕ

Как только я поняла,

это **ИМЕННО** меня

расстраивает
мне стало легче

Например, я поняла, что совершенно не выношу испанскую манеру пытаться что-то продать по телефону — тебе зачитывают длинное спецпредложение и пытаются немедленно выбить согласие и номер банковского счёта. Это не обязательно мошенники, так работает система продаж сотовых компаний или сервисов доставки воды, но от этого не легче — я нервничаю, а потом всё равно выясняется, что спецпредложение меня не интересует. При этом прервать диалог довольно сложно — видимо, сотрудников специально обучают продажам по телефону. Я выбрала подходящую мне тактику: честно говорю, что не обсуждаю никакие предложения по телефону, и прошу прислать мне всё по электронной почте. В ответ либо говорят, что не могут этого сделать, — и тогда разговор окончен, либо просят имейл, я его сообщаю — и на этом тоже всё.

Телефонные разговоры с испанскими службами поддержки (на счёт газа, света или интернета) тоже почему-то доводили меня до слёз и дрожи в руках. Но, поскольку муж удивительным образом остаётся при общении с ними спокойным как удав, я просто делегировала все подобные звонки ему. В последний раз, когда интернет отрубился посреди рабочего дня и перезагрузка роутеров не помогла, я даже не стала тратить время на попытку звонка, а просто взяла ноутбук и ушла работать в ближайшее кафе, отправив мужу сообщение, что надо бы разобраться с интернетом. В общем, похоже, я начинаю понимать, что и когда может меня расстроить, и избегать этих ситуаций.

Ещё бывает, что дома ломается что-то, не подлежащее гарантийному обслуживанию, и я расстраиваюсь, потому что вложила в ремонт столько сил; проанализировав свои ощущения, я поняла, что настроение портится не из-за самой поломки, а из-за чувства вины — как будто я наняла плохих рабочих и бездарно потратила деньги и время. Но что поделаешь? Винить себя можно бесконечно, ситуацию это не исправит, поэтому нужно просто вызвать других

мастеров, чтобы починить сломанное, — и пообещать себе впредь не расстраиваться.

Мы все живые люди с чувствами и эмоциями, и я никого не призываю превращаться в робота. Но анализ собственных ощущений и осознание того, чем они вызваны, помогает избегать поводов для неприятных эмоций, когда это возможно, — хотя, конечно, в жизни случается всякое и я ещё не раз буду злиться или обижаться. Однако я продолжаю работать над тем, чтобы мои эмоции не расстраивали окружающих; я никогда не срываюсь на близких, но и не скрываю, что чем-то расстроена или обеспокоена. Я надеюсь, что научусь не расстраиваться, например, из-за негативных комментариев к моим текстам или постам в «Фейсбуке», — и пока это один из шагов на пути к спокойствию.



Задание для читателя

Бывает ли, что вас охватывает паника? Подумайте, в каких ситуациях это происходит, есть ли какая-то закономерность? Если да, то как можно подготовиться, чтобы не паниковать в следующий раз? Набросайте несколько пунктов или составьте план действий. Если вы на кого-то или что-то злитесь не в первый раз, но ситуация не меняется, как можно изменить её?



Заключение

Однажды я услышала от знакомого, в общем-то удовлетворённого жизнью, что все его мечты уже сбылись, — и мне стало грустно. Я думаю, что мечты, цели и планы нельзя исчерпать; мне нравится быть открытой для новых идей и возможностей, ничего не бояться, снова и снова идти вперёд, ставить перед собой новые задачи и решать их.

Мои мечты и планы на сегодняшний день просты — снова регулярно тренироваться и бегать полумарафоны в разных странах, начать медитировать хотя бы по пять минут в день и освоить новые виды спорта — например, научиться кататься на скейтборде или попробовать силовые тренировки на плавающей доске. Я хочу побывать на новых для себя континентах — в Австралии и Африке — и пожить хотя бы несколько месяцев в США. Мне хотелось бы научиться готовить и получать от этого удовольствие — пусть всего пару раз в неделю. А ещё получить испанское гражданство, выучить хотя бы ещё один язык, купить квартиру побольше, найти возможность оформить европейские документы моим родителям. Я мечтаю стать ещё спокойнее и перестать обращать внимание на комментарии в соцсетях, написать детскую книгу без гендерных стереотипов и выступить на конференции TED.

Всё это и просто, и сложно одновременно и всё осуществимо — шаг за шагом и без страха. Я надеюсь, что эта книга поможет читателям перестать бояться собственных мыслей, начать или продолжить смело мечтать, а эти мечты будут сбываться.



Благодарности

Спасибо подписчикам на форуме путешественников и в «Фейсбуке», которые говорили, что мои публикации их мотивируют — без вас не было бы самой идеи этой книги.

Спасибо Ирине Гусинской, заместителю главного редактора «Альпина Паблишер», которая направляла меня в течение всего процесса, от синопсиса до полной и окончательной версии рукописи, — без тебя не было бы этой книги.

Спасибо моим работодателям и друзьям — без вас не было бы самых разных событий, о которых я рассказываю.

Спасибо Ирине и Николаю Лукинским, моим родителям, и Дарье Кислицыной, моей сестре, — без вас просто не было бы меня.

And thank you Mandela Oyeleke, my loving, caring and supporting partner*.

* Спасибо Манделе Ойелеке, партнёру, который любит меня, заботится и всегда поддерживает.

Об авторе



ОЛЬГА ЛУКИНСКАЯ — врач, специалист по клиническим исследованиям и медицинский переводчик. С 2010 года живёт в Барселоне, куда уехала, чтобы получить дополнительное образование, и где решила остаться. С 2017 года также работает редактором раздела «Здоровье» в онлайн-издании Wonderzine, где старательно опровергает мифы о разных заболеваниях и их лечении и популяризует доказательный подход к медицине. Ольга увлекается спортом и много путешествует с семьёй — мужем Манделой и сыном Кристофером.



Лукинская Ольга

КАК МЕЧТАТЬ, ЧТОБЫ СБЫВАЛОСЬ



Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Корректоры Е. Аксёнова, М. Смирнова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Иллюстрации А. Гончаренко

Леттеринг З. Яцин

Дизайн обложки, оригинал-макет Л. Бенишуша



Подписано в печать 19.03.2018. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 11,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблицер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. +7 (495) 980-53-54

www.alpina.ru

e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

0+

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати – ВЯТКА».
610033, Киров, ул. Московская, 122