

УДК 821.111-84(73)  
ББК 84(7Сое)-44  
С83

Cheryl Strayed

BRAVE ENOUGH

© 2015 by Cheryl Strayed

**Стрэйд, Шерил.**

С83      Руководство по обращению с душой. Мудрые мысли на каждый день : [перевод с английского] / Шерил Стрэйд. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-04-089202-0

Цитаты, мудрые мысли нам попадают неслучайно и именно в нужный момент. Они всегда говорят человеку «Да!» в противоположность внутреннему голосу, который твердит: «Ты не можешь, ты не будешь, тебе не следовало!» Эта книга — сборник цитат, которые собрала из своих произведений, эссе и выступлений знаменитая американская писательница, автор бестселлера «Дикая» Шерил Стрэйд. Она была удивлена, когда выяснилось, что фразы из ее книг и интервью разошлись на цитаты. Поэтому решила предложить читателям те отрывки, которые отражают ее взгляд на мир и предлагаемые жизненные обстоятельства. Откройте книгу на любой странице — и получите ответ и поддержку.

**УДК 821.111-84(73)  
ББК 84(7Сое)-44**

© Мельник Э.И., перевод  
на русский язык, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

**ISBN 978-5-04-089202-0**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Шерил Стрэйд**

## **РУКОВОДСТВО ПО ОБРАЩЕНИЮ С ДУШОЙ МУДРЫЕ МЫСЛИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Ответственный редактор *Л. Ошеверова*  
Художественный редактор *П. Петров*  
Корректор *О. Степанова*

В оформлении обложки использован элемент дизайна:

MILA Zed / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтында Өндүрүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.09.2017. Формат 75x108<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,5.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-17-089202-0



В электронном виде  
читать можно  
на сайте [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
СДЕЛАНО В РФ



## **ДРУГИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ШЕРИЛ СТРЭЙД**

Дикая. Опасное путешествие как способ  
обрести себя

Прекрасные мелочи. Вдохновляющие  
истории для тех, кто не знает, как жить  
дальше

*Посвящается Карверу и Бобби,  
авторам лучших высказываний*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Первая цитата, которая пришлась мне по сердцу, по-прежнему одна из любимых: «Люби многих, доверяй немногим и всегда плыви на собственном каноэ». Эту расхожую американскую поговорку я услышала от своей бабушки по материнской линии, когда мне было восемь лет. И все последующие годы она неизменно вызывала во мне отклик. Она запала мне еще в детстве, потому что подсказывала, как следует поступать, и помогала поверить в себя. Как-то в возрасте двенадцати лет на двести какой-то странице романа Мадлен Лэнгль «Кольцо вечного света» я наткнулась на фразу, совершенно очаровавшую меня. «Возможно, тебе следует знать, что тьма перед тобою способна ценить свет», — написала я стойким маркером на внутренней стороне предплечья, где это изречение продержалось почти неделю (а в моей памяти — бóльшую часть жизни).

С тех самых пор я стала коллекционировать цитаты.

Юмористические и серьезные, простые и сложные, скорбные и экстатические, вдохновляющие и суровые – всякий раз, когда нуждаюсь в утешении или поощрении, отчетливой перспективе или отрезвляющей пощечине (а это случается часто), я обращаюсь именно к цитатам. Они были развешаны по стенам любого помещения, где мне когда-либо приходилось обустроить дом. Я записывала их в дневники и хранила в своем компьютере. Я выводила их на оборотах вскрытых конвертов и рисовала на прибрежном песке. Они присутствуют на страницах трех моих предыдущих книг. Они звучали на моих свадебных церемониях и «благословениях пути» (хипповско-феминистская версия вечеринок в честь ожидаемого ребенка). Я читала высказывания других людей на панихиде по матери. На ее надгробной плите высечены ее собственные слова: «Я всегда с тобой». Я дарила цитаты как знаки любви своим любимым и друзьям и в добрые, и в трудные времена. Собственная

цитата — «я не боюсь» — сопровождала меня в 1800-километровом пешем походе вдоль Тихоокеанского хребта, когда мне было двадцать шесть лет; а слова моей матери — «Наставь себя на путь красоты» — натолкнули на мысль предпринять этот поход. Через несколько лет, когда я всерьез взялась за написание своей первой книги, моим творческим стимулом стали ежедневные цитаты из Фланнери О'Коннор и Юдоры Уэлти, написанные на детской доске-мольберте, которая стояла возле моего письменного стола. Когда я более сорока часов испытывала родовые муки, рожая своего первенца, совет «быть здесь и сейчас», почерпнутый из Рама Дасса, был моим спасательным плотиком, и он по-прежнему служит мне, но уже в ином качестве, теперь, когда я гляжу на двоих своих детей, растущих, кажется, со скоростью молнии.

Цитаты представляются мне такими мини-руководствами пользователя по обращению с душой. И в знак особой благодарности я решила написать

эту книгу. Не потому что верю в собственную про-  
ницательность и благоразумие, а потому что верю  
в силу слов, способных помочь нам перезагрузить  
свои намерения, прояснить мысли и создать аль-  
тернативу голосу сомнения, звучащему в наших  
в головах, — тому голосу, который бубнит: «Ты  
не можешь, ты не будешь, тебе не следовало...»  
Цитаты, по сути, всегда позитивны и говорят: «Да!»

Именно такой я вижу свою книгу.

В процессе отбора высказываний я обращалась  
к написанным мной книгам и эссе, к интервью, ко-  
торые я давала, к материалам прочитанных мной  
лекций, — мне вспомнилось, что, когда я впервые  
их записала и произнесла, они вовсе не казались  
мне «перлами мудрости», которыми хочется ода-  
рить окружающих. На самом деле мне даже в го-  
лову не приходило, что их вообще будут трактовать  
как «мудрые мысли». Цитаты, включенные в эту  
книгу, представляются мне по большей части ско-  
рее диалогами, которые я вела сама с собой. По-

хоже, подобные диалоги знакомы многим людям. Читая каждую цитату в этой книге, призывающую вас принимать, прощать и проявлять мужество (*достаточно мужества*), быть добрыми, благодарными и честными, великодушными и отважными, знайте – я упрашиваю себя делать то же самое.

Иными словами, у меня нет стремления что-то навязать. Я пытаюсь эффективнее руководить самой собой. В этих цитатах выражена моя суть, но одновременно они показывают то, к чему я стремлюсь: стать человеком. Если не верите мне, спросите моего мужа. Как-то раз в пылу ссоры я бросила ему фразу. Он был настолько поражен, что немедленно записал ее на клочке бумаги и приклеил к нашему холодильнику, где тот и оставался почти десятилетие. Хотите знать, что это была за фраза? «Я буду злиться на тебя до конца своей жизни».

Вот только я совершенно уверена, что произнесла это ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ. С восклицательным знаком!

Так что, как видите, я далеко не завершённый проект. И твердо знала это всегда — несмотря на все твиты, посты, татушки, пледы, кофейные кружки, поздравительные открытки, а также постеры и подушечки для иголок с моими цитатами, которые родились за прошедшие несколько лет. Каждый раз при виде таких «цитатников» мне лестно, но все равно я не перестаю удивляться.

Думаю, что эти слова отныне принадлежат не только мне, — когда мы отождествляем свои мысли с тем, что сказал или написал другой человек, мы используем его фразы как словесное выражение наших внутренних голосов, а не только как прославление его собственного. Уинстон Черчилль подбадривал своих соотечественников, призывая их стойко сносить жестокие тяготы и пугающую неопределенность исхода Второй мировой войны, знаменитой фразой: «Никогда не сдавайтесь!» Но за семь с лишним десятилетий своего существования простую, но емкую формулу повторило несчетное число людей, вдохновляя себя

пробиваться сквозь собственные трудности, большие и малые, скромные и бессмысленные (и – да, в моем случае, связанные с пешим туризмом). Во время автограф-сессий меня часто просят подписывать экземпляры «Прекрасных мелочей» различными вариациями моей цитаты «Пиши как проклятая». *Строй как проклятый*, – приходилось мне писать. *Заботься как проклятая*. *Учи как проклятая*. *Лечи как проклятый*. И самый любимый вариант: *Делай все как проклятый*.

К этому, собственно, всегда и сводился смысл.

Лучшие цитаты вызывают не к одной конкретной истине, а, скорее, к истинам универсального толка, которые резонируют – вопреки существующим границам (времени, культуры, гендера, поколения или ситуации) – в наших сердцах и умах. Они направляют, мотивируют, укрепляют дух, бросают вызов и утешают нас в нашей жизни. Они снова и снова повторяют те выводы, к которым мы пришли, и напоминают нам, сколь многому еще

предстоит научиться. Точные и лаконичные фразы помогают приподняться над запутанной и конфликтной человеческой кутерьмой. А главное, они говорят нам, что мы не одиноки. Их существование — доказательство того, что другие подвергались сомнению, усваивали и познавали те же самые истины, какие подвергаем сомнению, усваиваем и познаем мы.

Надеюсь, что эта книга послужит вам именно в таком качестве. Читайте ее как проклятые!

Будь достаточно  
мужественной,  
чтобы разбить  
собственное  
сердце.

Стоя на одной горной вершине,  
на другую не взберешься.

Мы карабкаемся вверх с подножия.

Без крови не обойтись.