

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие. Зачем Hands Free?</i> .....	11
<b>1. Чего стоит ваша отвлеченность. Осознание</b> .....	19
Что я могла бы упустить .....	21
Поймать радугу .....	29
Моменты истины .....	34
<b>2. Строить содержательные отношения. Единение</b> .....	42
Моя тайная жизнь .....	44
Начинайте разговаривать .....	51
Как я веду себя за рулем? .....	58
<b>3. Выбрать, что важно. Обдуманность</b> .....	66
Я выбираю тебя .....	67
Кто-то вас ждет .....	73
Полное погружение .....	79

<b>4. Признание дара текущего дня. <i>Присутствие</i></b> .....	88
Вы на это способны .....	90
Настоящее, переходящее в прошлое .....	94
Любимый ребенок .....	99
Настанет день ..	102
«Чмоки» на дорожку .....	105
<b>5. Взять паузу. <i>Спокойствие</i></b> .....	113
Рада тебя видеть .....	115
А вы свободны? .....	119
Ждать с удовольствием .....	124
Где найти Простую Жизнь .....	128
<b>6. Смотреть на жизнь зорким взглядом. <i>Ясность</i></b> .....	137
Лучше, чем сон .....	138
От листа бумаги — прямо к сердцу .....	144
Если вас что-то расстраивает .....	149
<b>7. Сказать «да» тому, что важно. <i>Упрощение</i></b> .....	157
Ты упустишь больше чем жизнь .....	159
Любить все, что я делаю .....	165
Ближе, чем я была раньше .....	171
<b>8. Заглушить внутреннего критика. <i>Участие</i></b> .....	181
Могу я предложить вам свою шляпку? .....	183
Ты красавица .....	188
Ты это серьезно? .....	194
<b>9. Открыть свою истинную</b>	
<b>сущность. <i>Естественность</i></b> .....	202
Выходите как есть .....	203

Билетик в кармане .....	209
Сияющий свет несовершенного ребенка.....	215
<b>10. Выбросить из головы. Прощение .....</b>	<b>225</b>
Момент столкновения .....	227
Герой внутри вас .....	234
Формула исцеления.....	240
<b>11. Услышать зов своего сердца. Сочувствие.....</b>	<b>251</b>
Чистые линии любящего сердца .....	252
Требуется лишь один момент.....	258
Починить сломанное .....	264
<b>12. Помнить о ценности жизни. Благодарность .....</b>	<b>276</b>
Признаки жизни .....	277
Открытое письмо Времени.....	286
Я больна .....	291
 <i>Заключение .....</i>	 302
<i>Благодарности .....</i>	 308

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# ЗАЧЕМ HANDS FREE?

Я все время уговаривала себя: когда-нибудь жизнь замедлит свой бег. *Когда-нибудь.*

Кого я обманывала?

Последние два года моей совершенно сумасшедшей жизни прошли как в тумане. От этого времени в памяти осталось не так много моментов — приятных или тяжелых, но один я не забуду никогда.

Я вернулась домой с одного общественного мероприятия, на подготовку которого как волонтер потратила не одну сотню часов. Я знала, что муж сейчас должен был укладывать детей спать, но присоединиться к нему не было сил. Вместо этого я рухнула на постель в чем была. На расстоянии вытянутой руки на тумбочке располагалась вся сущность моей жизни: распе-

чатанный список обязательных дел, жужжащий телефон, ноутбук и пухлый блокнот-ежедневник. Каждый день эта стопка бумаг и пара девайсов отнимали у меня все внимание, все силы и всю душу.

Мигающий красный индикатор смартфона служил мучительным напоминанием о том, что мне никуда от них не деться. Безумный поток информации, электронные гаджеты, плотное расписание и недостижимые стандарты — все это будет ждать меня завтра, и послезавтра, и послепослезавтра. «Когда-нибудь» было просто словом, которым я пользовалась, боясь взглянуть в лицо безумной реальности, ставшей моей жизнью.

*Когда-нибудь, говорила я себе, на страницах моего ежедневника появится много свободного места. Когда-нибудь мои повседневные планы будут определяться желаниями моей души, а не чириканьем, писками и звонками электроники. Когда-нибудь я скажу «нет» распродажам домашней выпечки и книжным ярмаркам, безупречно чистым столешницам и идеальной модной прическе. Когда-нибудь я скажу «да» беготне по лужам под дождем, растрепанному пучку на голове и второй сказке детям перед сном. Когда-нибудь я посмотрю в глаза моим детям и внимательно выслушаю все их глупые, нежные слова. Когда-нибудь я захлопну ноутбук и поцелую мужа, прежде чем он выйдет из дома. Когда-нибудь я вспомню, что значит смеяться, играть, отдыхать и радоваться жизни. Когда-нибудь у меня появится время на то, что по-настоящему важно.*

Жизнь, состоящая из простых удовольствий, была недостижимой мечтой, которую я, вечно несущаяся на

полной скорости, была не в состоянии уловить. Каждый раз, когда я говорила детям: «Не сейчас, мама занята», возможность обрести содержательную, полную радостей жизнь отодвигалась от меня все дальше. Даже в этот момент крайнего истощения, в то время как мои дети на втором этаже переодевались в пижамки и выбирали себе сказку на ночь, мирное существование казалось мне не более чем фантазией.

У меня не было сил плакать. Мне было слишком стыдно просить о помощи. Я понимала, в какое жуткое состояние себя загнала. Чувствовала, что погребена — погребена под невыносимым грузом множества дел, которые я судорожно пыталась переделать. Я уже не жила, а едва существовала.

И я поняла, что оказалась на перепутье. Можно продолжать свое суматошное существование, все больше отдаляясь от идиллической жизни «когда-нибудь», или постараться выкарабкаться — на воздух, к надежде, к жизни.

Я решила выкарабкаться.

Потому что «когда-нибудь» не настанет никогда.

Эта неоспоримая истина поразила меня на следующий день, во время утренней пробежки, вскоре после того, как я осознала свое погребенное состояние. Осознание оказалось болезненным буквально физически. У меня подкосились ноги, и я опустилась на колени. Впервые я честно ответила на вопрос, который на протяжении ряда лет вызывал у меня особую гордость: как мне все это удастся?

Я упускаю жизнь — вот как мне все это удастся. Я упускаю то, что по-настоящему важно, и то, что я упускаю, никогда не вернуть.

Этот момент перелома-прорыва и вытолкнул меня в путь, на котором мне суждено было изменить свою жизнь. В этот момент я обратилась за помощью к Богу. Я всю жизнь ощущала его присутствие, особенно в своей работе преподавателя в области специального образования и автора книг, но сейчас было иначе. Я понимала, что не смогу избавиться от своего суматошного образа жизни без его помощи и поддержки. Испытав душевный подъем, я стала разрабатывать простую стратегию, которая дала бы мне возможность избавиться от повседневной суеты, перестать отвлекаться и сосредоточиться на значимых моментах отношений с родными и близкими.

С каждым шагом я все больше выбиралась из своего погребенного состояния. С каждым прикосновением детской руки, с каждым содержательным разговором с мужем, с каждой картинкой прекрасного мира, которую я не замечала, потому что была слишком занята, вошедшая в болезненную привычку суета начала от меня отступать. Со временем этих усилий оказалось вполне достаточно, чтобы моя суматошная жизнь оказалась заполнена интересными, приносящими глубокое удовлетворение отношениями. Я больше не откладывала жизнь *на потом*. Впервые за долгое время я вкладывала свое время, внимание, силы и любовь в *сегодня*. И тут я открыла для себя всю значимость жизни Hands Free.

### **Революция Hands Free**

Изменение начинается с искры осмысления, вспыхивающей в вашей душе. И когда вы делитесь этим новообретенным осознанием, искра получает возмож-

ность превратиться в пламя. Именно так произошло, когда я начала вести блог, в котором рассказывала о своей ежедневной борьбе и маленьких победах на пути к менее разбросанной жизни. При моей любви к слову, преподаванию и оказанию поддержки другим оказалось несложно делиться своими попытками начать жить счастливо здесь и сейчас в этом быстротекущем, перенапряженном, перегруженном информацией мире.

По мере того как рассказы о моем путешествии попадали в руки (и на экраны) людей, также попавших в ловушку своей разбросанной жизни, у меня внезапно стали появляться спутники. Чтобы поделиться с читателями советами о том, как оторваться от суеты и восстановить контакт с близкими, я создала страничку The Hands Free Revolution на Фейсбуке. Я не подозревала, что она станет не просто страничкой, а целым движением за технологию осознанного создания и фиксирования действительно важных моментов жизни. Сообщество людей, которые были готовы отказаться от социального давления, вынуждавшего их вести торопливый, беспорядочный, несвязный образ жизни, возникло совершенно органично. The Hands Free Revolution быстро превратилось в нечто большее, чем сообщество единомышленников; это стало образом более содержательной, целостной жизни.

Когда участники The Hands Free Revolution начали делиться своим опытом, своими историями, я обнаружила, что такую борьбу ведут не только перегруженные хлопотами мамы. Писали и руководитель компании из списка Fortune 500, и отец,



ведущий домашнее хозяйство, и мать-одиночка из приюта для женщин, подвергшихся насилию, родитель, занимающийся домашним образованием ребенка, бабушка, блогеры, подростки — все, кто разрабатывал стратегию поведения Hands Free и добивался жизненно важных результатов. И тогда я поняла, что мамой Hands Free может стать каждый. Любой, кто ощущает невыносимую тяжесть суетной жизни, вне зависимости от личного положения и обстоятельств, может избавиться от этого бремени и посвятить себя тому, что действительно важно. Если у меня появилась надежда, она может появиться и у других. Путь к жизни Hands Free доступен каждому и начинается с первого шага.

### **Обретение Hands Free**

Главы этой книги шаг за шагом отражают мой путь к менее беспорядочной жизни. Двенадцать глав описывают различные действия, которые я предпринимала, чтобы избавиться от всего, что меня отвлекает и мешает вести более насыщенную, приносящую ежедневное удовлетворение жизнь. Каждая глава содержит истории, произошедшие на этом пути, которые иллюстрируют этапы этого превращения. После каждой истории вы найдете раздел «Цель недели», в котором даются практические советы о том, как избавляться от необязательного в вашей жизни. А в конце главы — «Осмысление», стимулирующее заняться самоанализом на этом пути. Эти короткие формулировки можно использовать для медитации, как молитву, мантры или напоминания в процессе размышления над темой главы.

Эта книга рассчитана на дорогу длиною в год. По одной главе в месяц, хотя ваш путь может растянуться на всю жизнь. Вы можете двигаться быстрее или медленнее. Вы можете решить вести дневник как средство закрепления опыта. Для поддержки и усиления ответственности вы можете отправиться в путь с другом, с членом семьи или в небольшой компании. Работайте с этой книгой таким образом, который наиболее подходит именно вам, вашей семье и вашим обстоятельствам. Надеюсь, у книжки появятся потертые, с загнутыми углами и кофейными пятнами страницы и она будет не одноразовым чтением, а руководством по принятию повседневных решений. Пусть эта книга окажется инструментом, с помощью которого вы начнете выбираться из завалов суеты — к жизни, которой вы хотите жить сегодня, а не когда-нибудь. Пусть отказ от необязательного в пользу того, что по-настоящему важно, станет для вас образом жизни, как это произошло со мной.

Однако должна заметить, что мой дом теперь не такой, как раньше, мой социальный календарь — не такой, как раньше, файловая система на моем ноутбуке — не такая, как раньше, и моя программа ежедневных дел не такая, как раньше, мой статус супермамы с золотой звездой — уже не такой, как раньше. Я сама не такая, как раньше. Теперь я живу с открытыми глазами, с открытой душой и свободными руками — и ни за что не хочу возвращаться назад. Друзья мои, такой жизнью жить можно. Можно обрести надежду. Есть моменты, за которые стоит держаться. Идемте — вот вам моя рука. Руки мои очень долго были связаны — и наконец свободны.

*Рейчел*

## **ОБЕЩАНИЕ**

Я становлюсь Hands Free.

Я хочу записывать воспоминания, а не списки обязательных дел.

Я хочу чувствовать объятия моих детей, а не давление чрезмерных обязательств.

Я хочу забываться в разговорах с любимыми, а не тонуть в море несущественных электронных писем.

Я хочу наслаждаться закатами, которые дают надежду, а не копошиться в делах, которые лишают меня радости.

Я хочу, чтобы в моей жизни звучали смех и слова признательности, а не назойливый звук мобильного и приходящих эсэмэсок.

Я избавляюсь от отвлеченности, разобщенности и стремления к совершенству ради простой, очень простой жизни, в которой есть только то, что по-настоящему важно.

Я становлюсь Hands Free.

# 1

## ЧЕГО СТОИТ ВАША ОТВЛЕЧЕННОСТЬ

### Осознание

*Одна из самых трагичных особенностей человеческой натуры, которые я знаю, — это наша склонность откладывать жизнь на потом. Мы все мечтаем о каком-то волшебном розовом саду за горизонтом вместо того, чтобы наслаждаться розами, которые сегодня благоухают у нас под окном.*

Дэйл Карнеги

Я выяснила, что мое состояние психологи называют отвлеченностью: это стремление хвататься за множество мелких, но в данный конкретный момент кажущихся необходимыми дел и откладывать на потом то, что на самом деле имеет гораздо более важное значение в вашей жизни. Суэта, суматоха, разбросанность — каждый может назвать это по-своему.

Возможно, толчком послужило постоянное разочарование на лицах моих детей, когда я говорила им, что мне некогда. Возможно, холодные «привет» и торопливые «пока-пока», которые я бросала своему мужу. Возможно, непреходящее ощущение беспокойства — словно я упускаю нечто важное. Возможно, все сочетание этих тревожных факторов в конце концов

заставило меня задаться вопросом: *неужели я действительно хочу так жить?*

Первый, и самый важный, шаг на этом пути — отдать себе отчет в том, что с тобой происходит. Мне пришлось признать, что все драгоценные моменты, которые я упускаю и буду упускать дальше, — результат моей отвлеченности. Взглянуть на себя таким образом было непросто, но это стало предпосылкой к началу моего перерождения. Если бы я с самого начала не оценила невозполнимый ущерб, который наносит мне болезненная одержимость не выпускать из рук электронные девайсы и хвататься одновременно за десяток дел, то все мои даже самые искренние усилия победить отвлеченность ни к чему бы не привели (или быстро закончились).

На последующих страницах рассказаны три истории моего пути, которые, надеюсь, помогут вам лучше оценить, как дорого обходится вам ваша отвлеченность. Затем в разделе «Цель недели» предлагается список практических приемов, которые помогут вам начать подавлять стремление сделать все и сразу и инициировать содержательные взаимоотношения с родными и близкими. Эти цели связаны с действиями по высвобождению, описанными в истории. Цель первой главы — честно взглянуть на себя, чтобы определить цену вашей отвлеченности.

Вы можете почувствовать боль во время чтения этой главы, но она не должна обескуражить вас. На пути к тому, что действительно имеет значение, прогрессу зачастую предшествует дискомфорт, излечению — боль, надежде — сожаление. Вглядываясь в самые темные уголки своей души, мы находим свет. Этот

первый и самый трудный шаг дает шанс начать все заново — шанс не упустить моменты, которые отныне и навсегда будут иметь для вас ценность.

### ЧТО Я МОГЛА БЫ УПУСТИТЬ

Я до сих пор храню один конверт. Он находится среди моих самых ценных документов — свидетельства о рождении, паспорта, карточки социального страхования, свидетельства о браке, — документов, которые подтверждают мое существование. Но дело не в содержимом этого огромного конверта со штампом нашего местного зоопарка, дело в тексте, набросанном на нем сверху.

Эти слова были написаны в тот самый день, когда я поклялась перестать упускать драгоценные моменты, ради которых имеет смысл жить. Слова переполняли мой мозг, как вода русло реки во время паводка. Я была не в силах удержать их в себе. Я принялась лихорадочно рыться в ящиках кухонного шкафа в поисках чего-нибудь, на чем можно было их записать, словно от этого зависела моя жизнь.

На первый взгляд неровные строчки выглядят как список покупок в магазине, набросанный во время езды. Представьте, что вы одной рукой ведете машину, а другой царапаете: *молоко, яйца, брокколи...* Никаких заглавных букв. Никаких знаков препинания. Все это — признаки моей спешки. Я была уверена, что должна запомнить дословно эту эпифанию<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Внезапное озарение (от *греч.* *επιφάνια* — «явление»). (Здесь и далее примечания с пометой *Авт.* принадлежат Рейчел Мэйси Стафффорд, все прочие сделаны переводчиком.)

## ДЕНЬ, КОГДА Я ПЕРЕСТАЛА ТОРОПИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

изменившую ход моей жизни. Вот приглашенная версия того, что я записала:

Что, если ты не услышишь самое лучшее, что произошло за день с твоим ребенком, потому что провисела на телефоне?

Что, если ты упустишь шанс вдохнуть сладкий запах твоего энергичного ребенка, потому что настаиваешь, что перед сном одежду надо складывать в корзину для белья?

Что, если ты упустишь шанс утешить расстроенного мужа, потому что у тебя список дел длиной в милю?

Что, если ты упустишь неизвестное тебе воспоминание детства твоих стареющих родителей, потому что была слишком занята, чтобы позвонить?

Что, если ты не заметишь божественной красоты облаков в небе, потому что надо успеть в банк, на почту и в химчистку, прежде чем забрать ребенка из школы?

Что, если однажды ты поймешь, что все эти упущенные возможности не вернуть?

Но будет уже поздно.

Что, если ты однажды поймешь, что самые лучшие моменты возникают в обычной, повседневной жизни, но ты обращала внимание только на особые случаи?

Что, если ты, вместо того чтобы лихорадочно заниматься мелочами повседневной жизни, время от времени сделаешь паузу и обнаружишь свое присутствие?

Что, если ты плюнешь на все отвлечения, которые занимают твое внимание и время, и ухватишься за священные моменты, мимо которых пролетаешь?

## ЧЕГО СТОИТ ВАША ОТВЛЕЧЕННОСТЬ

Выключи музыку в автомобиле.

Посиди рядом с дочерью, пока она играет.

Приляг к ней на кровать, после того как сказала «спокойной ночи».

Обними ее и не отпускай сразу.

Скажи ей то, что хотела сказать.

Наклонись и смотри ей в глаза, когда она с тобой разговаривает.

Делай все это и следи за тем, что получится. А когда момент пройдет, обдумай его и осознай болезненную правду: если бы я не сделала паузу, я бы упустила его навсегда.

Исписав конверт с обеих сторон всеми этими мыслями, я долго смотрела на него. Я не очень понимала, что мне со всем этим делать, но уже не могла просто засунуть его обратно в ящик. Еще недавно обыкновенный конверт неожиданно приобрел большое значение, поэтому я поставила его на стол с чувством надежды — словно ждала, что все написанное оживет.

И долго ждать мне не пришлось. Цель всего написанного прояснилась менее чем через час.

Я, как обычно, готовила ланч для младшей дочери, Эвери. На кухонном столе стоял раскрытый ноутбук, под рукой — телефон. Девайсы сражались за мое внимание соответствующими писками и звонками. Я мгновенно послушно реагировала на их требовательные призывы.

Между входящими эсэмэсками и электронными письмами я торопливо намазывала кусок хлеба арахисовым маслом. Чем скорее я приготовлю ланч до-



чери, тем скорее смогу заняться несколькими неотложными делами из моего списка. Голова моя была занята мыслями о грядущей вечеринке у будущих родителей<sup>1</sup>, которую я организовывала, об упавшем давлении в правой передней шине моей машины и изготовлении тиража флаеров для коллективного пикника.

По какой-то причине я подняла голову. Я знала, что ребенок где-то рядом, но на этот раз я заметила ее, по-настоящему обратила внимание. Моя драгоценная кудрявая дочка сидела на диване, посасывая большой палец и слегка ковыряясь в носу. Внезапно у меня перехватило дыхание. Впервые я почувствовала, что необходимо сделать нечто иное. Ощущение было тревожным, дискомфортным, абсолютно безотлагательным. *Время уходит.*

Затем я сделала нечто совершенно нехарактерное для моей деятельной натуры, нечто чуждое для моей психики, организованной по типу А<sup>2</sup> — «зачем откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня». Не сложив вместе два ломтика бутерброда, я положила нож на горловину банки. Не закрыв пакет с хлебом, забыв о следующем пункте в повестке дня, я подошла к ребенку. Я почувствовала, что Господь подсказывает мне отложить в сторону все дела; сейчас нет ничего важнее, чем побыть с дочерью.

---

<sup>1</sup> Речь идет о baby shower (*англ.*) — традиционной американской вечеринке за три-четыре недели до рождения ребенка с вручением подарков будущим родителям.

<sup>2</sup> Тип личности, для которого характерны амбициозность, нетерпеливость, стремление к конкуренции. Считается особенно подверженным стрессу и сердечным заболеваниям.

Я присела с ней рядом и обняла ее маленькие плечики. Она посмотрела мне в глаза; личико просияло. Большие глаза мгновенно превратились в щелочки, лучащиеся счастьем. Быстро преодолев разделяющее нас пространство, она прильнула ко мне.

То, что произошло дальше, еще никто со мной не делал.

Она поднесла мою руку к своим розовым губкам и невероятно нежно поцеловала ладонь.

У меня навернулись слезы, и я поняла: вот оно! Это моя конфирмация. Мой Божественный знак. Одним простым, прекрасным движением моя дочь закрепила мое новообретенное стремление жить Hands Free. Я невероятно ясно поняла, что *это* — пауза в тот момент, когда весь мир куда-то продолжает нестись, — и есть жизнь.

Мне захотелось чаще переживать такие моменты нежности. Но сначала мне пришлось признать, что они не были бы столь редкими, если бы я просто время от времени останавливалась на бегу. Истина проста: *как бы ей ни хотелось, как бы она ни старалась, мой ребенок не может поцеловать движущийся объект.*

Отвлекаясь на что ни попадя, я пропустила бесчисленное множество драгоценных моментов, но, слава Богу, не упустила этот — потому что он изменил все.

Моя жизнь движущегося объекта официально завершилась.