
**Сказка о превращении:
моя Внутренняя Вредина довела меня до истощения,
сломила меня и заставила бояться успеха**

*Сэм Беннетт — автор бестселлера
«Сделай это: от прокрастинации до креативного
гения за 15 минут в день»
(It Done: From Procrastination to Creative Genius
in 15 Minutes a Day)*

У меня была хорошая работа. Я — отличная актриса, писатель и учитель. Но лучше всего мне удавалось быть «голодающим художником». У меня замечательно получалось совершать выгодные сделки, собирать скидочные купоны, покупать одежду в секонд-хэнде, обходиться тем, что имеется, и воздерживаться от всего остального. У меня никогда не было денег, и я часто сводила разговоры к тому, как усердно я работаю, но как мало зарабатываю, как несправедлив мир, в котором приходится жить творческим личностям, которые действительно верят в свое искусство и так тяжело работают за такую низкую плату. Втайне мне казалось, что я достигла высшей стадии добродетели. У меня было несколько работ на неполный рабочий день, и я то и дело играла в каком-нибудь спектакле, за который мне не платили, несмотря на то что репетиции и выступления отнимали у меня столько же времени, сколько могла бы отнимать работа на полную ставку. Я зарабатывала ровно столько денег, чтобы прожить до следующего месяца, и постоянно чувствовала усталость. Конечно, это было частью стратегии моей Внутренней Вредины: я была слишком занята, чтобы беспокоиться о чем-либо. Поэтому я с легкостью игнорировала такие неприятные чувства, как печаль, растерянность и недовольство собой. Банда моих ВВ — Мученица Мари, Хорошая девочка Гертруда и Дебра, которая обожает повторять: «Ты этого

не заслуживаешь», — настаивала на том, что я ничего не стою. За неимением никакой альтернативы я соглашалась с ними и продолжала крутиться как белка в колесе, работая все усерднее и усерднее за все меньшие и меньшие деньги. Таким образом, мы с моими Внутренними Врединами разработали идеальный план, позволяющий избегать неприятных чувств и страха:

- ♥ Мне необходимо было чувствовать свою полезность. Я себя чем-то занимала, чтобы избежать мыслей о том, что я ничего не стою или никому не нужна.
- ♥ Для того чтобы избежать чувства гнева и обиды, я доводила себя до истощения.
- ♥ Мне важно было чувствовать, что я работаю усерднее, чем все остальные, что я не так хороша, как окружающие меня люди.

Однажды я пришла домой и обнаружила на своем автоответчике пятнадцать сообщений (да, на автоответчике — вот как давно это было), в *каждом* из которых говорилось нечто вроде: «Сэм, я знаю, что ты занята, но нам нужна помощь с выпечкой на продажу...», или «Сэм, не могла бы ты прийти пораньше, чтобы помочь расставить стулья», или «Сэм, мы только тебе можем доверить написание примечаний в программу, не могла бы ты...» И я вдруг подумала о своей подруге и коллеге, которая недавно снялась в отличном голливудском фильме. Стал бы кто-то из этих людей звонить ей с просьбой расставить стулья? Не-а. Стала бы она даже думать о том, чтобы тратить свое время на всю ту черную работу, которой я занималась целый день? Не-а. Она была звездой. И она стала звездой отчасти и потому, что относилась к себе как к звезде.

Как будто бы кто-то вылил на меня ведро ледяной воды — внезапно я осознала, что никто не будет любить и уважать меня, если только я сама не начну этого делать. И прежде всего мне было необходимо честно признаться себе в том, что

я чувствую. Я просто приняла решение, что отныне прежде всего буду заботиться о самой себе, а уже потом — о других. Я начала с того, что кормила себя, когда испытывала голод; спала, когда чувствовала усталость, и занималась спортом, когда мне хотелось подвигаться... Может показаться странным, но ранее мне такое поведение было несвойственно.

Я так долго подавляла свои чувства, что теперь мне с трудом удавалось понять, что же я действительно чувствую. Поэтому я купила несколько листов ватмана и разноцветные маркеры. Каждое утро я начинала с того, что рисовала свои чувства. Цвета, которые я использовала, и сами рисунки позволяли мне оставаться честной (я не могла назвать свои чувства, но я могла нарисовать их). Этот прием помог мне осознать, что все те чувства, которых я так старательно избегала, не такие уж и страшные. Более того, начав изучать свои чувства, я получила множество бонусов и наград.

Когда я начала уделять время изучению своих чувств, я начала сопереживать себе. Когда я начала удовлетворять свои эмоциональные потребности, моя душа успокоилась. Когда я начала заботиться о своих чувствах, моя самооценка повысилась.

Постепенно я сумела оставить в прошлом всю свою низкооплачиваемую работу на полставки. Я начала проводить мастер-классы «Сделай это», которые в конечном счете превратились в настоящий бизнес — *Organized Artist Company*. Я перестала работать бесплатно и наконец довольна заработком. И я говорю своим клиентам: «Работа стоит многого, я стою многого, и вы тоже стоите многого». Сегодня мои чувства — это мои союзники. Они говорят мне, когда нужно отдохнуть и когда что-то идет не так. Они также позволяют мне испытывать благодарность за всю ту красоту, которая окружает меня.

