

КЕНДРА АДАЧІ

ЛІНИВА ГЕНІАЛЬНА МАМА

ЯК ВСТИГАТИ НАЙВАЖЛИВІШЕ
Й ЗАЛИШАТИ ЧАС
ДЛЯ СЕБЕ

Передмова Емілі Фріман

*Переклала з англійської
Ірина Павленко*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2023

УДК 005.32(02.062)

К 73

Кендра Адачі

К 73 Лінива геніальна мама. Як встигати найважливіше й залишати час для себе / пер. з англ. Ірина Павленко. — К. : Наш Формат, 2023. — 208 с.
ISBN 978-617-8115-97-5 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-98-2 (електронне видання)

Більшість мам живуть у світі хронічної втоми і розчарування саме через крайнощі. Перфекціоністки вичищають дім до скрипу, хочуть бути ідеальними дружинами, мамами і працівницями — і валяться з ніг. А пофігістки так розчаровуються у спробах досягти ідеалу, що забивають на все: до біса брудне волосся, розтягнуту піжаму, гори посуду й сантиметри пилу.

Кендра Адачі пропонує третій шлях — лінивого генія: *бути генієм у найсуттєвішому та лінихом у другорядному*. Як мама трьох дітей (= експертка з тайм-менеджменту) вона вивела 13 принципів, що спрощують життя. Завдяки цим принципам ви розвантажите графік, менше стресуватимете, більше встигатимете, вчасно відпочиватимете й знайдете час на важливе. І хай у вас на столі будуть зайві предмети, зате ви точно не почуватиметеся загнаною в глухий кут. Ба більше — станете продуктивнішою і щасливішою.

УДК 005.32(02.062)

Перекладено за виданням: Kendra Adachi. *The Lazy Genius Way: Embrace What Matters, Ditch What Doesn't, and Get Stuff Done* (Colorado Springs, WaterBrook, 2020, ISBN 978-052-5653-91-2).

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. The author is represented by Alive Literary Agency, www.aliveliterary.com

ISBN 978-617-8115-97-5 (паперове видання)
ISBN 978-617-8115-98-2 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© 2020 by Kendra Joyner Adachi
© Павленко І., пер. з англ., 2023
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2023

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	7
<i>Вступ</i>	10
<i>ДУМАЙТЕ, ЯК ЛІНИВИЙ ГЕНІЙ</i>	16
<i>Принцип лінивого генія 1</i> Прийміть остаточне рішення — РАЗ І НАЗАВЖДИ	26
<i>Принцип лінивого генія 2</i> Починайте з малого	41
<i>Принцип лінивого генія 3</i> Ставте магічне запитання	51
<i>Принцип лінивого генія 4</i> Не опирайтеся змінам	62
<i>Принцип лінивого генія 5</i> Полюбите рутину	73
<i>Принцип лінивого генія 6</i> Запровадьте домашні правила	86
<i>Принцип лінивого генія 7</i> Завжди все повертайте на своє місце	98
<i>Принцип лінивого генія 8</i> Відкривайтеся людям	108

<i>Принцип лінивого генія 9</i>	
ГРУПУЙТЕ ОBOB'ЯЗКИ	122
<i>Принцип лінивого генія 10</i>	
Визначайте найважливіше	138
<i>Принцип лінивого генія 11</i>	
Робіть усе за правильною послідовністю	149
<i>Принцип лінивого генія 12</i>	
Плануйте відпочинок	161
<i>Принцип лінивого генія 13</i>	
Будьте добрими до самих себе	173
Живіть, як лінивий геній	185
Подяки	197
Примітки	201

ПЕРЕДМОВА

Окремі особливо важливі моменти життя — випускний вечір, пропозиція й одруження, народження дитини — пам'ять зберігає назавжди, бо їх підживлюють потужні емоції та почуття, як-от радість, щастя, пристрасть чи смуток. Утім, здебільшого життя складається з абсолютно буденних митей, роль яких ми здатні оцінити лише з часом. Згодом, озираючись на ці, здавалося б, несуттєві хвилини, відчуваємо за них глибоку вдячність, оскільки саме з таких крихітних цеглинок і постає життя.

Навесні 2008 року ми з чоловіком Джоном готувалися перебраться до більшого будинку на іншому кінці міста. Кажуть, що переїзд гірший за пожежу, і це таки була правда. Окрім усього того стресу із сотнями коробок і ящиків, чоловік ще й улаштувався на нову роботу, а я мала доглядати трьох дітлахів, старшому з яких виповнилося лише чотири. Здавалося, хаос і нестабільність торкнулися кожної частинки нашого життя. Я буквально молилася, щоб усьому тому гармидерові нарешті покласти край.

Ми перевезли всі меблі до нового будинку, але в старому ще залишалася купа незапакованих речей: якісь продукти в холодильнику, стоси старих журналів і газет, пластикові контейнери та банки без кришок, усіляке канцелярське приладдя в шухлядах, клубки кабелів та інші предмети, класифікувати які я не мала ні сил, ні бажання. Виявляється, взяти під час переїзду тільки улюблені речі не можна: перевозити потрібно *абсолютно все*. Я була не проти ритуально спалити весь той некласифікований мотлох, щоб лише не запакувати його, а потім знову розпакувати. Та я не чиркнула сірником, а вирішила зробити «дзвінок другу», точніше — подрузі.

Поки Джон сидів із дітьми в новому будинкові, ми з подругою перебирали речі, щоб завантажити їх у машину для останньої

ходки. Тоді ми з нею товаришували тільки рік, і я навіть на вечерю їй запросити соромилася, не кажучи вже про таку складну й особисту проблему, як переїзд. Я розуміла, що зараз подруга побачить мою неорганізованість і купу геть зайвих речей, які вже давно годилося б викинути. А ще побачить мене у всій розгубленій, скуйовдженій і спітнілій красі.

Ми працювали мовчки — виносили на подвір'я пластикові контейнери без кришок, наповнені інструментами, замороженим м'ясом і лампочками, та заштовхували їх у наші автівки. Пам'ятаю, яке полегшення я відчула, коли вона одразу ж узялася до роботи, не чекаючи на мої вказівки. (Якщо відверто, тієї хвилини все, чого мені хотілося, — це спровадити її з усіма тими речами на заднє подвір'я, давши каністру з пальним і сірники.) Подруга діяла швидко й без коментарів, допомагаючи зібрати рештки мого старого життя. Але найбільше того дня мені запам'яталися її спокій і мовчазна зібраність.

Ви, напевне, уже зрозуміли, що тією подругою була Кендра Адачі. Хоч усе описане трапилося понад десять років тому, а за кілька годин ми з нею обмінялися заледве трьома словами, я дуже часто згадую той день і щоразу мимоволі пускаю сльозу, адже моє тодішнє бачення переїзду варто було назвати радше «перевтомлена дурпа», аніж «лінива геніальна мама». Я соромилася хаосу в домівці й житті, тому що все робила не так і не в тій послідовності.

Кендра — експертка з організації життя. Вона робить те, що треба, у належному порядку та з обґрунтованих причин, починаючи від пакування речей і закінчуючи організацією вечірки. Звісно, мати подругу, яка готова будь-якої миті примчати на допомогу і якій ти можеш довірити зовсім особисті переживання, — це величезне щастя. Однак ситуація запам'яталася мені з іншої, значно вагомішої причини. Того дня я, розгублена й жалюгідна, зазнала невдачі саме в тому, у чому Кендра була *геніальною*, проте в жодному її слові, жесті чи погляді не прочитувалося й крихти осуду. Вона приїхала до мене з любов'ю, співчуттям і відкритим серцем.

Книжка, яку ви тримаєте в руках, і є виявом цієї любові. Можливо, ви вирішили прочитати її, бо бажаєте навчитися краще організувати своє життя (і в цьому вона вам, безумовно, допоможе),

але без любові й співчуття не спрацюють навіть найефективніші у світі системи. У цьому й полягає головна перевага книжки, за яку я Кендрі надзвичайно вдячна.

«Лінива геніальна мама» справді здатна змінити ваше життя, але не лише завдяки унікальним і дієвим порадам, а й тому, як саме їх дає Кендра. Бути лінивим генієм не означає робити все *правильно*. Це означає знайти *власний шлях* у житті. У книжці Кендри не буде ні порожніх обіцянок, ні спроб присоромити вас за невдачі. Усе зовсім навпаки: Кендра заохочуватиме до пошуку найважливішого й дасть змогу без докорів сумління відсунути решту на другий план.

Минуло десять років, і за цей час ми з Кендрою багато чого зазнали разом. Тепер я не відчуваю перед нею й краплі сорому за свої недоліки. Моя особиста трансформація почалася саме тоді, коли Кендра прийшла на поміч зі співчуттям і розумінням, хоча цілком могла б тицьнути мене носом у недисциплінованість. Вона жодного разу не засудила мене, як не засудить і вас. Кендра навчила бути генієм у найсуттєвішому та лінійному у другорядному. Перш ніж капітулювати перед хаосом і схопити сірники, візьміть краще цю дивовижну, життєствердну й сповнену добра книжку, що допоможе стати на шлях лінивої геніальності.

Емілі Фріман,
авторка книжки
«Роби те, що маєш робити»
(The Next Right Thing)

Вступ

(будь ласка, не перегортайте далі)

Я не з тих матусь, які залюбки граються з дітьми. Тобто за потреби, звісно, пограюся, але від збирання тієї самої пірамідки з кубиків двадцять тисяч разів поспіль я, м'яко кажучи, не в захваті, хай би як цим тішилися мої малі*.

Утім, у цьому плані мені пощастило з чоловіком, бо бавитися з дітьми — це його покликання. Кілька років тому, коли ми відпочивали на пляжі, він показав справжній майстер-клас. Чоловік викопав у піску глибоку яму з людський зріст, а потім з ентузіазмом тамади поставив дітям завдання — якнайшвидше заповнити ту яму водою з моря.

Схопивши відерця, усі троє заходилися завзято носити воду та виливати її в яму — носити й виливати, носити й виливати.

Але наповнити так і не змогли.

Пісок убирав кожну краплю води, зводячи всі їхні зусилля нанівець. Та мої діти — чарівні маленькі диваки, гра їм здалася захопливою й веселою, принаймні доти, доки прилетіла згряя чайок, ганятися за якою їм стало цікавіше, ніж носити воду.

Коли дітлахи порозбігалися, я підійшла до тієї ями. Побачивши крихітні відерця, розкидані біля глибокої порожнини, я раптом збагнула, що дивлюся на метафору власного життя. І цілком можливо, що й метафору вашого життя також.

Ми, жінки, робимо так завжди: обираємо зручну місцинку на піску, озираємося навкруги, переконуєчись, що в жінок поруч такі самі діляночки (або — крий Боже! — кращі), і беремося невтомно

* У мене їх, до речі, троє. Сем навчається в четвертому класі й без тями від Minecraft, Бен — у другому і без тями від малювання Мони Лізи, а Енні ходить до садочка й без тями від мене.

копати, намагаючись іще й залишатися уважною матусею і стежити за тим, щоб наше тіло мало привабливий вигляд у бікіні. Ми копаємо й копаємо, марно сподіваючись, що ось-ось дійдемо до дна ями, а потім заповнимо її всю водою. Чи є в цьому сенс? Гадки не маю, але байдуже, бо, оскільки всі інші копають, мені теж треба не відставати.

Викопавши яму потрібної глибини, ми тягаємо туди відерцем воду. Складаємо графіки позакласних занять і гуртків для дітей, ходимо на батьківські збори, плануємо страви на тиждень, балансуємо на тонкій лінві між роботою й особистим життям. Ми тягаємо й тягаємо, гнемо спину й пітніємо, але наша яма так і застається порожньою.

І от ми стоїмо над нею, розгублено розводячи руками й поглинуючи навкруги.

Хіба в усіх інших так само? Може, у мене яма заглибока? І куди це вода постійно зникає?

Ми на мить зупиняємося, щоб перевести подих і поглянути на решту. Невже я тут єдина невдаха такого епічного масштабу? Адже жодна людина не здатна водночас підтримувати чистоту в оселі, бути успішною на роботі, мати чудову сім'ю, провадити активне соціальне життя та пробігати по двадцять п'ять кілометрів на тиждень, правда? Це ж просто фізично неможливо.

Та оскільки у відповідь чуємо лише тишу, то відповідаємо собі самі: таких епічних невдах, як я, більше не знайти, тому мушу опанувати себе. І ось ми, наче одержимі, «опановуємо себе» і завантажуюмо на смартфони всі можливі календарі, планувальники й організатори, скуповуємо книжки з проблем продуктивності та штурмуємо інтернет у пошуках порад, що допоможуть нам стати кращими, продуктивнішими, організованішими й успішнішими. І це все триває доти, доки ми відчуваємо таке емоційне й фізичне виснаження, що виявляємо одне-єдине бажання — почимчикувати до пляжного бару й утопити там усі свої прикрі невдачі в келиху прохолодної маргарити.

То що, будьмо?

ІСТИННА ПРИЧИНА ВАШОЇ ВТОМИ

Ви втомлюєтеся не через те, що купа брудної білизни у ванній кімнаті вища за вас. І не через те, що ваш ненормований робочий день близьким уже давно здається нормою. І не через те, що ваші діти їдять виноград лише тоді, коли виноградинки рівенько розрізані на чотири частинки. Так, домашніх клопотів справді вистачає, але десь глибоко в душі ви розумієте, що проблема не тільки в них.

Річ у тому, що ви безперервно перебуваєте в режимі «увімкнено», тобто намагаєтеся не лише піклуватися про близьких, а й переймаєтесь емоціями всіх довкола, навіть незнайомих у черзі в супермаркеті. Власні ж потреби (якщо ви взагалі знаєте, що то за потреби) ви задовольняєте, так би мовити, із жалюгідних залишків ресурсів.

Це занадто. Але все це через те, що ви й досі не прочитали ту саму книжку, не послушали той самий подкаст чи не знайшли для себе тієї самої системи.

Чудово вас розумію. Щоб нарешті почати контролювати власне життя, я змарнувала на пошуки «тих самих» подкастів і систем стільки часу, що й говорити соромно, а велетенський стос органайзерів і книжок про продуктивність, які тепер успішно припадають пилом на горищі, — яскравий тому доказ. Як ви вже, напевне, здогадалися, жоден із цих способів мені не допоміг.

З одного боку, я була переконана, що маю точно дотримуватися порад і рекомендацій численних авторів (хоча насправді не навиджу рано лягати спати й не відвідую по двадцять міст на рік), а з іншого — мене зусбіч закликали не відступатись і йти до своїх мрій. Очевидно, що тепер проблема полягала не в моєму безкілечному списку справ, а в тому, що я не вмію мріяти.

Я ковтала книжки й подкасти десятками, силкуючись скласти для себе хоч якийсь дієвий план. Іноді завдяки певній комбінації лайфхаків і цитат, які надихають, заспокоювались і не лежала посеред ночі з розплющеними очима, годинами міркуючи над тим, як мені все встигнути. Та попри всю літературу, попри всі плани і цитати, я й надалі почувалася виснаженою. Можливо, ви теж почуваетесь так само, якщо тримаєте цю книжку.

Та в мене є для вас гарна новина: вам не потрібен черговий список справ. Усе, що вам треба, — змінити свій *підхід* до його виконання.

Чому спрощення НЕ ПРАЦЮЄ

Спрощення — це найпоширеніша порада для людей, які почуваються так, ніби на їхні плечі звалився тягар усього світу. Менше працюйте, менше купуйте, менше сидіть в інстаграмі. Скоротіть список обов'язків, долучіть до їхнього виконання інших і навчіться, нарешті, казати «ні». А ще навчіться не тільки брати, а й віддавати, приєднайтеся до книжкового клубу й вирощуйте в садку помідори кількох сортів. Розробіть рецепт дитячого харчування, знайдіть цікавий та прибутковий підробіток і регулярно ходіть на побачення із чоловіком/дружиною, щоб підтримувати в стосунках вогонь. Це все чудово, але де ж тут, перепршую, спрощення? Бо для мене побачення, пошук підробітку й вирощування помідорів — це найскладніше, що я можу собі уявити.

У християн концепція «простого» життя ще більш заплутана. Ісус був безпритульним, мав дванадцятьох друзів, а їжу й дах над головою отримував від добрих людей. Для нього існувала лише одна мета, тому життя його в решті аспектів було максимально простим. Та варто перегорнути кілька сторінок Біблії, до Приповісті 31 (яку, до речі, і досі тлумачать зовсім неправильно), як перед нами постає досконала жінка. Вона прокидається вдосвіта, власноруч пряде вовну й льон, самотужки засаджує виноградники та взагалі всюди й усе встигає.

А тепер поясніть мені хтось, будь ласка: до яких із цих порад я маю прислухатися, щоб просто спокійно жити своїм життям?

Ось чому спрощення — це найменш проста порада з усіх, які ви можете почути. Немає єдиної правильної відповіді на запитання про те, як варто жити. Навіть у біблійному заклик «люби Бога, люби людей» зашифровано мільйони варіантів того, як це втілювати на практиці.

Нам потрібен якийсь фільтр, за допомогою якого впускатимемо у власне життя лише те, що важливе саме для нас, а не те, що вважає важливим хтось.

Для цього, друзі мої, я й запрошую вас до всесвіту лінивого генія.

ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИЖКУ

Запам'ятайте свою нову мантру: геній — у важливому, лінтюх — у другорядному.

Життя не стоїть на місці, а коли воно зазнає змін, наші потреби й пріоритети змінюються з ним. Ця книжка допоможе вам легко подолати всі трансформації й дасть потрібні інструменти, щоб навчитися виокремлювати основне.

Кожен розділ присвячено одному принципу лінивого генія, порадам та ідеям, як негайно реалізувати його в житті. Якщо використовуватимете кожний окремих принцип, уже відчуєте результати, а якщо втілюватимете всі тринадцять, то зрештою навчитесь швидко й безболісно виконувати побутові завдання та відкидати ті, на які не варто зважати.

Можете швиденько пробігтися сторінками книжки й знайти всі тринадцять правил і поради, як їх втілювати. А потім, коли матимете достатньо часу, осмислити кожне, щоб нарешті розчистити простір у захаращеному житті й розкрити ваше справжнє Я. Беріть цю книжку щоразу, як почуватиметеся загнаною в глухий кут, коли опинитеся на порозі змін або ніяк не зможете розгребтися з повсякденними клопатами.

Тут ви навчитесь ефективніше виконувати побутові завдання на зразок прання купи білизни, зможете швидше завершувати проекти й гаяти набагато менше часу на приготування вечері. Хіба ж не класно? Так, але найкрутіше — те, що, крім усього цього, ви ще й навчитесь спокійно сприймати життя з усіма його злетами та падіннями, енергійністю й виснаженням, ідеально «вилізаним» будинком і неїстівною вечерею, чудово розуміючи, що все це не поразки, а невіддільна його частина.

ДУМАЙТЕ, ЯК ЛІНИВИЙ ГЕНІЙ

Після коледжу я почала працювати в церкві. Це була моя перша робота. До того храму я завжди ходила підліткою й саме в ньому за кілька місяців до закінчення коледжу одружилися. Багато хто з колег знав мене ще майже дитиною, але тепер я була доросла, заміжня й із роботою.

І цю «дорослість» відчайдушно намагалася показати всім іншим.

Серед працівників на моїй роботі традиційно раз на місяць проводили ранкову нараду, на яку всі по черзі готували сніданок для загалу. Здебільшого люди не «парились» і ставили на стіл кексики з найближчого супермаркету й фруктові нарізки, проте мене такий рівень не влаштовував. Знала ж бо, що здатна на краще.

Проблема полягала в тому, що заморочуватися сніданками я зголошувалася не через бажання прислужитися людям, а для того, щоб саме мої сніданки визнали золотим стандартом. Так, поки пишу ці рядки, зізнаючись у марнославстві, обличчя пашить від сорому, але, як і всі самовпевнені перфекціоністи, я просто повнилася рішучістю вразити, виявитися найкращою та аж ніяк не зазнати поразки. Певна річ, я постійно порівнювала себе з іншими й засуджувала тих, хто до мене не дотягував*.

Більшість колег для приготування сніданків обирала напарника — більшість, але не я. У променях слави я прагнула купатися сама, бо не сумнівалася, що про допомогу просять лише слабаки й невдахи. Упевнені ж у собі й успішні легко виконують усе самотужки.

* Якби я підліткою ходила на вечірки, мене, безперечно, мали б там за найнуднішу «кайфолонницю».

Очевидно, що моїм стандартом була досконалість — і це стосувалося не тільки їжі. Хоч на нашому з чоловіком рахункові значилося нуль доларів нуль центів, я купила в елітному магазині посуду кілька розкішних тарілок, щоб страви вражали ще більше. Там само придбала ляну скатертину, бо церковна церата істотно здешевила б кулінарні шедеври, і склянки для напоїв, оскільки наливати в одноразовий пластик здавалося відвертим блюзнірством. А ще були свіжі квіти в кришталевих вазах, вишиті серветки — ну, ви зрозуміли.

Що ж до меню, то я зупинилася на фаршированих французьких тостах, якими пригощалася кількома тижнями раніше, гостюючи в колеги. Присутні просто захоплювалися тостами: хрусткі, соковиті й надзвичайно смачні. Вони заслуговували на звання беззаперечного переможця в номінації «Найкращий сніданок», а для мене стали тим шуканим золотим стандартом.

Однак був один невеличкий нюанс: я навіть не уявляла, як готувати фаршировані французькі тости. Тоді мені більш-менш удавалися лише спагеті під соусом і печиво з шоколадними чипсами, тобто мої кулінарні здібності вочевидь були далекими від досконалості. Можливо, якби я зробила тости за рецептом, усе склалося б інакше.

Але в той період життя я, на жаль, переконано вважала, що рецепти — це теж для слабаків. Тоді вирішила, що цілком спроможна впоратися з фаршированими французькими тостами — та ще й не одного, а двох видів — для компанії з тридцятьох осіб без жодного рецепта.

Якщо ви ніколи не чули про фаршировані французькі тости, зараз я влаштую вам швиденький лікбез. По суті робите сандвіч із пухкого здобного хліба, але його серединку заповнюєте чимось смачним — сиром, варенням чи «Нутеллою». Потім цю смакоту занурюєте в заварний крем, збитий із яєць, цукру й молока, і засмажуєте на вершковому маслі до утворення хрусткої скоринки золотавого кольору. Готовий тост поливаєте сиропом або посипаєте цукровою пудрою — і насолоджуєтеся від душі. Це райське задоволення.

Та я вирішила не шукати легких шляхів і вигадала *власний* рецепт.

Щоб приготувати фарширований французький тост 1, між скибочок звичайного білого хліба я поклала шматочки сиру чеддер, а потім примостила ті скибочки одна на одну «стовпчиком» і припасувала на деку. Кінець рецепта.

Щоб нафарширувати французький тост 2, скибочки того самого білого хліба я намастила вершковим сиром і малиновим желе, поробила з них закриті сандвічі й збудувала другий «стовпчик», який поставила на деко поряд з першим.

А потім запхала деко в духовку. Запікатися.

Ні яєць, ні вершкового масла я не додавала. По суті просто відправила до духовки трішки змащені чимось сухі скибки хліба й уже уявила себе Мартою Стюарт. Коли ж дістала звідти свої «шедеври», то виявила, що вони не зовсім схожі на те, що я їла в подруги (та це ж, напевне, добре, бо мені вдалося краще, правда?). Тоді я порізала ті бідолашні сухарі на трикутники й виклала на нові дорогі тарілки. Чудова спроба окомиллювання — на жаль, невдала.

За годину (коли сандвічі вже, мабуть, нагадували гумову підошву) розпочалися збори. Я сиділа в кутку, не підводячи голови: найменше мені хотілося, щоб колеги гадали, ніби я пишаюся власними «смаколиками» і чекаю на захоплені відгуки.

Чи варто говорити, що я їх не отримала?

Сніданок був огидним. І я не перебільшую — справді найгідотнішим, що коли-небудь потрапляв мені до рота. Я нутром відчувала атмосферу розчарування в приміщенні. Колеги ввічливо промовчали, але втамовувати голод їм довелося придбаними в найближчій крамниці злаковими батончиками.

Я так хвилювалася через своє фіаско, що навіть подумувала звільнитися. То було публічне приниження. Я намагалася вразити всіх кулінарним талантом, показати, що в усьому ас: накрити ідеальний стіл, приготувати ідеальний сніданок і скромно, але впевнено сприймати компліменти — раз плюнути. Натомість не тільки зазнала поразки за кожним з перелічених пунктів, а ще й, напевне, когось нагородила добрячим розладом шлунка. Я занадто переймалася тим, на що взагалі не варто було зважати.

Проте в житті лінивого генія таким турботам не місце.

ПЕРЕСТАРАЛАСЯ

Відчуваючи до чогось у житті небайдужість, ви докладаєте величезних зусиль, щоб зробити це щось якнайкраще. Коли ж докладаєте таких зусиль абсолютно до всіх сфер життя, то в кожній із них зрештою зазнаєте поразки, а це змушує «надриватися» ще більше. Ласкаво прошу до всесвіту хронічної втоми.

Якщо ви належите до другої категорії (як і я, власне), найімовірніше, розчарування є вашим незмінним супутником. Усвідомлюючи, що скрізь усе встигати неможливо, однаково намагаєтеся. Упродовж останніх десяти років я багато міркувала про власне життя й вдавалася до глибокого самокопання, щоб нарешті осягнути, звідки ростуть ноги бажання в усьому бути ідеальною.

Відповіді в усіх знайдуться різні, але моя історія бере початок ще з дитинства. Батько був людиною непередбачуваною, та я чітко знала, що саме від моїх рішень і дій залежить власна безпека. Коли тримала язика за зубами, приносила зі школи самі лише п'ятірки й щодня наводила у своїй кімнаті лад, тато не сердився. Із часом у підсвідомості закріпилося переконання, що мою цінність визначає безпека, а отже, мою цінність як особистості зумовлюють вчинки. Я не сумнівалася: щоб бути чогось вартою в житті, я маю бути ідеальною дочкою, ідеальною ученицею й ідеальною подругою.

Попри всі зусилля виявлятися найкращою, батькові завжди було мало. Пам'ятаю, якою нікчемою я почувалася в дитинстві, не розуміючи, чому замість каштанового волосся тато хотів мені біляве, чому вдома мене ніколи не хвалили за п'ятірки, сприймаючи їх як належне, і чому тато з мамою такі нещасні. Певна річ, автоматично припускала, що проблема в мені: це я докладаю недостатньо зусиль, щоб наша сім'я нарешті стала щасливою. Почуття нікчемності поступово проникало в кожен закуток мого життя.

Я намагалася бути й ідеальною подругою. Друзям ніколи не скаржилася, завжди тримала свої проблеми в собі, підлаштовувалася під потреби інших. У стосунках залишалася хамелеоном. Ніхто не знав про мій сором через розлучення батьків, про те, як мене не задовольняла власна зовнішність і яких глибоких ран завдавала кожна помилка. Я носилася з переконанням: розкривши людям

свою недосконалість, так би мовити, «поламаність», зіпсує з ними дружбу, а тому смиренно мовчала, зіпвивши зуби.

Ось таким і постає парадокс досконалості: стіни, за якими ви ховаєте власну вразливість, затуляють і вашу істинну сутність. Я постійно силкувалася сховатися за стіною ідеальності, оскільки вважала, що справжня моя сутність нічого не варта. Можливо, саме зараз ви почуваетесь так само.

Не лізтиму вам у душу, але існує дуже висока ймовірність, що цієї хвилини ви відчуваєте сором, страх і невпевненість у собі, що-сили це приховуючи. Насправді такі почуття цілком природні й не обов'язково є наслідком нещасного дитинства. Усі ми люди, у кожної своя історія, але пам'ятайте, що в основі кожної лежать хибні переконання про самих себе — брехня, у яку ми свято віримо. Кожен із нас — я, ви, той чарівний незнайомиць у черзі до каси — має власні причини докладати титанічних зусиль до того, на що взагалі не варто зважати. Але що більше зусиль ми докладатимемо, то міцніше в наших головах засідатиме та брехня.

У тебе надто гучний голос — тебе взагалі забагато.

Ти зовсім не схожа на свою сестру, а жаль.

Ти точнісінько така сама, як твій батько.

Ти недостатньо розумна, недостатньо вродлива, недостатньо підтягнута.

Ти сам винен, що вона тебе покинула.

У дорослому житті такі прикрі думки та почуття нікуди не зникають — вони просто набувають іншої форми.

Ти погано готуєш.

Ти не маєш права не хотіти дітей.

Ти забагато працюєш.

Ти ще незаміжня? З тобою справді щось не так.

Ти дозволяєш дітям дивитися телевізор? Ти погана мати.

Ніхто не хоче з тобою дружити.

У відчайдушних спробах справити враження на інших, замаскувати слабкості чи почуття сорому ми марнуємо так багато життєвої енергії, що зрештою виснажуємося. Додайте сюди ще й домашні клопоти та проблеми на роботі — і все: спускайся на дно.

Коли жодне із зусиль не увінчується успіхом, ви бачите для себе єдиний можливий шлях — здатися.

ПЕРЕБІР ЧИ НЕДОБІР?

Невдовзі після фіаско зі сніданком я так і вчинила — просто здалася. Байдуже тепер, що скажуть інші. Байдуже, що про мене подумують, — узагалі на все байдуже. Намагаючись приховати сором, я зайшла надто далеко. Надумала, що маю всього два варіанти — або перестаратися, або взагалі на все «забити». Мені чомусь не спадало на думку, що насолоджуватися можна не тільки результатом, а й самим процесом, тому категорично вирішила: більше ніяких зусиль.

Раніше я дуже любила готувати для друзів, виявляючи так свою до них прихильність, але тепер дедалі частіше замовляла для гостей піцу, бо вважала, що стояти біля плити — це перебір. Аналогічна доля спіткала й прибирання, хоча воно мене завжди заспокоювало та допомагало впорядкувати голову. Тепер моя оселя перетворилася на хаотичну купу мотлоху, бо прибирати — це перебір.

Та навіть переконавши себе, що мені на все байдуже, я чомусь почувалася незрозуміло втомленою.

Тоді я й не підозрювала, що виснажувати може не лише одержимість, а й повна байдужість. Щоб підтримувати організм у режимі виживання та стані апатії, треба стільки само енергії, скільки й для життя в режимі чітких правил і досконалості. Утім, щоб приховати власне глибоке збентеження, я продовжувала вдавати байдужість. Немита голова? Ну то й що. Загалом я терміново потребувала якогось поштовху, що зупинив би ці шалені гойдалки між двома крайнощами — недобором і перебором.

На щастя, у світі лінивого генія не забороняють демонструвати почуття. Ви зможете пізнати саму себе й бути собою — по-справжньому. Не варто намагатися бути ідеальними, але не годиться корчити із себе тих, ким ви не є. Ви просто стаєте *самою собою*.