



ПРОДАНО  
2 000 000  
КНИГ СЕРИИ

# Успокойся, чёрт возьми!

как изменить то, что можешь,  
смириться со всем остальным  
и отличить одно от другого

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРОВ  
**«МАГИЧЕСКИЙ ПОФИГИЗМ»**  
и **«JUST F\*CKING DO IT»**

САРА НАЙТ

#жизнь прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов

Сара Найт

**Успокойся, чёрт возьми! Как  
изменить то, что можешь,  
смириться со всем остальным  
и отличить одно от другого**

«Эксмо»

2018

УДК 159.92

ББК 88.52

**Найт С.**

Успокойся, чёрт возьми! Как изменить то, что можешь, смириться со всем остальным и отличить одно от другого / С. Найт — «Эксмо», 2018 — (#жизнь прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов)

ISBN 978-5-04-102312-6

Каждый день мир подкидывает нам новые поводы для тревог. Мы узнаем о финансовом кризисе из новостей, читаем гневный e-mail от начальника, опаздываем в аэропорт из-за пробок или вспоминаем о незакрытом кредите. В таких ситуациях злость, страх и отчаяние (и даже истерика) — вполне закономерны, не так ли? Но у Сары Найт, анти-гуру и автора бестселлера «Магический пофигизм», другое мнение. Вместо того чтобы тратить время, силы и деньги на негативные чувства, ознакомьтесь с ее суперэффективным методом «Без паники»: он поможет определить, с чем вы способны справиться, а с чем стоит просто смириться (и забыть!). Вы научитесь «ловить дзен» в нужный момент, брать под контроль все, что в вашей власти, а главное — сможете с юмором встречать любые невзгоды и сохраните позитивный настрой. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102312-6

© Найт С., 2018

© Эксмо, 2018

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Примечание к названию                                 | 6  |
| Введение  | 7  |
| Дерьмо случается                                      | 8  |
| Беспокоюсь? Я?  | 10 |
| Я ничего не могу поделать с этим дерьмом. (Или могу?) | 12 |
| I. Итак, вы паникуете                                 | 17 |
| В чем же проблема?                                    | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 20 |

С. Найт. «Успокойся, чёрт возьми! Как изменить то, что можешь, смириться со всем остальным и отличить одно от другого»

---

# Сара Найт

## Успокойся, чёрт возьми!: как изменить то, что можешь, смириться со всем остальным и отличить одно от другого

Sarah Knight CALM THE F\*CK DOWN

Copyright © This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.



Другие книги Сары Найт:  
«Магический пофигизм»  
«Just f\*cking do it!»  
«Просто будь собой!»

© Александров Н., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Примечание к названию

Эта книга посвящена беспокойству во всех его проявлениях – от повседневных «а вдруг?» до полномасштабной истерики. Я не обижусь, если вы решите, что я самая отъявленная сволочь, раз назвала так книгу. Все ведь знают, что «Успокойся, черт возьми!» – первая в длинном списке бесполезных фраз, которые можно сказать человеку, когда он волнуется.

В самом деле, если я расстроена и кто-то предлагает мне успокоиться, мне хочется тут же его прибить. Так что я вас понимаю.

Но эта книга еще и о проблемах (у всех они есть), и **если вы хотите их решить, то спокойствие – это именно то, что вам нужно**. Вот такие дела. Если вам от этого станет легче, то знайте, что на этих страницах я говорю вам «успокойтесь, черт возьми» с той же целью, с какой говорила «Just f\*cking do it!» на страницах... Кхм... Одноименного бестселлера New York Times. То есть для того, чтобы мотивировать и воодушевить вас, а не пристыдить или осудить.

Уверяю вас, это моя единственная цель. (И я не самая отъявленная сволочь. Эта честь принадлежит тому, кто придумал вувузелу.)

Все, претензий больше нет? Отлично.

И еще кое-что, прежде чем мы с головой погрузимся в успокоение и решение проблем: **я знаю разницу между временной тревогой и полноценным тревожным расстройством**. Знаю потому, что у меня самой стоит диагноз «генерализированное тревожное и паническое расстройство» (пишите о том, что знаете не понаслышке, ребятки!).

Конечно, полная ругани книги по самопомощи не заменит профессиональную медицинскую помощь. Но если вы купили «Успокойся, черт возьми!», потому что, как и я, постоянно испытываете клиническое беспокойство, то здесь вы найдете много советов, рекомендаций и методов, которые помогут вам совладать со всем этим дерьямом. **А потом можно переходить к решению тех проблем, которые, собственно, и питают ваше беспокойство**.

Но, возможно, нет у вас никакого тревожного расстройства. Или вы не осознаете, что оно у вас есть. А может, просто не решаетесь это признать. Вероятно, вы испытываете лишь временное беспокойство в определенных ситуациях (см.: полномасштабная истерика). Без паники! «Успокойся, черт возьми!» предоставит вам широкий ассортимент средств для борьбы со стрессом. Плюс советы, рекомендации и методы для того, чтобы как-то справиться с этой вашей проблемой, которую вы не осознаете или не решаетесь признать. Ну так, на всякий случай.

## Введение

Я хотела бы начать с пары вопросов:

- Сколько раз в день вы спрашиваете себя: «А вдруг?» Мол, а вдруг случится то или другое? А вдруг все пойдет не так? А вдруг что-то не оправдает моих ожиданий?
- Сколько времени вы проводите, волнуясь о чем-то, что еще не произошло? Или о том, что не только не произошло, но и едва ли произойдет?
- Сколько часов вы бездарно просвистели, напрягаясь из-за того, что уже произошло (или избегая этого, пока тихая паника наполняет вашу душу), вместо того чтобы просто разобраться с проблемой?

Не стесняйтесь, я не пытаюсь вас пристыдить. Наоборот, я отвечу первой!

Отвечаю: *слишком много, чересчур много и ДО ФИГА*. Полагаю, мой ответ совпадает с вашим, потому что, если вы ответите «ни разу», «николько» и «ноль», то причин для чтения этой книги у вас нет (как и заработанной потом и кровью квалификации для ее написания).

Что ж, я пришла с хорошими новостями.

Когда мы с вами закончим, то в следующий раз при столкновении с очередными «а вдруг?», вне зависимости от того, будут ли они поводом для тревоги на пустом месте или насущной проблемой, требующей решения, вы не станете доводить себя до панической атаки. Вместо того чтобы рыдать весь день напролет, колотить стены или избегать проблем до тех пор, пока они не усугубятся, вы научитесь заменять беспомощное «а вдруг?» вопросом, который гораздо более **логичен, реалистичен и действенен**:

### Хорошо, и что теперь?

А дальше вы разберетесь со своей проблемой, в чем бы она ни состояла. Но не будем забегать вперед – начнем с основ.

## Дерьмо случается

О, еще как. И когда я задумываюсь о том дерыме, которое могло со мной случиться или, скорее всего, однажды случится, то вспоминаю строчку из песни покинувшего наш мир музыкального гения и гангстера по духу, единственного и неповторимого Принса (покойся с миром!):

**«Дорогие возлюбленные, мы собрались здесь сегодня, чтобы пройти через то, что зовется жизнью».**

У Его Пурпурного Величества были сомнительные взгляды на многое (например, на религию, изящные ткани и разновозрастные отношения), но в данном случае он попал в точку. Каждое утро мы просыпаемся и шатаемся туда-сюда по вращающейся часовой бомбе, которую зовем Землей, и наша основная цель – пережить этот день. Некоторые из нас претендуют на нечто большее – успех, немного отдыха или доброе слово от близкого человека. Другие лишь надеются на то, что их не арестуют за государственную измену (а иные уповают на арест *кого-то другого!*).

Каждый двадцатичетырехчасовой цикл потенциально может принести вам что-то хорошее – ваш кредит одобрят, возлюбленная сделает вам предложение, вы найдете носки одного цвета. Но есть вероятность, что вам на колени плюхнется свежая куча дермы. Вашу собственность могут изъять, девушки вас бросят, а ваши носки станут шерстяным вместилищем для кошачьей рвоты. Не говоря уж о возможных землетрясениях, торнадо, военных переворотах, ядерных авариях, падении мирового производства вина до рекордно низкого уровня и всевозможных бедствиях, которые могут шарахнуть в любое время и по-настоящему вам подгадить. В особенности вся эта история с вином.

Просто так устроена жизнь. Принс это знал. Вы это знаете. И, кроме этого, у вас с Принсом нет ничего общего.

Итак, вот вам еще один вопрос: как вы реагируете, когда случается дермо? Впадаете в ступор или паникуете? Закрываетесь в ванной и рыдаете или яростно воете на луну? Лично я притворялась, что ничего не случилось, и исполняла маневр, который я называю «Режимом страуса», – вставала кверху задницей и зарывалась головой в подушку.

К сожалению, хоть эти защитные механизмы и успокаивают, среди них нет ни одного по-настоящему действенного (и это говорю я, изобретательница одного из них). Рано или поздно придется перестать паниковать и начать разгребать все дермо. И оказывается – вот неожиданность! – что принимать решения и разбираться с проблемами не так-то просто, когда вы паникуете, рыдаете или горланите. Ну, или когда кровь приливает к голове.

Вот поэтому-то в первую очередь вам нужно успокоиться.

Да-да, и тебе тоже<sup>1</sup>.

Мы все через это проходили. Я лишь утверждаю, что большинство из нас может научиться лучше со всем этим справляться. К слову: у большинства из нас есть друг, родственник или спутник жизни, чья неизбежная реакция на каждый наш срыв звучит как: «Не волнуйся, все будет хорошо». Или еще хуже: «Ой, да не так уж все и плохо».

---

<sup>1</sup> Если твой день проходит на «отлично», солнышко светит, птички поют и все в порядке на твоем миниатюрном отрезке вращающейся бомбы замедленного действия, то тебе, наверное, можно и не успокаиваться. Поздравляю. Выйди погулять, насладись жизнью. Скоро дела твои пойдут дермово, я подожду.

Все это чушь собачья. Легко разбрасываться благонамеренными банальностями, если ты сам через это не проходишь. **В этой книге мы будем иметь дело с реальностью, а не с утешениями.**

Правда в том, что:

Да, в каких-то случаях все будет хорошо. Вы сдадите тест, опухоль окажется доброкачественной, Линда ответит на вашу смску.

А в иных случаях – не будет. Неудачные вложения, потеря друзей, избиратели, проголосовавшие на важнейших выборах за вскочивший на ровном месте прыщ в дешевой красной кепке.

Иногда все действительно не так уж плохо, и вы принимаете все слишком близко к сердцу. Вы насочиняли себе драму и позволили ей питаться вашей тревогой, подобно мoggvai<sup>2</sup> после наступления темноты. Если вы смотрели «Гремлинов», то знаете, чем все закончится.

**Но в других случаях ВСЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО, ЧУВАК! А что же вы? Вы не обращаете внимания.** Словно та собака из веб-комикса, которая сидит в горящем доме за столом и попивает кофе, думая, что все в порядке. *Все в порядке.*

И, само собой, ваш друг, родственник или спутник жизни всего лишь хочет помочь, когда говорит «все будет хорошо». Но я помогу вам по-настоящему – вне зависимости от того, раздруиваете ли вы Тадж-Махал из вигвама или игнорируете проблему так долго, что она приводит к пожару в вашем метафорическом доме. Такой уж я человек. Итак, начинается ваше обучение тому, как успокоиться, черт вас возьми.

**Урок № 1:** вам, может, и полегчает на какое-то время, если вы просто *проверите* в лучшее (или в то, что все не так уж плохо), но проблема не решится. Частенько от этого даже временно не становится легче – создается ощущение, будто вас унижает индустрия счастья. Давайте не будем об этом. В любом случае это ни черта не меняет!

**Урок № 2:** когда дермо случается, обстоятельства таковы, каковы они есть: шины спущены, запястья сломаны, файлы удалены, хомячки мертвые. Можно расстраиваться, волноваться, обижаться или грустить, но вы находитесь в самой гуще событий, и единственное, что вам подвластно в данном уравнении, – ВЫ сами и ваша реакция.

**Урок № 3:** чтобы выживать и преуспевать в такие моменты, нужно ОСОЗНАТЬ произошедшее, ПРИНЯТЬ то, что не в вашей власти, и РАЗОБРАТЬСЯ с тем, что в вашей.

Кстати, о последнем пункте. Слыхали про молитву о душевном покое? Это та, которая про **мудрость различать то, что мы можем или не можем изменить, и про умение принимать второе.** «Успокойся, черт возьми!» – это, по сути, богохульная расширенная версия данной молитвы, с блок-схемами и прочим.

Если вам такое по душе, то мы отлично поладим.

---

<sup>2</sup> Могвай – персонаж фильма ужасов «Гремлины» Стивена Спилберга (*прим. ред.*).

## Беспокоюсь? Я?

Полагаю, что раз уж вы обратились к данной книге за советом, то беспокойство из-за всякого дерьяма (до или после того, как оно случилось) – это ваша беда. Так что вот вам небольшой урок: **«беспокойство» имеет два разных, но связанных между собой значения**. Вдобавок к процессу сильного переживания из-за своих проблем «беспокойство» означает постоянную возню с чем-то – расчесывание, раскрытие и усугубление того, что уже было плохо. Словно вы заметили, что у вашего свитера торчит нитка, которая может привести к появлению дыры. Желание потянуть за нее естественно. Вы вникаете в проблему, оцениваете потенциальные последствия. *Насколько все плохо? Что я могу сделать?*

Но если вы продолжите тянуть (а затем дергать, вырывать и теребить), **вместо того чтобы принять меры для исправления ситуации**, – внезапно окажется, что вы уже вытянули целый рукав. Вы паникуете, ваша психика и ваш свитер – в клоаку. Я даже в котокафе видела меньше ниток.

В таком состоянии вы не просто беспокоитесь о чем-то – вы беспокоите это самое «что-то». В **обоих случаях беспокойство лишь усугубляет ситуацию**.

Эта череда неблагоприятных событий касается всего – **от волнений, вызывающих небольшое беспокойство, до приводящих к полномасштабной истерии**. Частично некоторые переживания и истерики оправданы – к примеру, *«а вдруг у меня закончится бензин в дороге и машина заглохнет на темном шоссе посреди пустыни?»*. Но другие не оправданы ни разу, а-ля *«а вдруг Линда злится на меня? Я знаю, что она видела мою вчерашнюю смску, но не ответила. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ОТВЕЧАЕШЬ, ЛИНДА???*».

К счастью, я вам объясню, как справиться со ВСЕМИ вашими тревогами – **как принимать те из них, с которыми вы ничего не можете поделать, и как действительно справляться со всеми остальными**.

### *Представляю вам метод «без паники»*

Он основан на той же концепции, которая объединяет всю мою работу – **«ментальной уборке»**, – и состоит из двух этапов:

Шаг 1: Успокойся, черт возьми!

Шаг 2: Разберись с проблемой.

Звучит многообещающе, правда?

Или звучит как чрезмерно упрощенный подход, который ничем вам не поможет? Понимаю, однако **«чрезмерно упрощенный, но чрезвычайно полезный»** – это моя фишка, так что прочитайте еще пару страниц, прежде чем делать выводы.

А пока вернемся к вопросам, которые, как мы уже выяснили, вы не перестаете себе задавать:

**А вдруг случится то или другое?**

**А вдруг в этом случае все пойдет не так?**

**А вдруг что-то не оправдает моих ожиданий?**

«То или другое», о котором вы беспокоитесь, может быть чем угодно – от начала менструации на первом свидании до безвременной кончины близкого человека. «Этот случай» бывает неудачной защитой диссертации или неисправностью в шасси на стыковочном рейсе в Милуоки. А это самое «что-то» окажется собеседованием при приеме на работу, экзаменом по рождению или особо крупной ставкой на то, как назовут новорожденного ребенка в коро-

левской семье. Тот факт, что они не выбрали имя Гэри, – большая потеря. На четыре тысячи фунтов, если говорить точно. Уж я-то знаю.

**В конечном итоге не важно, что представляют собой ваши «а вдруг?»,** – важно лишь то, что они есть и ежедневно занимают место в ваших мыслях, постепенно распуская ваш метафорический свитер. Поэтому вам стоит принять к сведению следующее:

**Урок № 4:** Все это деръмо вообще вряд ли случится.

**Урок № 5:** Что-то из этого деръма вы можете предотвратить, а в других случаях – смягчить последствия.

**Урок № 6:** Что-то всегда было не в вашей власти, а в цепких руках Ее Величества Королевы Елизаветы II. Вам нужно принять свои слабости, усвоить урок и отбросить беспокойство.

Эй, я никого не осуждаю. Я прекрасно вас понимаю, отсюда и заработанная потом и кровью квалификация для написания этой книги.

Большую часть жизни я была носителем чемпионского пояса по волнению. «А вдруг?» вертятся внутри моей черепушки, словно мальки в метамфетаминовом угаре. Я переживаю из-за деръма, которое не случилось. Я одержима деръмом, которое могло случиться, а могло и не случиться. И когда деръмо все-таки случается, я обладаю поразительной способностью слетать из-за этого с катушек.

Но за последние несколько лет я нашла способ держать себя в руках. Я не перестала волноваться окончательно, но стала менее беспокойной, и, скажем так, меня больше не парализует ужас. Неудовлетворенные ожидания и ярость от ощущения несправедливости не доводят меня до ручки. Уже прогресс.

Я поражена тем, как хорошо я стала себя чувствовать и чего смогла достичь при помощи довольно простого изменения образа мыслей – **принятия деръма, с которым я ничего не могу поделать**. Благодаря этому я могу сосредоточиться на том деръме, справиться с которым *мне по силам*, что, в свою очередь, позволяет лучше подготовиться к решению проблем как в данный момент, так и после.

И даже к предотвращению некоторых из них в принципе. Круто!

Я научилась не задумываться о маловероятных событиях. Вместо этого я работаю над возникновением более вероятных. Над тем, как двигаться вперед, а не оглядываться в агонии. И, что самое важное, – **как отделить мое беспокойство о том, что может произойти, от действий в отношении того, что произошло**.

Вы тоже можете научиться всему этому. «Успокойся, черт возьми!» поможет вам:

**Перестать волноваться из-за деръма, на которое вы не в силах повлиять,  
И  
Позволить себе принимать рациональные решения,  
ЧТОБЫ ВЫ СМОГЛИ**

решать проблемы, а не усугублять их. Вот как выглядел этот процесс для меня в течение последних нескольких лет. И вот как он может работать для вас.

## Я ничего не могу поделать с этим дерымом. (Или могу?)

Начало изменения моего мышления совпало со сменой обстановки, когда мы с мужем переехали из оживленного Бруклина, Нью-Йорк, в тихую рыбакскую деревушку на северном побережье Доминиканской Республики.

Знаю-знаю, «вот и заткнись на фиг», угадала ход ваших мыслей? Но уверяю вас, что это не история о беззаботных солнечных деньках, полных коктейлей «Коко-Локо» и морских пейзажей. Я всем этим и правда наслаждаюсь, но главное преимущество места, в котором я живу, – это то, что оно заставило меня (словно под страхом пытки утоплением) успокоиться.

За 16 лет проживания в Нью-Йорке в моей жизни много чего произошло: я поднялась по карьерной лестнице, спланировала и сыграла свадьбу, купила недвижимость и организовала вышеупомянутый переезд в Доминиканскую Республику. Да, у меня всегда хорошо получалось справляться с поставленными задачами, но я не слишком спокойно держалась в процессе<sup>3</sup>.

И когда что-то меняло ход моих тщательно взращенных ожиданий, реакция была одна – «да-ну-его-на...».

Вы можете подумать, что высокофункциональный, высокоэффективный, высокоорганизованный человек сумеет приспособиться к ситуации, если она того потребует. Но в то время я не могла отклониться от плана, не впадая при этом в настоящую истерику. Например, ливень в день пикника по случаю тридцатилетия моего мужа довел меня до состояния, которое можно описать как «*процай, жестокий мир!*». В те времена моя психика расплывалась быстрее, чем полфунта раклета<sup>4</sup> на буржуйской бруклинской вечеринке. Из-за этого все то дерымо, которое мне нужно было сделать, **доставляло куда больше трудностей и тревог, чем должно было**. Два шага вперед, один шаг назад.

И. Так. Блин. Всегда.

Так не могло больше продолжаться. Но я не знала, что или как нужно изменить. Это привело нас в конце концов в спокойную рыбакскую деревушку на северном побережье Доминиканской Республики. Три года назад я переехала туда, где можно вообще перестать что-либо планировать. Местная тропическая погода меняется быстрее, чем привязанности «Настоящих домохозяек», магазины закрываются на неопределенные периоды в разные дни недели, а чувак, который должен починить крышу «*тарапата*»<sup>5</sup>, с такой же вероятностью прибудет «на неделю позже, чем *тарапата*», – из-за грозы или из-за того, что он не смог купить необходимые материалы в хозяйственном магазине, который открыт далеко не всегда.

Или и то, и другое. А может, ни то, ни другое. Кто знает?

Карибская жизнь кажется соблазнительно неторопливой и увлекательной, когда вы отпросились с тяжелой работы, сославшись на болезнь, чтобы развалиться на диване и уплетать куриный суп под HGTV<sup>6</sup>. Но во многих отношениях это так. Я НЕ ЖАЛУЮСЬ, но такая жизнь часто выводит из себя тех, кто делает ставку на стабильность и организованность или не слишком хорошо справляется с неожиданностями.

После нескольких недель на Эспаньоле я начала понимать – если бы я цеплялась за свои старые привычки в новой жизни, я бы впадала в непрерывную панику из-за чего-нибудь, потому что здесь *ничего* не идет по плану. А это противоречило бы моей основной цели, из-за которой я в первую очередь и решила свалить из Нью-Йорка.

---

<sup>3</sup> В данном случае «не слишком спокойно держалась» расшифровывается как «долбаная психопатка».

<sup>4</sup> Швейцарское национальное блюдо из расплавленного сыра (*прим. ред.*).

<sup>5</sup> Завтра (*исп.*).

<sup>6</sup> HGTV, Home & Garden Television – американский платный телеканал, посвященный благоустройству и дизайну жилья и садовых участков (*прим. ред.*).

Так что для меня въезд в Доминиканскую Республику был стопкой экспозиционной терапии с кокосовым ликером в качестве запивона. Мне пришлось расслабиться и плыть по течению, и это сотворило настоящее чудо с моим мировоззрением и моими запасами ксанакса.

**ЕЩЕ РАЗ, Я НЕ ЖАЛУЮСЬ.**

Но благодаря наблюдению и практике я установила, что не обязательно менять место жительства на остров посреди Атлантического океана, для того чтобы успокоиться на фиг.

**Кто угодно может это сделать, включая вас.**

Вам просто нужно изменить свое мышление, как это сделала я, и вы начнете реагировать на проблемы иначе. При этом вы обнаружите, что **на самом деле** способны **подготовиться к неожиданностям**, и это очень помогает с «шагом назад».

*Как такое возможно? Разве подготовка к каждому потенциальному развитию событий не выносила бы вам мозг?*

Ну да, выносила бы. Но я говорю не о бронировании нескольких мест для вечеринки в честь тридцатилетия вашего мужа на случай дождя. И не о разработке трех разных версий презентаций из-за того, что клиенту, кажется, сегодня хочется посмотреть на гистограмму, а не на круговую диаграмму. И даже не об окружении вашей собственности сложной системой рвов, потому что резвые соседские коровы могут однажды сорваться с цепи. Все это однозначно способно по-своему довести вас до ручки. Или даже до банкротства.

Я говорю о мысленной **подготовке**.

Именно с этим вам и поможет моя книга. Когда дермо случится, у вас будут под рукой все необходимые средства, чтобы справиться с ним, – **кем бы вы ни были, где бы вы ни жили и когда бы дело ни принимало опасный оборот.**

(Тс-с-с: такое мы, писаки, называем «предзнаменованием».)

\* \* \*

Несколько месяцев назад, после приятно проведенной ночи в местном гавайском баре, мы с мужем приехали домой и обнаружили нежданного гостя.

Я открыла ворота и медленно пробиралась по каменной дорожке к настилу, прилегающему к дому (на улице было темно, а я была поддатая), и вдруг мне на глаза попался необычно крупный лист. Казалось, он не развевался на ветру, а... удирал от ветра. Включив фонарик на iPhone, я быстро поняла, что желтовато-коричневый лист на самом деле был тарантулом размером с мускатную дыню.

Ага. Я дам вам время прийти в себя. Видит бог, уж мне-то оно было нужно.

А теперь, если вы еще не швырнули книгу в дальний угол с отвращением (или уже подняли ее), могу я продолжить?

Я уже заявляла о своем намерении СЖЕЧЬ ЭТУ СВОЛОЧЬ НА ХРЕН при ее появлении в нашем доме, поэтому оказалась в затруднительном положении. К тому времени я полюбила свой дом. И, по сути, это существо было снаружи. Просто рядом с домом.

Что делать? Замереть на месте, пока тварь не вернется в неведомые недра, из которых она взялась? Спать всю оставшуюся жизнь, не смыкая один глаз? Вежливо попросить тарантула свалить?

**Ни один из этих вариантов не годился.** Как выяснилось, я ничего не могла сделать, кроме как кричать на мужа: «Пожалуйста разберись с тарантулом!»

Мы живем в джунглях, детка. И хотя множество агентов по недвижимости и других эмигрантов говорили нам, что «эти ребята обитают в горах, вы их никогда не встретите», нельзя было отрицать факта на семи лапах, который набрел на нашу скромную обитель, находящуюся на уровне моря.

(Вы правильно прочитали. У этого джентльмена не хватало одной пушистой конечности – данная деталь позднее сыграет важную роль во всей этой истории.)

Мой муж схватил метлу и с ее помощью проводил незваного гостя с нашей собственности в соседние кусты, а я убежала в дом, бормоча себе под нос «все вокруг – тарантул». Я поднялась наверх и напилась успокоительных, от которых меня наконец срубило.

**Я не совсем успокоилась на фиг, но это был шаг в верном направлении.**

На следующее утро мы встали пораньше, чтобы отправиться с друзьями на весь день кататься на лодке и хлестать ром. (Знаю, я знаю, заткнись, черт возьми.) Я сползла вниз по лестнице, в голове был утренний туман, и когда я посмотрела вниз, я увидела его.

За висящей до пола занавеской скрывался тот самый тарантул, которого ранее отогнали на добрых 30 метров от его нынешнего положения. Я знала, что это он, потому что у него было лишь семь лап. И чтобы вы не подумали, что я подобралась достаточно близко, чтобы сосчитать их, я напомню вам: *этот паук был таким здоровенным, что вам не нужно было разглядывать его вблизи, чтобы пересчитать его лапки* (которыми он пробежал через газон, поднялся обратно на настил, а затем ВЗОБРАЛСЯ НА ТЕРРАСУ И ПРОТИСНУЛСЯ В ЩЕЛЬ НАШИХ РАЗДВИЖНЫХ ДВЕРЕЙ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ ВНУТРЬ).

Я знаю, о чем вы думаете. *ВОТ ТЕПЕРЬ пора сжигать сволочь, да?*

Да, моей первой реакцией была мысль о том, что с *этим дерьямом мне не справиться*. Но знаете что? После некоторого обдумывания тарантул казался не таким уж плохим. **Вернее, он был все еще ужасен, но я чувствовала себя лучше.**

Если бы мы нашли такого паука в нашей квартире в Бруклине, я бы тут же зажгла спичку. Но теперь, казалось, все эти непредсказуемые муссонные дожди и ненадежные кровельщики подготовили меня – ожидайте неожиданного! Ничто не идет по плану! *СЮРПРИИИИЗ!!!*

После репетиции, проведенной прошлой ночью, я знала, что он не будет двигаться быстро или, к примеру, не начнет рычать на меня. Мне пришлось признать, что паук размером с дыню, расхаживающий без одной ноги, уступал человеку ростом в метр пятьдесят два с обеими ногами – как размерами, так и в плане проворства. (Оказывается, экспозиционная терапия клинически одобрена не без причины.) Активировав ту часть мозга, которая отвечает за логику, я смогла перебить инстинктивное «*мне не справиться с этим дерьямом*» более продуктивным «*ладно, и что мы будем с этим делать, потому что меня ждет лодка и море невыпитього рома*». Время для истерик было неподходящим, **паника не решила бы проблему**.

Вспомните, если хотите, мою прокачанную версию молитвы о душевном покое:

**ОСОЗНАЙТЕ** то, что произошло (тарантул находится в моем доме).

**ПРИМИТЕ** то, что вы не можете изменить (тарантулы могут забраться ко мне в дом?!?).

**РАЗБЕРИТЕСЬ** с тем, что вы можете изменить (вытащить тарантула из дома).

**Я по-настоящему успокоилась. Настало время разобраться со всем этим.**

Ну ладно – пришло время мужу разобраться со всем этим. Я помогала. При помощи пустого пластикового кувшина, метлы, куска картона и стальных нервов он гуманно поймал эту тварь в ловушку и запер ее на обеденном столе, пока я собирала солнцезащитный крем, полотенца, портативные колонки и еще одну пинту «Barcel», потому что в последний раз командир нашего судна взял слишком мало. Да и вообще, кто захочет торчать на безлюдном пляже с неограниченным запасом кокосовых орехов и ограниченным запасом рома? **ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНİТЬ СИТУАЦIЮ С НЕДОСТАТКОМ РОМА.**

Затем мы проехали полтора километра с нашим новым приятелем Лаки (надежно закрытым в пластиковой бутылке), выпустили этого своюенравного паука на пустыре и сели на борт судна под названием «Маме надо заправиться».

\* \* \*

Итак, какое отношение мой недавнообретенный карибский покой и рассказы о безрассудстве тарантула имеют к признанию, принятию и решению ваших **гиперактивных «а вдруг», тревог, беспокойств и истерик?**

Справедливый вопрос.

В дополнение к многолетнему стажу профессиональной паникерши я еще и профессиональный автор книг по самопомощи, среди которых **«Магический пофигизм»**, **«Just f\*cking do it!»** и **«Просто будь СОБОЙ!»**. В каждой из них рассказывается о разных аспектах моего личного пути к тому, чтобы стать более счастливым и психически здоровым человеком. Там также даются практические, пронизанные ненормативной лексикой советы, как вам добиться того же самого.

Меня называют **«антигуру»**. Не буду врать, весьма приятная халтурка. В совокупности Руководства **«На все насрать»** (РНВН для краткости) помогли миллионам людей сбросить с себя оковы обременительных обязательств, организовать свою жизнь и быть собой. Если вы один из тех людей, я хочу поблагодарить вас за то, что вы сделали эту классную халтурку возможной. Если вы из новоприбывших, добро пожаловать! И – да, извиняюсь за всю эту хрень с пауком. Я знаю, что это неприятно, но РНВН иногда бывают такими. Вы привыкнете.

В любом случае я рада, что вы здесь. И, между нами, я верю, что вы держите в руках самое полезное из всех Руководств **«На все насрать»**, потому что, как мне кажется, мы сошлись на том, что у всех есть проблемы.

**Все верно: вы не можете прожить жизнь так, чтобы на пути не случалось дерьяма!**

## **А еще: К КНИГЕ ПРИЛАГАЕТСЯ РУКОВОДСТВО ПО ОБУЧЕНИЮ, КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ!**

В **«Успокойся, черт возьми!»** вы узнаете о:

- Четырех лицах истерики (и их обратных сторонах).
- Управлении вашими ресурсами истерики.
- Ментальной уборке.
- Одном вопросе, чтобы управлять всеми.
- Как отсортировать ваши проблемы по вероятности и расставить приоритеты по срочности.
- «Ловкости ума».
- «Режиме страуса» и как его избежать.
- Продуктивном, полезном, эффективном беспокойстве (ППЭБ).
- Трех принципах решения проблемы.
- Реалистичных идеальных результатах (РИР).
- И о многом, многом другом...

Так что, если вы как я – если вы когда-либо думали **«мне не справиться с этим дерьямом»**, или вы задаетесь вопросом **«а вдруг?»** чаще, чем следовало бы, слишком много волнуетесь, психуете, тратите время и силы на одержимость вещами, с которыми вы ничего не можете поделать, – я помогу.

**Помните: я здесь не для того, чтобы свести на нет или минимизировать ваше беспокойство или ваши проблемы.** Я просто хочу помочь вам разобраться с ними, и успо-

С. Найт. «Успокойся, чёрт возьми! Как изменить то, что можешь, смириться со всем остальным и отличить одно от другого»

---

коение – первый шаг. В то же время, клянусь, я никогда не скажу вам, что «все будет хорошо», и не буду рассказывать, что «все не так уж плохо».

Все, что происходит в вашей жизни, отстойно настолько, насколько вам кажется. Не спорю.

Но я скажу вот что:

Я на 100 % уверена, что, раз я смогла провести десять минут в машине с тарантулом на коленях, **вы тоже можете успокоиться и справиться со своим дерьмом.**

## **I. Итак, вы паникуете Сосредоточьтесь на реальной проблеме и обуздайте вашу реакцию**

В Части I мы определим некоторые параметры, начиная с того, какие у вас проблемы и какого рода хаос они сеют в вашей жизни.

Может ли что-либо воодушевить вас сильнее???

Затем мы изучим эволюцию истерии: как она случается, как выглядит и чего вам стоит. Я расскажу о Четырех Лицах Истерики и их обратных сторонах и покажу, как переходить от одних к другим. В этом разделе также рассказывается о том, что в нашем семействе зовется синдромом мексиканского аэропорта. Читайте внимательно, амигос.

Далее поговорим о ваших ресурсах для предотвращения или борьбы с истериками: время, энергия и деньги правят миром, особенно когда случается дерьмо. К тому же есть четвертый тип ресурсов, лимит которых вы, возможно, слишком долго превышали, сами того не подозревая. Мы это обсудим.

Я завершу Часть I объяснением концепции ментальной уборки (как в целом, так и в отношении успокоения), познакомлю вас с одним вопросом, который помогает управлять всеми, и наконец объясню принцип техники, которую я называю «запирание эмоциональных щенков». Все это может показаться несколько вздорным (особенно запирание эмоциональных щенков), но не спешите с выводами. На мой взгляд, в мире продаются тысячи методик самосовершенствования, которые впаривают куда более подозрительные решения жизненных проблем. По крайней мере, я точно знаю, что материал из этой книги работает, потому что он сработал со МНОЙ. И вдобавок к тому, что я очень логична и рациональна, я тоже временами становлюсь самой настоящей нервнобольной. Анти-гуру – они такие же, как все!

Теперь давайте психанем вместе.

## В чем же проблема?

Простите, но вы, кажется, немного обеспокоены.

Возможно, причина в чем-то незначительном, например, в завершении последнего дела в вашем списке. Или вам не дает покоя мысль, что следует чаще звонить родителям. Может быть, вы беспокоитесь о чем-то более важном или заковыристом, например, хотите поступить в магистратуру, но не знаете, получится ли у вас совмещать учебу с работой. Четко выявить источник вашего беспокойства может быть трудно, а может быть охренеть как просто – например, вы только что в хлам разбили свой велик или обнаружили, что ваш дом построен над местом проживания колонии сусликов.

Или, рискну предположить, все из вышеперечисленного?

Ага, я так и думала.

Тогда будьте готовы к тому, что ваши глаза вылезут из орбит, потому что у меня для вас новость: ВСЕ ЭТО СВЯЗАНО. Этот фоновый шум беспокойства в вашей голове. Ваше беспокойство из-за деръма, которое еще не произошло, и деръма, которое уже случилось. Мелочи и серьезные проблемы. Все это связано, и всему этому можно противостоять при помощи реализма, прагматизма и логического мышления, которые я буду проповедовать на протяжении «Успокойся, черт возьми!».

Но прежде чем вы сумеете дать бой своему беспокойству, вы должны определить и изолировать конкретную, основную проблему. По одной за раз, пожалуйста.

Иногда легче сказать, чем сделать. Если мы говорим о разбитом велосипеде или колонии сусликов<sup>7</sup>, то, думаю, вы в курсе реального положения дел. Но бывают также дни, когда вы чувствуете себя паршиво без видимых причин и из-за этого места себе не находите.

*Я не могу уснуть по ночам.*

*Я проснулся в панике.*

*Я не могу расслабиться.*

*Я такой рассеянный.*

Без причины, да?

НЕТ.

Причина – «а вдруг?», которое стоит за вашим беспокойством. И если вы можете определить это «а вдруг?», вам будет куда проще успокоиться и разобраться с проблемой. Например:

*Я не могу уснуть по ночам – а вдруг у врача для меня завтра будут плохие новости?*

*Я проснулся в панике – а вдруг сегодня я облажаюсь с презентацией?*

*Я не могу расслабиться – а вдруг я учусь недостаточно усердно для сдачи теста?*

*Я такой рассеянный – а вдруг я забуду сделать все, что должен?*

## Все вокруг – тарантул

С пробуждением в панике я знакома не понаслышке. И с паршивым самочувствием «без причины». Оно может нахлынуть на меня с утра, поздно вечером или даже в 16:00, в мой заветный час «Апероль-шприца». Я могу сравнить его с преследующим меня притаившимся тарантулом. Я знаю, что

---

<sup>7</sup> Колония сусликов – яркий пример основной проблемы.

там что-то есть, но если оно отказывается показать свою мелкую пушистую физиономию, то как же мне с ним разобраться? Когда я ловлю себя на бормотании вслух: «Все вокруг – тарантул», как я привыкла около шести месяцев назад, то останавливаюсь и спрашиваю себя: «Нет, в чем же дело?» Потому что все вокруг – не притаившийся тарантул. Все проблемы лежат прямо у вас под носом, и выглядят они совсем иначе. Книгу пора вернуть в библиотеку. Родители собираются прийти в гости. Крыша протекает. Я планирую закатить вечеринку. У меня новый начальник. Я оплатила счет за телефон? Только когда вы уделите время выявлению того, что вас по-настоящему беспокоит, вы сможете приступить к решению этой проблемы. Что угодно лучше, чем тарантул, а значит, данная техника работает на многих уровнях.

Во-первых, вам нужно определить причину вашего плохого самочувствия, чтобы вы могли понять, что с этим делать. **ОСОЗНАЙТЕ** проблему. Это вам придется сделать самостоятельно, а с остальным я помогу. Думаю, это более чем справедливая сделка в обмен на несколько минут самоанализа с вашей стороны, не так ли?

Если вы проснулись в панике сегодня утром или в данный момент чувствуете себя паршиво, прямо сейчас потратьте десять минут на то, чтобы назвать ваших личных тарантулов. Вам пока что не нужно успокаиваться или разбираться с ними – просто вытащить их из мрака и оставить на странице.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.