

# Содержание

Вступление. Как молчание стало возможностью заговорить громче .....	7
<b>1.</b> Правда в изоляции: Covid-19 .....	17
<b>2.</b> Когда мы перестали говорить то, что думаем и чувствуем? ...	27
<b>3.</b> Что такое «своя правда»? .....	41
<b>4.</b> Как мы начинаем выражать свою правду? .....	61
<b>5.</b> А что, если вашу правду не хотят слышать? .....	79
<b>6.</b> Как может правдивость улучшить мою жизнь? .....	97
<b>7.</b> Могу ли я помочь другим выражать правду? .....	113
<b>8.</b> Как нам оставаться правдивыми в мире, который часто лжет?	125
<b>9.</b> А что, если моя правда изменится? .....	141
<b>10.</b> Правдолюбые и правдорубы .....	159
Выражение благодарности .....	171

# ВСТУПЛЕНИЕ

## КАК МОЛЧАНИЕ СТАЛО ВОЗМОЖНОСТЬЮ ЗАГОВОРИТЬ ГРОМЧЕ

Мы редко думаем о своих внутренних органах, разве что когда видим их в высоком разрешении на экране медицинского оборудования. Меня больше волнует состояние моих волос с их секущимися кончиками, чем то, что творится в моей черепной коробке с ее вечно взбудораженным мозгом. Я трачу больше времени на мысли о белье для своей послеродовой груди, чем о сердце, которое бьется за чашкой бюстгалтера. Тем не менее я здесь, в ярко освещенном кабинете врача, с миниатюрной камерой в носовом проходе, направленной на гортань.

На экране — две мясистые складки, напоминающие раздвижные двери. Две полосы мышечных волокон, создающие мой голос. Я впервые вижу свои голосовые связки, хотя они у меня уже тридцать девять лет. Врач просит меня высокой нотой пропеть «и-и-и». Я делаю вдох и издаю низкий с придыханием звук, который мог бы дать фору неповторимому тембру Мэрилин Монро. Мои голосовые связки упорно стараются удерживать выдыхаемый воздух в нужном регистре, но что-то мешает им. И вот мы видим что — киста! Твердый маленький бугорок на левой

## СВОЯ ПРАВДА

складке, который не дает моим связкам смыкаться, зато дает мне голос, как у Рода Стюарта после ночного концерта.

За рождественские праздники 2019 года мой голос сильно сдал. Сначала мне казалось, что он звучит чувственно и интригующе, но к Рождеству Христову моя охриплость стала раздражающей. После пяти недель гадания, когда же мое горло прочистится, чтобы можно было вернуться к записи подкаста Harry Place, я поняла: надо что-то делать — и отправилась на обследование.

Таким образом, источник моих проблем с голосом был найден. Я с любопытством глазела на экран, пока врач рассказывал о моем новом маленьком друге. Он подчеркнул, что эти бугорки — кисты — часто встречаются у людей, чья работа связана с чрезмерной голосовой нагрузкой, но до сих пор точно не известно, как и почему они появляются. Затем доктор упомянул об операции, после которой положено две недели молчать или минимально задействовать голосовой аппарат, для того чтобы дать ему восстановиться.

Услышав эту новость, я испытала смешанное чувство дикой паники и огромного облегчения. Даже не знаю, какая из этих крайностей была сильнее. Судя по тому, что я помешана на контроле, паника, наверное, преобладала. Как, черт возьми, я буду контролировать свою жизнь без привычного голоса?! Он катализатор всех моих действий! У меня такая ненасытная жажда деятельности, что порой я говорю быстрее, чем думаю. Я отвергаю застой, избегаю праздности, смеюсь в лицо отдыху. Я не утверждаю, что это правильный подход к жизни, но он соответствует моим природным наклонностям.

Мой голос — мой рулевой; это полководец, мотивирующий войска тоном и громкостью. Тело и мозг просто выполняют его команды. Без моего голоса я была бы вынуждена находиться в свободном полете, доверять другим и ни о чем не беспокоиться. Для меня это неприемлемо, да и просто нереально.

В то же время наряду с паникой я испытала облегчение, поскольку постоянно быть в тонусе и держать все под контролем крайне утомительно. Может, ради интереса слегка ослабить хватку и дать порулить другим? Возможно, я познаю новый опыт, проявлю ум, освежу мысли или просто отдохну, заряджусь новой энергией. Наверное, когда-нибудь я научусь расслабляться и мне понравится это состояние покоя и безмятежности.

Но две недели молчания! Целых две недели! Немыслимо! Я в жизни не молчала более двух минут. Хотя, если подумать, можно представить себя Адель, успешно перенесшей подобный опыт, или русалочкой Ариэль, отдавшей ведьме свой прелестный голос в обмен на человеческие ноги ради прекрасного принца. В любом случае в этой ситуации можно увидеть положительную сторону. Как бы то ни было, две недели молчания — это целая вечность. Мне просто необходимо разговаривать. Это мой конек и чуть ли не единственное, что я все время делаю.

В тот момент я осознала, насколько моя индивидуальность связана с моим голосом. Когда я прихожу в магазин, на меня никто не обращает внимания, но стоит мне спросить, где фасовочные пакеты, как все сразу оборачиваются. Мой голос стал узнаваемым, потому что он годами звучал у людей в домах, офисах и машинах, а позже, с появлением подкаста, помогал многим скрашивать долгие поездки и промозглые утренние пробежки. Если я дома, мой голос — это весьма эффективный инструмент поддержания порядка («Надень тапки!», «Не ходи по спинке дивана!» и тому подобное).

Знание того, что я могу сказать свое веское слово, дает мне чувство уверенности и ощущение твердой почвы под ногами. Как я буду чувствовать себя без этого? Я была не столько встревожена или расстроена диагнозом, сколько терзалась любопытством. Смогу ли я выдержать две недели полного молчания? Как я буду выражать свое мнение? Да и как, черт возьми, эта киста там появилась?!

Возвращаясь в такси домой с растерзанным камерой носом и онемевшим от анестезии горлом, я всерьез задумалась над тем, что могло спровоцировать появление в моей гортани новообразования. Я искренне верю в то, что мысли и психоэмоциональные травмы проявляются на физическом уровне, и не раз убеждалась в этом на собственном опыте. У меня поднимается температура после вспышки гнева; сильно болит спина, когда слишком много на себя взваливаю, вместо того чтобы попросить о помощи; возникает муторное состояние, когда я уже по горло сыта негативными событиями и обстоятельствами... Эта киста не могла быть чистой случайностью.

Наше горло — это канал нашего самовыражения. Здесь мысли превращаются в слова, которые либо произносятся вслух, либо проглатываются от волнения и страха. Это важная и сакральная часть нашего физического тела, раскрывающая миру нашу индивидуальность.

## СВОЯ ПРАВДА

Я достала телефон и начала поиск информации. Да, это не самая лучшая идея после посещения больницы, но я старалась не заходить на сомнительные сайты и избегать сеющих панику статей. Благодаря десятилетней практике йоги я кое-что знаю о чакрах, или энергетических центрах тела, прочла немало книг по эзотерике, но мне хотелось как можно больше узнать о речевом аппарате.

На одном сайте я нашла весьма любопытные теории. Согласно тантрическому учению, горловая чakra, представляющая собой белый цветок с шестнадцатью фиолетовыми лепестками, отвечает за самовыражение и творчество. Сильный стресс, особенно вызванный страхом высказаться, негативно воздействует на эту чакру и может блокировать ее энергию. Может, это то, что произошло со мной?

Я обожаю разговаривать. Я использую свой голос для того, чтобы задавать вопросы умным и интересным личностям, профессионалам в своих областях знаний. Мне доводилось беседовать о ментальном здоровье со Стивеном Фраем, затрагивать вопросы феминизма с госсекретарем США Хиллари Клинтон, обсуждать тему материнства с Джадой Пинкетт-Смит. Я ухитрялась преодолевать языковые барьеры ради того, чтобы пообщаться с обитателями африканских трущоб и волонтерами, помогающими бороться с малярией. Я успокаиваю своих детей, рассказывая им шепотом сказку на ночь, и громко кричу, когда они шумят и дерутся. Мне пришлось использовать свой голос, чтобы робко попросить телефон в знойный вечер на Ибнице, где было много танцев и море алкоголя, что привело к замужеству и появлению двух детей и двух пасынков. Я пою в машине с открытыми окнами, когда жизнь кажется мне прекрасной, и в слезах кричу, когда мне просто необходимо выплеснуть негатив и накопившееся напряжение. Я говорю многим людям, что люблю их. Говорю, что помогу им. Но всегда ли я честна? Всегда ли говорю правду?

Раньше я об этом не задумывалась. Бывали моменты, когда я глотала слова, боясь их произнести, и сдерживала резкие, язвительные фразы, опасаясь возможных последствий. Я говорила «да», которое на самом деле означало «ни за что», дозировала свою правду из страха быть поднятой на смех. Уверена, что к вам это тоже относится. Мы все в той или иной мере боимся быть собой.

Возможно, я чувствую это острее других, потому что с тех пор, как стала телеведущей, все мои слова вырываются из контекста, они то одобряются, то высмеиваются. В силу этого все произносимые мной звуки

# 1

## ПРАВДА В ИЗОЛЯЦИИ: COVID-19

Эта весна одиночества стала для нашего мира потрясением. Мы оказались изолированными друг от друга, запертыми в своих домах и квартирах и лишенными всего, что считаем частью нормальной жизни, но зато у нас полно времени на то, чтобы побыть наедине с собой. Никто даже представить себе не мог такую мгновенную метаморфозу, такой сейсмический сдвиг в мышлении и во всех сферах деятельности. Мы не были к этому готовы. Считали, что в наше время и в нашей безопасной стране мы можем свободно ходить на работу, беззаботно бегать по магазинам, допоздна засиживаться в кафе и ресторанах, рассказывая друг другу новости или жалуясь на жизнь, путешествовать по миру, планировать свои дела и многое другое. Однако мы ошибались.

На момент написания этой книги пандемия Covid-19 распространяется с ужасающей скоростью, и никто не знает, что будет дальше. С фейковыми новостями мы боремся руками, обработанными антисептиком, и дозируем новости, чтобы не взорваться от страха. Мы разъединены, но отчаянно пытаемся оставаться на связи через HouseParty, Zoom, FaceTime и Instagram.

## СВОЯ ПРАВДА

В это непростое время суровая правда жизни обнаружила себя. Она всегда заключалась в том, что мы, будучи добрыми и альтруистичными, испытываем потребность в социальном взаимодействии, но эти качества под влиянием обстоятельств часто камуфлируются. Мы забываем о своих пожилых соседях, потому что всегда спешим и постоянно опаздываем; не созваниваемся с одинокими родственниками, потому что до поздней ночи разбираемся с рабочей почтой. Эта пандемия пролила свет на то, что для нас действительно важно.

Она также продемонстрировала нам истину: важен текущий момент, и жить надо сейчас. Как большая поклонница Экхарта Толле и его бестселлера «Сила настоящего» (The Power of Now), я в курсе этой мудрой теории, тем не менее постоянно игнорирую ее. Надеюсь на лучшее будущее и одновременно цепляюсь за прошлое. Строю планы и стараюсь держать все под контролем, хотя знаю, что будущее контролировать невозможно.

Когда я пишу эти строки, школы закрыты, полки супермаркетов пусты, а медучреждения перегружены. Мы можем прожить только сегодняшний день, минуту за минутой. Мы понятия не имеем, что день грядущий нам готовит и какими будут последствия пандемии (человеческие жертвы, финансовые коллапсы, эмоциональное истощение, проблемы в межличностных отношениях и многое другое). Мы не можем предугадать будущее, а попытки строить прогнозы только усиливают страх. Поэтому надо отбросить ненужные мысли и заняться повседневными делами: убирать, стирать, готовить, проводить время с семьей...

Зачастую мы предаемся мечтам о лучшем будущем, но именно так следует жить — в настоящем моменте. Для меня это и есть самая важная истина. Я поняла, что даже в условиях локдауна гораздо меньше тревожусь и нервничаю, если живу в настоящем.

Сначала я была в прострации от неспособности контролировать происходящее, поэтому, как одержимая, стала наводить порядок в доме. Каждый день убирала какую-нибудь комнату, мыла шкафчик или комод, кружа по дому с чистящим средством в руке, словно коршун в поисках добычи. Теперь меня начинает отпускать, и это замечательное чувство. Конечно, поскольку по гороскопу я Дева и имею пунктик на контроле и порядке, меня периодически заклинивает, но я люблю наслаждаться моментом и ценю простые вещи: голубое небо, оливковое дерево в саду (и тот факт, что мне посчастливилось иметь сад), утренний кофе. Так я чувствую себя лучше. Вы меня понимаете?

Наряду с глобальными истинами нам приходится иметь дело с собственной правдой, которая нередко колет глаза. От нее никуда не спрятаться, потому что пандемия убрала все отвлекающие факторы! Правда стала очевидной.

Я могу рассказать вам о своей правде. Возможно, так мне будет даже легче прояснить это для себя, поскольку до сих пор я пытаюсь во всем разобраться. Кроме моей правды, у меня есть и демоны, и я часто убегаю и от нее, и от них, погружаясь с головой в работу и повседневные бытовые хлопоты. Планирую подкасты, разрабатываю инициативы Harry Place, продумываю идеи новых книг и фестивалей, покупаю подарки за пять месяцев до мероприятия, переставляю мебель в комнатах, крашу старые шкафы... В общем, делаю все, чтобы убежать от правды. Мне нравится говорить себе, что это не бегство, а продуктивное времяпрепровождение, но правда остается правдой: я пытаюсь убежать от себя.

Последние две недели мне приходится смотреть правде в глаза. Дома я немного работаю над книгой, но в основном занимаюсь воспитанием детей и замедляю сумасшедший ритм жизни. Годами я крутилась как белка в колесе. Размеренный уклад жизни принес мне душевный покой, но вместе с ним и осознание того, насколько моя самооценка привязана к успеху и карьере. Мой так называемый успех и хвалебные отзывы других о моей работе помогают мне удерживаться от самобичевания, из чего следует совершенно нелепый вывод, будто я что-то из себя представляю и чего-то стою. С таким мышлением в нынешней ситуации не выжить!

Мне пришлось взглянуть правде в глаза, а точнее, сразу несколькими правдам, если так можно выразиться, — и сделать выводы. Во-первых, мне нужно научиться ценить себя за то, кто я есть, а не за то, что я делаю. Во-вторых, научиться решать коммуникативные проблемы.

Я поняла, что не должна терять самоуважение даже в те моменты, когда в бессилии молюсь о том, чтобы мои дети хоть немного покорпели над уроками, или когда не могу разобраться с рабочей почтой, потому что мы с Рексом ломаем головы над задачками по математике, или когда просто смотрю на ясное голубое небо и люблюсь магнолией. Я работаю над тем, чтобы никогда не терять самоуважение.

Каждый человек по-своему значим, каждый из нас ценен, причем независимо от нашего успеха. Вы спросите, в чем наша ценность? В наших сияющих глазах, натруженных руках, бьющихся сердцах и качающих воздух легких, в улыбке, которую мы дарим соседу, и в упоении книгой,

## 2

# КОГДА МЫ ПЕРЕСТАЛИ ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕМ И ЧУВСТВУЕМ?

Каждый из нас рождается милым нежно-розовым и кристально честным комочком. Появившись на свет, умильные комочки орут во всю мощь, когда чувствуют голод, дискомфорт или усталость; их крошечные легкие раздуваются, словно миниатюрные волынки. Им нет дела до того, что мама или папа вымотались за день и провалились в глубокий сон. Срабатывает инстинкт: они настоятельно требуют жизненно важного молока, и, конечно, их не волнует, что родители почти не спали на прошлой неделе. Они честны: знают, чего хотят, и требуют этого.

Младенцы приходят в этот мир со встроенной установкой на честность. На первых порах они выражают свою правду шумом и различными движениями, и этот невербальный язык столь же очевиден и понятен, как вербальный, — спросите любого родителя. Когда малыши начинают говорить, эта честность может в каком-то смысле вылезать родителям боком. Помню, как мой сын Рекс, когда ему было около четырех лет, спросил мою приятельницу: «А что случилось с твоими бровями?» Дело в том,

## СВОЯ ПРАВДА

что она неудачно их покрасила накануне. Брови получились тона на три темнее, чем нужно, и при взгляде на ее лицо эти толстые черные ободки над глазами сразу приковывали внимание. Понятно, что я, как взрослый и воспитанный человек, старалась в разговоре с ней абстрагироваться от ее нелепых бровей, но Рекс назвал вещи своими именами. Мне было очень неловко. Все родители чувствуют себя крайне неудобно и краснеют от смущения, когда их чадо откровенно объявляет на весь магазин, что кто-то нехорошо пахнет или странно одет. Таковы детские «перегибы» честности, но в их возрасте это кажется единственной альтернативой. Дети не видят смысла скрывать свои мысли о мире, нравится это другим или нет.

Хорошо помню, как в восьмидесятых годах мы отдыхали в Борнмуте с моими родителями, братом Джейми, тетей Хеленой, дядей Мартином и двоюродными братьями и сестрами. Перед отъездом мне страшно захотелось еще раз искупаться в бассейне. Однако мама сказала: «Нет! У нас нет времени». Я плакала. Просила. Умоляла. Ничего не помогло. Мы вышли из отеля, чтобы сделать семейное фото на память. Все дружно улыбались, зная, что этот момент будет запечатлен навсегда. Все, кроме меня. Я стояла с лицом мрачнее тучи. Я была рассержена и хотела, чтобы все об этом знали. Не могу без смеха смотреть на эту фотографию: так явно читаются на моем лице переполнявшие меня эмоции.

Я до сих пор часто чувствую себя тем маленьким человечком в светоотражающих велосипедных шортах и сердито хмурю брови, когда что-нибудь не по мне. Это не всегда легко признать, и я предпочла бы назвать себя добродушной и покладистой, но я не такая. Я ворвалась в этот мир с желанием бурной деятельности и люблю все делать по-своему. Терпеть не могу, когда мне говорят «нет», поэтому та фотография служит мне напоминанием о том, что я не сильно изменилась. В такие дни у меня хватает эмоционального интеллекта для того, чтобы находить в слове «нет» (которое, поверьте мне, я слышу очень и очень часто) какие-то положительные моменты и видеть в запретах и ограничениях возможность чему-то научиться, изменить маршрут или открыть другую дверь. Да, я уже чуть быстрее отхожу и ищу другие варианты, но признаюсь вам, что по-прежнему злюсь.

Если в детстве я открыто дулась и гримасничала, когда кто-нибудь говорил мне «нет» (обычно мама), то с возрастом научилась хорошо скрывать свои чувства за фальшивыми улыбками, чтобы не усложнять ситуацию. Я мило улыбаюсь, подавляя свои эмоции, а потом или плачусь в жилетку