

УДК 304.3
ББК 60.56
P24

Helen Russell
LEAP YEAR

© Helen Russell 2016

Расселл, Хелен.

P24 Хороший год, или Как я научилась принимать неудачи, отказалась от романтических комедий и перестала откладывать жизнь «на потом» / Хелен Расселл ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 448 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-04-105582-0

Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски», провела несколько лет в Дании и раскрыла секреты самой счастливой в мире страны. Но пришло время возвращаться домой. Наверное... Скорее всего. А может, все-таки это плохая идея?

Как и многие из нас, Хелен боится перемен и принимать решения. Поэтому она решила провести эксперимент. Целый год она будет пробовать что-то новое в каждой сфере жизни. От романтики до отношения к собственному телу, деньгам и работе. Хелен ищет плюсы, которых не замечала раньше, исследует, что делает людей успешными, и вместе с нами проходит уроки, которые наполняют каждый день радостью.

**УДК 304.3
ББК 60.56**

© Новикова Т., перевод
на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-105582-0

*Посвящается
моему беспокойному дому и невесте*

Содержание

Пролог: Отличное место для начала	9
Небольшая анкета: Как вы справляетесь с переменами?	32
1. Карьера: Работай как супергерой (супергероиня)	35
2. Отношения: Как важно быть чуть более серьезным	73
3. Тело: Свой рюкзак не тянет	123
4. Хобби: Изобретите колесо (гончарное)	165
5. Друзья: Они всегда придут тебе на помощь (а если нет, заведи новых)	193
6. Семья: Милые, милые тупики	246
7. Финансы: Денежки в моей душе	301
8. Дом: Будем строить Легодом	344
9. Разум: Выпускай гончих	375
Эпилог: Говорит капитан	416
Десять способов преуспеть в новом деле	430
Герои моей книги	433
Плей-лист «хорошего года»	436
Благодарности	440
О Хелен Расселл	442

ПРОЛОГ

Отличное место для начала

Представляя себе момент, меняющий жизнь раз и навсегда, мы часто думаем о закате на экзотическом пляже. Или о рождении ребенка. Или о взгляде в глаза тигра. Или разъяренного медведя. Мы думаем о чем-то большом, внушающем почтение и значимом. Но когда такой момент случается, все происходит совсем не так: полночь, на улице минус пять, я в пижаме выхожу во двор своего дома в датской провинции. Я пытаюсь открыть крышку мусорного бака, чтобы выбросить подгузник сына, но она намертво примерзла. И тут я слышу сигнал мобильного телефона — пришло новое текстовое сообщение. Подруга матери сообщает, что маму забрали в больницу. Сейчас она позвонить не может, но сразу же свяжется со мной, так что я должна *«попытаться не беспокоиться»*.

Я должна попытаться не беспокоиться.

Я должна *«попытаться»*? А не *«не беспокоиться»*?

Это очень нелегко, когда находишься за тысячу миль от мамы за океаном. Я сразу же подумала о перелете из нашего уголка Дании на юго-восток Англии, стала просматривать рейсы, но ни одного не нашла. Поезда

и паромы тоже подвели. В следующем сообщении мне велели сидеть и ждать известий. Я так и сделала.

Сидела и ждала. Всю ночь.

Когда над горизонтом показались первые лучи солнца, окрашивая мир в неоноворозовый цвет, я окончательно лишилась сил. Утро не заладилось. Моя жизнь тоже.

Казалось, прошла вечность. За это время маму обследовали, взяли несколько анализов, и все пришло в норму. Только вот не у меня. Что-то сдвинулось, и я не могла вернуть все назад. В голове билась одна, все застилающая и страшная мысль: «Ты должна вернуться домой».

Я подозревала, что этот день придет. Но, как и все в моей жизни, я никогда его не планировала.

Несколько лет назад я согласилась бросить Лондон и эмигрировать — моему мужу предложили работу мечты в датской компании «Лего». Мы решили поехать на год, и я постаралась жить максимально по-датски, чтобы раскрыть секреты страны, которую считают самой счастливой в мире. Все сложилось прекрасно. Первый год плавно перешел во второй, а мы этого даже не заметили. А потом настал третий. Но мы никогда не планировали оставаться в Дании навсегда.

Мне нравилось жить по-датски. Я сумела выстроить идеальный баланс между работой и домом. Стала здоровее. Счастливее. Мой муж, он же Легомен, нечто среднее между Беаром Гриллсом и Либераче. Он всей душой принял и датский дизайн, и их образ жизни. Он никогда и не мечтал, что его карьера сложится так удачно. За это время он собрал несколько безумно огромных моделей исторических достопримеча-

тельностью из пластиковых кирпичиков. Мы создали и собственного Викинга – маленького огненно-рыжего воина, которого ласково называли Рыжиком. Он родился в 2014 году, хотя до этого я долго и безуспешно лечилась. Думаю, свою роль сыграл совершенно иной ритм жизни в Дании. Я стала скандинавским корреспондентом и начала писать о местном образе жизни и счастье. И это оказалось очень мудрым карьерным шагом. Нам нравилось здесь жить. Но наши семьи остались в Англии. Мысль о том, что мама живет одна, что, когда ей понадобится помощь, нас не будет рядом, меня просто убивала.

Мама воспитывала меня одна, и я была ее единственным ребенком. Неудивительно, что мы были очень близки. Настоящая команда. Хотя ни она, ни я не собирались жить вместе, мне бы хотелось иметь возможность в случае необходимости добраться до нее за час или около того. Но сейчас я не могла. У мамы много прекрасных подруг, а еще есть джентльмен, с которым она любит проводить время, но это не то же самое. Легомен тоже ощущал оторванность от своей семьи. А сын весьма настороженно отнесся к бабушке и дедушке по отцовской линии, когда они приехали к нам в гости. Они виделись с ним лишь раз в полгода из-за весьма напряженного пенсионного графика и острой нелюбви к Skure. Мне бы хотелось, чтобы у нашего сына сложились такие же близкие и теплые отношения с бабушками, как у меня. Но добиться этого, находясь на разных берегах Северного моря, очень трудно. Все в Дании крутится вокруг семейной жизни, но в «дни бабушек» в детском саду к сыну приходила только я. А дней этих было так много, что дед Ингвильда уже ре-

шил, что я положила на него глаз. (Я этого не делала, честное слово. Мне больше по душе дед Отто!)

Нам нравился наш дом. Мы арендовали его, но поскольку не сумели разобраться в датских документах, то вместе с домом получили и домовладельца, который периодически без предупреждения появлялся в нашем подвале и заявлял, что не отвечает за плесень на вечно протекающих окнах. У нас был небольшой садик, но наша собака — тот еще лизун и ласкун. Она облизывает соседей с большим энтузиазмом, чего они не в состоянии выдержать. Мы все еще не овладели датским языком (уж простите, викинги), так что даже не думали о том, чтобы остаться здесь навсегда. А поскольку речь здесь шла о «когда», а не о «если», то нам следовало начать об этом думать — и чем раньше, тем лучше.

После моей эпической борьбы с мусорным баком мы с Легоменом долго обсуждали все «за» и «против» отъезда. И хотя с каждой тревожной вестью с родины список «против» становился все длиннее, единственное слово «семья» в колонке «за» делало отъезд Правильным поступком. И все же, несмотря ни на что, принять решение было очень тяжело.

Вернувшись «домой», нам все пришлось бы начать сначала. В новом окружении нам не удалось бы спокойно жить прежней жизнью. Муж мог бы и дальше работать в «Лего» из их лондонского хаба, но мне следовало подумать, в каком направлении будет развиваться моя карьера. В Британии я работала в глянцевом журнале, а в Дании стала фрилансером, потому что писать для датской прессы у меня возможности не было. Моя последняя работа в штате была увлекательной и порой гламурной, но темп городской жизни был слишком уж

безумным. Я (и, думаю, многие мои сверстники) начала чувствовать выгорание. Переезд в Данию был равносильным резкому торможению на карьерном пути. Я научилась эффективно работать фрилансером, но всегда считала, что когда-нибудь вернусь к яркой и активной деятельности в Англии. А стоит ли вновь включаться в эту безумную гонку? Да и возьмут ли меня? Теперь во мне не осталось практически никакого глянца. Я работаю за столом в углу гостиной. И частенько в одежде на резинках. Да еще и с младенцем в коляске. Если мне удастся выйти из дома в чистой одежде, считай повезло.

Нам придется искать жилье. А после нескольких лет провинциального благоденствия в датской глубинке у Легомена есть лишь один ответ на вопрос, где должно находиться это жилье: «В городе — только через мой труп!» Поэтому нам придется присоединиться к толпам жителей из пригородов, штурмующих электрички.

Наши друзья переехали из Лондона в различные уголки Британии. А у нас появился ребенок, так что наша социальная жизнь и приоритеты кардинально изменились. Пьянствовать до четырех утра совсем не так увлекательно, когда знаешь, что в пять тебя разбудит младенец, желающий завтракать. Возвращение в Британию стало бы таким же началом, каким в свое время был отъезд в Данию. Но я понимала, что должна справиться с этим. Я знала, что мне нужно принять решение. Сворачиваться в клубочек и ждать, что «перемены» произойдут сами собой, было неконструктивно. В качестве краткосрочной меры я выбрала свою излюбленную стратегию решения проблем — купила себе печенья и углубилась в Интернет. Сначала я задала несколько расплывчатых поисковых запросов: «Как при-

нять важное решение?» и «Можно ли научиться любить перемены?». А потом и утро почему-то кончилось — вместе с пакетиком шоколадного печенья.

Я знала, что существуют психологические этапы переживания утраты. Но оказалось, что есть еще семь классических психологических реакций на серьезные жизненные перемены. Мы переходим от отрицания к гневу, смятению, депрессии, кризису, принятию и, наконец (надеюсь), к новой уверенности. Но чтобы пройти эти этапы и выбраться на другом берегу, требуются определенные усилия — а в моем случае еще и смелость. К счастью, Интернет заверил меня, что в новом начале есть много хорошего.

Все новое вызывает выброс дофамина, «гормона счастья». Даже наша жизнь кажется дольше, когда мы занимаемся чем-то новым. Точно так же как дорога домой из нового места всегда кажется короче, чем путь туда, так и время замедляется, когда мы делаем что-то новое, — и ускоряется при повторении.

Перевернуть новый лист — это так бодрит! Хотя мысли о переменах меня буквально парализовали, исследования показывают, что, когда мы вступаем в новые отношения — или меняем работу, или находим нового друга, — *в большинстве случаев* мы становимся лучше. Это объясняется тем, что у нас повышаются мотивация, концентрация и мы ощущаем прилив сил. Ничто так не вдохновляет, как ощущение открывающихся возможностей, когда мы начинаем что-то новое. В начале любого жизненного этапа мы все ведем себя хорошо. Делаем усилия. Подмечаем мелочи. Стараемся быть внимательными и чаще всего вежливыми. Мы становимся просто идеальными. Такими нас делает возбуждение от ново-

го дела. Потом, когда дело становится привычным, это ощущение притупляется. От «охоты» мы переходим к «медовому месяцу», затем к привычке, а потом, когда дело начинает надоедать, даже к досаде.

А поскольку я – ужасный прокрастинатор и все еще нахожусь на этапе «отрицания» перемен, мне пришлось в голову отвлечься от размышлений над практической стороной отъезда из Дании. Я начала думать о пользе всего нового, о том, какие улучшения произойдут в разных сферах моей жизни, если я буду посмелее.

Возьмем, к примеру, любовь.

На момент написания этой книги я была замужем уже семь лет. И я начала остро ощущать «зуд седьмого года». Впрочем, возможно, это было связано с тем, что мне об этом постоянно напоминали. Это общепринятый психологический термин, описывающий «снижение удовлетворения от отношений», которое обычно происходит через 84 месяца, 364 недели или 2555 дней романтической «благодати». *Украшайте залы...*¹ Это выражение ассоциируется с классическим фильмом с Мэрилин Монро, вышедшим в 1955 году, но изначально фраза была связана с описанием раздражающих и разных кожных болезней. Типа чесотки.

У нас с мужем не было чесотки. У нас были несовершенные, порой безумные настоящие отношения. Мы были вполне счастливы, но не так, как в первые дни брака. Тогда он готовил для меня, искал изысканные рецепты, покупал необычные продукты и все такое. Теперь же он лишь иногда брался за нашу вафельницу и устраивал страшный беспорядок, прежде чем вручить нам с сыном

¹ Рождественская песенка. – Прим. пер.

нечто такое, что напоминало упаковку для радиоприемника. Он выливал на тарелку целое море кленового сиропа (а еще на стол и порой на нашу собаку), а потом торжественно провозглашал: «Тадам! Ужин подан!» На заре наших отношений я делала эпиляцию и наносила увлажняющий крем на каждый миллиметр своего тела, как и положено женщине. С тех пор мои стандарты ухода за собой весьма снизились, и мантрой относительно волос на теле стали слова: «Больше, чем у Барби, меньше, чем у Чубакки – нормально, чтобы выйти из дома».

Но ветер перемен не оставлял меня. Я стала размышлять, возможно ли вернуть магию и дать отношениям новый старт.

Конечно, новые старты не происходят по нашему выбору. Не все они приятны. Одну из моих самых давних подруг попросту бесцеремонно выгнали. Бывший коллега, ставший верным другом, попал под сокращение, а третьему приятелю пришлось искать новое жилье, причем в страшной спешке. Немало джина было выпито, чтобы справиться с этими переменами, и все мы согласились с тем, что «жизнь порой бывает настоящим дерьмом». Я тоже была в таких ситуациях и могу сказать, что они весьма неприятны. Несколько лет назад, в нетипично дождливый август я пережила разрыв, из-за которого пришлось срочно переезжать. В течение месяца я ухитрилась потерять дом, работу и бойфренда. Да, бездумный поступок, понимаю. Справилась я не слишком хорошо – и долго мучилась тяжелой бессонницей, побывала на массе дурацких свиданий, рыдала на собеседованиях о приеме на новую работу и целыми ночами смотрела «Военно-полевой госпиталь М.Э.Ш.», упиваясь собственными страданиями.

Большинству из нас знакомы нежеланные перемены, которые сваливаются как снег на голову. В Англии 42 процента браков заканчиваются разводом, и каждый человек в среднем три раза в жизни остается без работы. Взрослым быть не всегда легко. Да, так случается, что отношения, работа, дружба или жилье исчезают без следа, но на сей раз нам требовалось самим принять решение: идти ли на кардинальные перемены.

Жизнь — это перемены, убеждала я себя. Жизнь полна неопределенности. Это путь в неизвестность. Как любит говорить моя датская соседка: «Пробовать что-то новое — это стресс. Не пробовать ничего — жалкая покорность». Отец-основатель датской философии Сёрен Кьеркегор давно умер, так что не будем пенять соседке за неточное цитирование. Но я была полностью согласна с этими чувствами. Все, что придавало моей жизни смысл, было связано с риском — как личным, так и профессиональным. Нам просто нужно прыгать. А безопасных прыжков не бывает. И падение может оказаться долгим.

Я бы хотела научиться быть более стойкой, энергичной и умеющей правильно справляться с пращами и стрелами жуткой взрослой жизни. Нам всем знакомы люди, буквально покрытые «тефлоном», не сдающиеся перед лицом трудностей. Эти хамелеоны меняются безо всяких усилий, сохраняя свое достоинство и хорошую прическу. Как Бейонсе. Или Мэверик из «Топ Гана».

Я не такая.

Хамелеоны вызывают у меня почтение и любопытство, потому что сама я нахожусь на противоположном

Все новое вызывает выработку дофамина, «гормона счастья».

конец спектра, отчаянно цепляясь за статус-кво (не в варианте Фрэнсиса Росси), забывая о здравом смысле и обстоятельствах — как фламинго на четырехрядной магистрали.

Легомена это развлекало. Меняться ему было легче, чем мне. После нескольких лет датской жизни я окончательно убедилась, что в нем течет кровь викингов — его жажда приключений посрамила бы самого короля Кнута. Это утомительно, но он всегда находит нужный противовес.

Как-то вечером мы в очередной раз обсуждали, стоит ли переезжать и что это будет означать для моей работы. И тут он весело сказал:

— Тебе просто нужен план.

В этот момент он загружал посудомоечную машину — совершенно бездумно, в стиле джазовой импровизации. Я лишь глазами хлопала, глядя, как бокал для вина оказывается по соседству со сковородкой.

— Такой, знаешь, план, — продолжал он, — который поможет тебе достичь своих целей.

— Каких целей? — нахмурилась я, открывая холодильник и раздумывая, чем бы перекусить после ужина.

— Как это «каких целей»? Целей! Во всем! Целей жизни!

— Ээээ... Ты говоришь обо мне? — Я вытащила сыр, завернутый в фольгу, который вполне сошел бы для легкого перекуса. — Я не ставлю перед собой *целей*. И поэтому неудача мне не грозит. Понимаешь?

Я предложила ему кусочек чеддера, чтобы отвлечь от моих проблем и от посудомойки, пока в ней не погибло еще что-то стеклянное. Сырную наживку он заглотил, но покачал головой, словно удивляясь тому, как это я