

«Неудача — это приправа, которая
придает успеху аромат».

Трумен Капоте

Содержание

Предисловие	9
Как облажаться в попытках вписаться	27
Как облажаться с тестами	53
Как облажаться в двадцать	68
Как облажаться при знакомствах	90
Как облажаться в спорте	112
Как облажаться в отношениях	133
Как облажаться в жизни, как у Гвинет Пэлтроу	164
Как облажаться в работе	197
Как облажаться в дружбе	227
Как облажаться с детьми	247
Как облажаться с семьями	291
Как облажаться в злости	318
Как облажаться в успешности	344
Заключение	373

Предисловие

Одно из моих самых ранних воспоминаний связано с провалом.

Мне три года, и моя сестра болеет. У нее ветрянка; она лежит в своей спальне — горячая, плачущая, сжимающая одеяло своими тоненькими пальцами, пока моя мама пытается успокоить ее, положив ладонь на ее лоб. У моей матери всегда холодные руки — очень приятно чувствовать их прикосновение, когда ты больна.

Я не привыкла видеть сестру в таком состоянии. Между нами четыре года разницы в возрасте, и для меня она всегда была олицетворением истинной мудрости. Я в равной степени люблю и боготворю ее — человека, который присматривает за мной и позволяет кататься на своей спине, пока она изображает лошадь, ползая на четвереньках. Человека, который еще до моего рождения категорично заявил родителям, что хочет сестру, и попросил уже наконец заняться этим вопросом. Когда она рисует что-то или строит замок из Lego, у нее всегда получается лучше, чем у меня, а я начинаю злиться из-за такой несправедливости — я слишком отчаянно хочу, чтобы у нас все было одинаково. Мама объясняет, что я младше

и что мне нужна еще пара лет, чтобы догнать сестру. Но я слишком нетерпеливая и не хочу ждать. Больше всего на свете мне хочется быть такой же, как моя сестра.

Сейчас, глядя на ее влажные щеки и бледное лицо, я грущу и капризничаю. Мне не нравится видеть ее в состоянии дискомфорта. Мама спрашивает сестру, не нужно ли ей чего-нибудь; она просит грелку, и я осознаю, что могу помочь. Я знаю, где мама хранит грелки, и топаю к комоду, где беру свою любимую: меховой чехол делает ее похожей на плюшевого медведя с черным носом-кнопочкой. Еще я знаю, что грелка должна — как и следует из названия — греть. Я несу «медведя» в ванную — место, которое у меня ассоциируется с ненавистными вечерами, когда мама моет мне голову, а я до завершения процесса залипаю на трещинку на потолке. Больше, чем мытье головы, я ненавижу только подстригание ногтей на ногах.

Единственный кран, до которого я достаю, — в ванне, а не в раковине. Опираясь на эмалированный бортик, я тянусь к крану, чтобы подставить грелку и повернуть рычажок с красным кружочком. Не с голубым: я уже знаю, что голубой — это холодная вода. Но вот чего я не знаю, так это того, что нужно немного подождать, пока из «горячего» крана реально потечет горячая вода. В моем понимании она автоматически нагревается до нужной температуры, сама по себе.

Я пытаюсь закрутить крышку на «медведе», но в моих неуклюжих пальцах недостаточно сил, чтобы закрыть грелку до упора. Но это не страшно, думаю я; главное — принести ее моей страдальце как можно скорее, чтобы она почувствовала себя лучше, пере-

стала плакать и снова стала спокойной, невозмутимой и мудрой старшей сестрой.

Вернувшись в спальню, я передаю грелку сестре, и она успокаивается, едва взглянув на нее. Мама выглядит удивленной, а я невероятно горжусь собой: я сделала что-то, чего она не ожидала! Но едва грелка оказывается в руках сестры, крышка слетает, и холодная вода заливает пижаму. Сестра взывает — и этот звук еще хуже, чем тот плач, что я слышала ранее.

— Х-х-холодно, — заикаясь, выдавливает она, в неверии смотря на меня. Мама стягивает простыни и говорит ей, что все будет хорошо. Они обе словно забывают, что я стою там; я чувствую резкий укол стыда где-то в груди, и меня накрывает волной ощущения, что я подвела человека, которого люблю больше всех в мире, пытаюсь при этом помочь. Я не понимаю, что пошло не так, но прикидываю, что вообще грелки оказывают не такой эффект.

Сестра вылечилась от ветрянки (не благодаря мне), а я со временем узнала все о работе чайников и бойлеров, о необходимости ждать несколько секунд, прежде чем аккуратно наполнить грелку через прорезиненное горлышко, и о том, как крепко закручивать крышку, выпустив излишки воздуха. Я также узнала, что какими бы благими ни были намерения, исполнение порой может страдать из-за недостатка опыта. Это одно из самых ярких впечатлений моего детства: очевидно, неудавшееся желание помочь в момент, когда я отчаянно этого хотела, оказало на меня значительное влияние.

Не то чтобы это был какой-то серьезный, выдающийся провал — но они и не должны быть такими.

Становясь старше, я испытывала и более серьезные неудачи, от которых было труднее оправиться.

Я проваливалась на экзаменах в школе и в автошколе.

Я не смогла добиться того, чтобы мальчик, который мне очень нравился, ответил взаимностью.

Я не стала «своей» среди одноклассников.

Я не стремилась познать себя двадцатилетнюю, существуя как элемент долгосрочных отношений и отдавая свое чувство собственного «я» на аутсорс партнерам.

Я не смогла понять (в тот же период времени), что постоянное желание понравиться другим никогда не принесет удовольствия от жизни. Что, пытаясь сделать все для окружающих, ты забиваешь на себя. Что ты, таким образом, пытаешься собрать в кучу утекающую сквозь пальцы внутреннюю силу, питаешь положительными откликами других, не осознавая, что это не так работает. Это все равно что игнорировать огнедышащего дракона, поджигая фитиль свечи от языков его пламени.

Мой брак развалился, и к тридцати шести годам я была в разводе.

Мне не удалось завести детей, которых, как мне всегда казалось, я так хотела.

Я так и не начала играть в теннис хоть с какой-то толикой уверенности.

Я отчаянно игнорировала всеобъемлющие, сложные чувства вроде гнева и горечи, предпочитая маскировать их чем-то более терпимым — например, грустью.

Я слишком много переживала по поводу не имеющих принципиальной важности или находящихся вне моей зоны ответственности вещей.

Я не подавала голос, когда мной пользовались в профессиональных и личных отношениях.

Я не смогла полюбить свое тело. И все еще испытываю с этим проблемы. Это нескончаемый труд — но, по крайней мере, сегодня я люблю свое тело больше, чем ранее, и благодарна за возможность жить в этом волшебном, исправно функционирующем творении.

Принятие себя — это, по моему убеждению, акт мирной революции, но годами я умудрялась облажаться и здесь.

По пути я любила и теряла. Мое сердце разбивалось на множество осколков. Я меняла работу. Переезжала в другие дома и другие страны. Заводила новых друзей и разрывала контакты с прежними. Переживала полный упадок сил и справлялась с расставаниями.

Я становилась старше и начала лучше понимать себя. Я наконец осознала, как важно тратить деньги на чемоданы с колесиками и теплые зимние куртки. Я пишу эти строки на пороге сорокалетия — это больше, чем было моей матери времен того воспоминания о грелке и сестринской привязанности. И если я вынесла хоть один урок из этой шокирующе восхитительной авантюры под названием «жизнь», то вот он: именно провалы научили меня всему, чего я бы не познала в противном случае. Я больше развивалась как личность в результате неудачных событий, чем в тех случаях, когда все шло идеально. Выход из кризиса дарит какую-то ясность, а иногда и катарсис.

В октябре 2017 года закончились мои весьма серьезные отношения. Разрыв был неожиданным и до

жестокое внезапным. Мне вот-вот должно было исполниться тридцать девять. За два года до этого я развелась. Это не тот возраст, в котором я планировала остаться одинокой, бездетной, с незавидными перспективами на будущее. Мне было необходимо, говоря языком современной селф-хелп культуры, «исцелиться».

Так что я поехала в Лос-Анджелес — город, в который я снова и снова возвращалась, чтобы перезагрузиться и начать писать. Это место, где мне дышится легче, потому что я знаю, что на следующий день солнце, скорее всего, снова будет сиять, а восьмичасовая разница во времени автоматически означает меньшее количество писем после двух часов дня. В то время я писала мемуары за одну политическую активистку, и, хотя я чувствовала себя словно оголенный нерв, целыми днями напролет в моей голове звучал голос сильной женщины, которая точно знает, чего хочет. Это была весьма любопытная дихотомия — ведь после дня за ноутбуком, выразив напористые и красноречивые убеждения этой женщины, мне приходилось вновь становиться мнительной собой. Но это помогло. Постепенно я и сама стала чувствовать себя сильнее.

Именно в Лос-Анджелесе мне пришла в голову идея записать подкаст *How To Fail With Elizabeth Day* — «Как облажаться». Я загружала большое количество подкастов, потому что после расставания от прослушивания музыки мне становилось грустно, но тишина заставляла меня чувствовать себя одиноко. Одним из подкастов, на который я подписалась, стал *Where Should We Begin?*, который вела известный пси-

хотерапевт Эстер Перель: в нем пары анонимно обсуждали проблемы, с которыми сталкивались в своих отношениях. Перель и подталкивала их к дискуссии, и уговаривала, и деликатно делилась своими наблюдениями — а я была поражена тем, что ее клиенты раскрывали самую уязвимую, самую интимную сторону своей личности. В то же время я много разговаривала со своими друзьями о разочаровании и потерях и набиралась мудрости из их личных запасов.

Я начала задумываться над проведением серии интервью, посвященной людским неудачам и тому, чему можно научиться на своих ошибках. Подвергнув изучению собственную жизнь, я осознала, что выводы, которые я извлекла из самых провальных эпизодов своей жизни, оказались несказанно значительнее тех, что проявлялись после более успешных моментов. Что, если и другие люди чувствуют то же самое, но не говорят об этом открыто, боясь унижения? Что, если эта беседа должна состояться, чтобы мы чувствовали себя более целостными и менее оторванными от жизни, когда все идет вразрез с нашими планами?

Мы живем в эпоху тщательно выверенной идеальности. В Instagram ежедневные посты ретушируются и обрамляются в рамку, чтобы зритель воспринял их так, как нужно нам. Нас сбивает с ног непрекращающийся поток знаменитостей, хвастающихся своим роскошным телом в бикини, доморощенных гуру, помогающих выбрать правильное киноа, политиков, выставляющих напоказ все то хорошее, чего они добились в своих избирательных округах. И это обескураживает. В этом мире счастливых, улыбающихся