

Твайла Тарп

Продолжай танцевать!

УРОКИ ЭНЕРГИЧНОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ 50+
ОТ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНОГО ХОРЕОГРАФА



УДК 159.9
ББК 88.44(7Coe)
Т19

Twyla Tharp
KEEP IT MOVING
Lessons for the rest of your life

Все права защищены, в том числе право на воспроизведение полностью или частично в любой форме.
Данное издание опубликовано с согласия Blue Rider Press, импринта Penguin Publishing Group, подразделения Penguin Random House LLC.

Перевод с английского Каролины Льюренте

Тарп Т.

T19 Продолжай танцевать! Уроки энергичной жизни для 50+ / Твайла Тарп ; пер. с англ. К. Р. Льюренте. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. — 160 с.

ISBN 978-5-389-10988-9

12 бесценных уроков, полных житейской мудрости, оптимизма и юмора от всемирно известного американского хореографа-модерниста.

«Мне часто задают вопрос: “Как это вы все еще продолжаете работать?” Подразумевается, конечно: “...В вашем-то возрасте?” К слову, мне семьдесят девять.

Для меня все просто. Я работаю как раньше, и каждый день для меня является продолжением предыдущего. И я не вижу причин, по которым не могу продолжать в том же духе.

Предназначение этой книги — вселить уверенность в тех, кто хочет надолго продлить лучшее время своей жизни. Как в большинстве практических руководств, в ней определяется “болезнь” и предлагается лечение. Болезнь — это наш страх от того, что время проходит и мы неизбежно стареем. А лекарство?.. Книга, которую вы сейчас держите в руках».

Твайла Тарп начала карьеру в 1965 году, за 55 лет создав 160 хореографических произведений для своей труппы и крупнейших балетных коллективов, в числе которых Парижская опера, Королевский балет театра Ковент-Гарден, Нью-Йорк Сити Балет и Американский театр балета. Она получила две премии «Эмми» за телевизионный спектакль «Baryshnikov by Tharp» и премию «Тони» за бродвейский мюзикл «Movin' Out», поставила хореографию для шести голливудских фильмов, включая «Волосы», «Амадей» и «Белые ночи», и стала почетным членом Американской академии искусств и литературы в 1997 году. Обладательница 19 почетных званий, включая недавно полученную докторскую степень от Гарвардского университета.

УДК 159.9
ББК 88.44(7Coe)

ISBN 978-5-389-10988-9

© Twyla Tharp, 2019
© Фото на обложке Annie Leibovitz / Trunk Archive
© Фото на задней стороне обложки David Levene / Eyevine / Redux
© Льюренте К. Р., перевод на русский язык, 2020
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020
КоЛибри®

*Посвящается моему внуку Тефу
и его замечательным родителям, Джессу и Ли*

01 / Основные условия

**Упражнение 1:
займите свое место**

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД Я НАПИСАЛА книгу «Привычка к творчеству» (The Creative Habit), основной посыл которой состоял в том, что все мы можем жить творческой жизнью, если перестанем ждать явления музыки и божественного вдохновения, а просто начнем работать. Иными словами, каждый из нас может начать творить, если захочет приложить немного усилий. Эта идея до сих пор встречает отклик у слушателей на моих лекциях. Интересно, однако, что сейчас при обсуждении мне чаще всего задают вопрос совсем на другую тему: «Как это вы все еще продолжаете работать?» Подразумевается, конечно: «...в вашем-то возрасте?» К слову, мне семьдесят девять.

Для меня все просто. Я работаю, как раньше, и каждый день для меня является продолжением предыдущего. И я не вижу причин, по которым не могу продолжать в том же духе.

Предназначение этой книги — вселить уверенность в тех, кто хочет надолго продлить лучшее время своей жизни. Как в большинстве практических руководств, в ней определяется «болезнь» и предлагается лечение. Болезнь — это наш страх от того, что время проходит и мы неизбежно стареем. А лекарство?.. Книга, которую вы сейчас держите в руках.

Одно время я думала назвать свою книгу «Привычка к молодости» (The Youth Habit). Мне нравилось думать, что преимущества молодости могут быть легко перенесены и в последующий период при условии, что мы бу-

дем следовать обычным правилам: подниматься по лестницам пешком, использовать солнцезащитные средства, употреблять больше продуктов с омега-3 и меньше — с омега-6, не экономить время на сне. Сократить потребление сахара, каждый день делать что-то приятное кому-нибудь кроме себя, использовать зубную нить, больше читать, меньше смотреть телевизор, любить ближнего... И пить вино, потому что в этом нет ничего ужасного (пока очередное научное исследование не докажет обратное). По-моему, вышел бы бестселлер.

Но жизнь научила меня, что погоня за молодостью — дело безнадежное. Оглядываться назад бесполезно, ну, или, по крайней мере, бесполезно оглядываться назад с тоской, ностальгией и другими унылыми чувствами. Оглядываться назад — значит цепляться за что-то давно ушедшее и оставшееся далеко позади. Мы ведь не теряем молодость. Она остается. А мы двигаемся вперед. Нужно принять тот факт, что мы будем стареть вместе со всеми, и просто примириться с этим. Старение — это странная смесь надежды, отчаяния и мужества, и все же, думаю, вы согласитесь, что оно в миллион раз привлекательнее альтернативы в виде неизбежного конца.

Я не обещаю вам вечной молодости по прочтении этой книги. И мне не интересно подсластить вам процесс старения. Я верю в перемены, дарящие жизненную силу. Она дает возможность активно двигаться по жизни, принимать продуманные решения и правильно использовать отведенное нам время и энергию. Вы, без сомнения, видели людей, которым хорошо за семьдесят, а то и за девяносто и которые совсем не выглядят сдавшимися своему возрасту — наоборот, они с радостью воспринимают возможность до сих пор пользоваться своим телом и интеллектом. Вместо того чтобы упрямо держаться проторенных путей, боясь сделать хотя бы шаг в сторону, они смотрят вперед с любопытством, открывая новые возможности.

Поэтому я не стала называть эту книгу «Привычка к молодости». Это также не «Привычка к творчеству», в которой продвигается идея упорядочения жизни и работы. Когда мы стареем, ломать некоторые привычки не менее важно, чем приобретать их.

Я хочу изменить ваше представление о старении, избавив вас от двух вредных идей. Во-первых, от мысли о том, что вам необходимо имитировать молодость, заперев себя в углу клетушки с надписью «Только для пожилых». Во-вторых, о том, что ваша жизнь с течением времени должна скукоживаться. Давайте сначала сломаем некоторые устаревшие клише.

Я танцевала всю жизнь (и танцую до сих пор) и знакома со многими великими танцовщиками. Для артистов балета и спортсменов течение времени означает все новые и вполне реальные трудности. Прыжок делается ниже, скорость уменьшается, гибкость уходит. И страх упадка и отставания в искусстве и спорте начинается очень рано.

Как-то давно я сидела в кофейне с выдающимся танцовщиком Михаилом Барышниковым. Мы только что закончили одну из первых репетиций Push Comes to Shove («Дело доходит до драки»), балета, который я сочинила для него. Уже тогда было понятно, что Барышников — феномен, один из величайших артистов классического балета XX века. И хотя в то время он был в расцвете сил, он показался мне хмурым и удрученным. Я спросила его: «Миша, в чем дело? Тебе не нравится то, что мы делаем?» «Нет, — сказал он, — мне нравится то, что мы делаем. Но, — добавил он, — мы ведь скоро постареем». Ему было всего двадцать семь лет. Но я его поняла.

У танцовщиков призрак старения всегда маячит перед глазами. Мы сталкиваемся с ним ежедневно, когда входим в студию, каждый раз на день старше, чем вчера. Но кто из обычных людей не чувствовал, что для него тоже все будет кончено к сорока годам? Кого не кольнет иногда мысль, что все идет не так, как раньше? Дело осложняется тем, что постепенно, по мере того как суставы начинают болеть, а память — ухудшаться, на нас обрушиваются негативные представления, свойственные нашей культуре. Пожилые люди часто изображаются отставшими от жизни, бесполезными, слабыми, некомпетентными, жалкими и никчемными. К сожалению, эти мрачные представления иногда реализуются именно потому, что они ожидаемы, создавая предубеждения, питающие нашу процветающую индустрию для стареющих — таблетки, диеты, специаль-

ные косметические средства, пластическую хирургию — все, что обещает повернуть время вспять. Но, увы, время идет только в одном направлении — вперед.

И что в итоге? Неудовлетворенность становится привычной. Незначительные проявления неуважения или пренебрежения становятся поводом для резких заявлений и жалоб. Но такие случаи лишают вас моральных сил и гасят жизнерадостность. Если вы в любой ситуации привычно ожидаете, что вас обманут или унижат, вы, скорее всего, найдете способ убедить себя, что именно это и произошло. Лучше не ищите того, что подтвердит ваши подозрения и усилит чувство возмущения. Иначе это станет вашим привычным образом мыслей, своего рода порочным кругом.

Давайте согласимся, что возраст вам не враг! Ваши враги — застой, самоуспокоенность, остановка развития. Стремление поддерживать все «как было», ухаживать за своей кожей и следить за фигурой отвлекает от истинных потребностей. Попытка «заморозить» вашу жизнь в определенный момент времени деструктивна, если вы хотите жить полной интересной жизнью. При заморозке все живые существа разрушаются. Они перестают двигаться. Такая цель не может быть достойной.

Тем не менее очень трудно противостоять силе инерции в нашей жизни, потому что она является ее неотъемлемой частью. Люди скорее предпочитают продолжать жить так, как они привыкли, чем принять решение, которое вырвет их из привычной рутины, причем даже тогда, когда «сменить курс» было бы сравнительно легко. Ученые-бихевиористы, специалисты по человеческому поведению, называют это «отклонением в сторону статус-кво». Мы сдаемся на милость этого «отклонения» в большом и малом, от неспособности перестать выпивать три чашки кофе в день до неспособности расстаться с партнером еще долгое время после того, как стало ясно, что отношения закончились. Мы все предпочитаем привычное зло.

Наряду с отклонением в сторону статус-кво существует еще одна привычка, с которой мне хотелось бы покончить. По мере того как мы стареем и наше тело все меньше наслаждается естественной свободой движения,

мы как будто стремимся занимать меньше места, как в прямом, так и в переносном смысле. Конечный пункт этой тенденции известен: мы начинаем сутулиться и перестаем быть высокими и стройными. Шаги делаются короче, широкий шаг сокращается до шарканья. Зрительный обзор сужается, периферийное зрение постепенно исчезает, оставляя нас с тем, что можно увидеть «не дальше своего носа». Неудивительно, что мы предпочитаем оставаться дома, используя для жизни все меньше и меньше места. Мы позволяем нашим телам сжиматься, как бы приглашая окружающий мир надвигаться на нас со всех сторон.

Наш мозг начинает сокращаться так же, как и тело. Когда мы вступаем на этот путь, наши заботы тоже сужаются до самых элементарных функций: что поесть, сколько поспать, как бы не опоздать на встречу.

Но это не неизбежность. Вы можете противостоять этому процессу и даже обратить его вспять.

А теперь займемся формированием новых привычек. Я надеюсь, что на этих страницах мне удастся заставить вас проснуться и начать двигаться. Повторю еще раз — движение есть неотъемлемое свойство всех живых человеческих существ. А для меня двигаться означает танцевать. Расширьте свое жизненное пространство на то время, что вам отведено! Выбирайте самовыражение вместо наблюдения, действие вместо пассивности, риск вместо безопасности, неизвестность вместо знакомого и привычного. Стройте планы, действуйте целенаправленно. Стремитесь к возвышенному и даже абсурдному. Пусть каждый ваш день будет днем самовыражения, освобождения, волнений и открытий. Находите новое, переосмысливайте старое, станьте гибкими, тянитесь, худейте, двигайтесь... Я говорю это с любовью к вам: замолчите и танцуйте. Этот совет я дала сама себе, когда мне исполнилось шестьдесят пять. А вы можете начать следовать ему прямо сейчас.

Я постараюсь помочь вам. Каждая глава включает описание движений, которые могут выполняться как новичком, так и более продвинутым исполнителем. Эти упражнения отражают простые действия, которые мы совершаем каждый день. Начните прямо сейчас.

ЗАЙМИТЕ СВОЕ МЕСТО

Когда ваши мышцы начинают растягиваться, а не сокращаться, вы расширяете свою долю пространства на планете. Вы занимаете больше, а не меньше места. Танцовщики знают это интуитивно. Их учат двигаться так, чтобы каждый жест был не только точным и элегантным, но и широким. Мы называем это амплитудой. Недостаточно просто встать в арабеск; он должен быть полностью открыт во всех направлениях. Чтобы быть увиденным, танцовщик должен занимать максимум пространства. Вы можете применить то же самое к своим повседневным движениям.

- Когда вы идете, думайте о том, чтобы шагать широко, а не плестись мелкими шажками.
- Встретив друга, протяните руку для рукопожатия или объятий широким движением, с настоящим дружеским чувством. Движение должно быть сильным и энергичным.
- На встрече выложите свои вещи на стол, вместо того чтобы держать их на коленях. Высказывайтесь смело, то есть старайтесь занять и ментальное пространство.

Наши движения подчиняются определенной логике. Помните, что когда мы идем, то идем вперед. Мы можем идти и назад, но это нам несвойственно. Наш естественный ход — вперед.

Подумайте об этом как о своем личном протесте под названием «Займи больше места».

С учетом всего вышесказанного подумайте, что было бы, если бы вы продолжали вести жизнь после сорока пяти так, чтобы подойти к семидесяти пяти годам как к грандиозному отправному пункту, когда вы, целеустремленные и умудренные опытом, сможете использовать все накопленные

силы и средства, чтобы испробовать новые пути в своей работе и в отношениях с дорогими вам людьми. Почему бы не продолжать принимать важные решения самостоятельно, не оставляя ничего на волю случая, и не жить в стиле «будь что будет»? Почему бы не рассматривать свои достижения как основу для начала чего-то нового, а не как «окончательные итоги»?

Соберите весь свой опыт и станьте тем, кем вам было предназначено стать. Один из первых уроков, получаемых в студии, состоит в том, что если вы хотите стать кем-то, то для этого вам придется упражняться снова и снова. Великого виолончелиста Пабло Казальса как-то спросили в конце жизни: «Зачем репетировать в девяносто один год?» «Потому что я добиваюсь прогресса», — ответил он. Точно сказано!

Тренируйте свою способность к росту. Я поощряю вас культивировать эту привычку. То, что вы делаете сегодня, является вашей инвестицией в завтра. Поэтому к списку желаемых состояний душевного равновесия, включающему физическое благополучие, осознанность, дружелюбие, решительность, оптимизм и величайшее из этих состояний — счастье, позвольте добавить мое любимое: экспансионизм. Движение во внешнее пространство — это движение вперед, здесь время и пространство работают в тандеме. Экспансионизм является основой следующих четырех составляющих.

1. Стремление — обобщающий термин для наших желаний, амбиций и планов на будущее. Стремление определяет наш следующий шаг, потом еще один и так далее. Так мы планируем и контролируем свою жизнь. Без этого мы либо бежим на месте, либо отстаем.
2. Честный взгляд на прошлое нужен для оценки того, как мы справляемся с провалами, неудачами и препятствиями, которые преподносит нам жизнь. Без такой оценки мы не сможем корректировать свое поведение и исправлять ошибки. Мы погрязнем в сожалениях и чувстве вины, желая изменить уже сделанное, чтобы получить другой результат. Такое случается — но только в фантастике.
3. Гнев по поводу прошлого — убийственная эмоция. Он подобен радиопомехе: усильте ее до высоких частот — и она напрочь заглушит сигналы ваших лучших намерений.

4. Энергия и время — понятия, которые говорят сами за себя, а еще это инструменты повышения ваших возможностей. Если вы расходуете свое время и энергию попусту, следуя устаревшей рутине, у вас нет ни единого шанса двигаться вперед.

Если мы по-хозяйски управляем временем и энергией, качество каждого дня и каждого года повысится благодаря рациональному объединению стремлений и спланированных усилий. Это лучше, чем полагаться на удачу или на то, что мы получим что-то по праву рождения. Мы делаем свой выбор. Мы вкладываем в это свое время и энергию. Мы пожинаем плоды или получаем удар. Каков бы ни был результат, мы постоянно работаем над тем, что будет дальше. Мы строим свою жизнь.

Заклучите соглашение со своим будущим. Приобретение новых привычек требует налаженной отчетности. Ознакомьтесь с условиями такого соглашения:

- Признайте, что у вас всегда есть выбор. Делайте его.
- Ваше тело будет существенной частью соглашения, и вы будете готовы использовать его.
- Будьте готовы, что ваша самоидентификация изменится — и не раз.
- Препятствий будет множество. Проходите их — под ними, над ними или сквозь них. Это обычное дело.
- Сопротивляйтесь и приходите в себя — да! Причем много-много раз.
- Идти вверх всегда лучше, чем вниз.
- Стойкость — ваше всё. Тренируйтесь. Снова и снова.
- Будьте гибки. Иногда нужно сгибаться под ветром.
- Копите ресурсы для восстановления.
- Танец — это движение. Вы танцуете? Так танцуйте больше.

Я хочу заставить вас порвать с привычкой к статус-кво и избавиться от неприятия любого вида риска, спокойно признать, что мы стареем, обещать преодолеть себя и продолжать двигаться вперед.

Это наше соглашение. А теперь переверните страницу.

02

**Жизнь, которую
мы выбираем**

**Упражнение 2:
учитесь сопротивляться**

Я САМА ВЫБРАЛА СВОЮ ЖИЗНЬ, а не она выбрала меня.

Я вспоминаю один момент. Ноябрь 1962 года. Я была в раздевалке в перерыве между уроками танцев. Мне исполнился двадцать один год, оставалось семь месяцев до окончания колледжа, и я задумалась о своем будущем.

«Что ты будешь делать?» — спросила я себя.

«Танцевать», — пришел ответ. Он был на уровне инстинкта, но все было не так просто.

Я занималась историей искусств. Для меня наиболее осмысленным выбором было бы продолжать карьеру в этой области. По крайней мере, это был определенный план действий. А о сфере танца я не знала ничего, кроме того, что танцовщики мало зарабатывают и очень рано заканчивают свою карьеру. Но, когда я сделала свой выбор, я думала о том, что люблю больше всего. Возможно, история искусств гарантировала стабильную зарплату, но я не видела в этом своей судьбы.

Вообще-то мне уже был дан знак, что танец станет моей жизнью, по крайней мере еще год назад, когда я оставила колледж в Калифорнии и приехала на Манхэттен, чтобы быть в центре мира танца. Хотя я убедилась руководство колледжа позволить мне перейти на независимую программу обучения, состоявшую из двух дисциплин — будние дни отводились на занятия танцем вне кампуса, а выходные на зубрежку книг по искусствоведению, — я знала, что студенческая жизнь того,

кто занимается танцем, сильно отличается от жизни студента, выбравшего карьеру специалиста-искусствоведа. С понедельника по пятницу я хватала сумку с костюмом для танцев и бежала на занятие в одну из многочисленных танцевальных студий Манхэттена. Я оценивала других танцовщиц в классе, причем многие из них были востребованными профессионалами. Я была уверена в себе. Там занимались сильные и быстрые девушки, но ненамного сильнее и быстрее меня. У них были выучка и мастерство, но я могла бы приобрести эти качества упорным трудом.

«О'кей, я могу это сделать, — думала я. — Здесь моя жизнь».

Это было намерение следовать своим путем и посмотреть, куда он приведет. Я вышла из раздевалки с твердым решением.

Это стало началом исполнения моего обета верности себе. В старофранцузском слово *pleige* означает обет или поручительство, дающее свободу узнику. Наши обеты могут освобождать нас от колебаний, которые держат нас узниками, заложниками бездействия. Когда вы думаете о данном себе обете, вы можете считать его обещанием, сделанным в начале нового рискованного предприятия, но я предлагаю другое понимание этого понятия.

Для меня наши обеты раскрываются со временем, подобно тому как проявляется поляроидный снимок. Моменты выбора решений — переехать к месту новой работы или остаться в родном городе, завести еще одного ребенка или нет, позвонить другу в беде или воздержаться — приходят, чтобы вы определили, что для вас важнее всего.

Я обещала не убеждать вас в том, что старение — это подарок, но это не означает, что мы не можем найти в нем определенные преимущества. Одним из них является возможность отступить на шаг и увидеть свою жизнь в целом, как она есть. С течением жизни данные себе обеты приобретают четкие очертания — и оказываются не такими уж жесткими. Они меняются под влиянием факторов достаточно сильных, чтобы диктовать нам, каким будет следующий день.

Обет верности себе определяется с помощью выбора.

В своей жизни вы, вероятно, так или иначе оказывались перед разными вариантами выбора. Вам предлагали работу, но с ужасным расписанием. Вы получали от врача тревожные результаты анализов. Вы чувствовали призвание заняться делом, не имеющим никакого отношения к тому, чем вы занимались несколько десятилетий. Что вы делали?..

Не существует безошибочного способа сделать правильный выбор, но я хочу сказать вам следующее: единственный выбор, который обязательно будет неверным, — это вообще не делать его. Откажитесь от бездействия под видом выбора. Ваша новая, лучшая, свободная жизнь начинается с выбора в пользу действия.

В некоторых случаях, несомненно, лучше делать выбор по зрелом размышлении, с серьезным обдумыванием последствий и обязанностей, вытекающих из ваших действий. Но иногда, причем в таких же напряженных ситуациях, выбор делается очень быстро, как бы телом, без участия головы. В моменты высшей эмоциональности мы не диктуем телу, что делать. Мы влюбляемся сразу! Десятитонный грузовик едет прямо на нас — мы мгновенно резко сворачиваем в сторону. Умирает любимый человек — и нас сразу охватывает глубокое горе. Выбор таких эмоций осуществляется без участия мозга, на уровне тела.

С течением времени и накоплением физических ограничений снижается способность делать быстрый выбор на уровне инстинкта. Но долгие раздумья и страх неудачи заставляют нас заранее сомневаться во всех аспектах принятия решений и как бы застывать на месте. Это очень плохо.

Наилучший выбор делается инстинктивно. Постепенно такие решения формируют ваш характер на протяжении вашей жизни. Ваш обет верности себе материализуется в результате осознания сделанных вами выборов.

Наша культура диктует нам, что, для того чтобы почувствовать себя успешным в жизни, мы должны что-то совершить, чего-то достичь, «поставить галочку» в списке достижений. Но ваш обет не является самоцелью. Цель — это желание, которое вы определяете для себя и которое подразумевает конечный результат. Вы хотите быть знаменитым, или

стать президентом, или отойти от дел в сорок лет. Вы хотите найти спутника жизни, или выучить итальянский, или влезть в 42-й размер. И, хотя стремление добиться цели похвально, я хочу еще раз подчеркнуть, что обет верности себе не является целью.

Вспомним Диану Найад, чемпионку заплывов на марафонские дистанции. В течение тридцати пяти лет она четырежды пыталась переплыть пролив между Кубой и Флоридой, и каждый раз ей приходилось прерывать заплыв из-за угрозы жизни. В своем стремлении стать первым марафонцем, проплывшим это расстояние без защитной клетки от акул, Диана Найад столкнулась с препятствиями, с которыми большинство из нас никогда не встречается, включая ядовитых медуз и акул. Однако, когда ей исполнилось шестьдесят, она столкнулась именно с тем, что слишком хорошо знакомо большинству из нас, — с ощущением, что она оказалась на обочине той жизни, к которой была предназначена. Это была история как раз для нее как спортивного обозревателя. Она писала, что оказалась сторонним наблюдателем, свидетелем того, как другие люди воплощают свои мечты. Она рассказывала истории других людей, вместо того чтобы прожить свою собственную историю. Она больше не была тем, у кого есть мечта. Она больше не была тем, кто ее исполняет.

После смерти матери у Дианы появился страх, что она попусту тратит, по словам поэтессы Мэри Оливер, свою «драгоценную бесшабашную жизнь». И она решила попытаться сделать то, в чем потерпела неудачу четырежды, будучи гораздо моложе. Благодаря напряженным тренировкам, тщательному планированию и непоколебимой решимости она стала, в возрасте шестидесяти четырех лет, первым человеком, проплывшим расстояние в 177 км. Да, она достигла своей цели. Отличная работа. Но каким бы впечатляющим ни был этот поступок, то было достижение цели, а не исполнение обета.

Если вы отмечаете что-то галочкой «сделано», это цель. Обет верности себе — другое. Какой бы обет вы ни дали себе, необходимо, чтобы вы старались исполнить его как можно лучше, всегда стремясь исправлять и улучшать тот выбор, который вы делаете. Исполнение обета становится

квинтэссенцией вашей практической жизненной деятельности. Вы же не хотите достичь пункта, в котором почувствуете, что все кончено! Помните, что, когда вы застываете, вы мертвы.

Мой обет верности себе — это повседневный выбор. Когда мы смотрим на других людей, мы все видим разницу между жизнью, которую человек выбрал сам, и жизнью, где выбор сделан за него. Поэтому мы восхищаемся тем, кто сделал себя сам, а наследник вызывает у нас возмущение. Первый удовлетворяет нашему чувству справедливости, второй оскорбляет это чувство (почему он, а не я?).

Знайте, что вы хотите сделать, и сделайте это. Так я оцениваю свою работу в конце каждого дня: насколько хорошо я сделала то, что хотела сделать, и что, собственно, я сделала? Если я удовлетворена ответом, значит, я сама выбрала содержание этого дня. Если нет, то я остаюсь с плохим чувством. Жизнь, которую мы выбираем, платит нам дивиденды. Жизнь, которой мы позволяем выбирать за нас, оставляет нас банкротами.

Через четыре месяца после того, как я окончила колледж, мой обет верности себе начал исполняться: я танцевала в профессиональной труппе. Это было замечательно, но меня снедало беспокойство и чувство, что что-то не так. Я начала ходить на кастинги. Я пробовалась в труппу Radio City Rockettes, исполнила серию движений, достаточно трудных для того, чтобы меня вызвали из шеренги соискателей и сказали: «Милочка, вы танцуете очень хорошо. А улыбаться вы умеете?»

Я вышла.

«Ну и что мне теперь делать?» — спросила я себя.

Я выбрала жизнь, связанную с физическим движением, но когда вышла с кастинга, то поняла, что мне неинтересно быть просто танцовщицей и получать указания от других. Если я хочу танцевать, то должна создавать танцы сама, то есть стать и исполнителем, и хореографом, что не сулило ни надежной, ни завидной карьеры. Из тысяч балерин, профессиональных и уличных танцовщиц в США лишь очень малая часть становятся хореографами. К тому же я толком не знала, что означает эта работа.

Я знала только, что, когда я исполняла собственные па и они получались, это был ВОСТОРГ!

Мне нужно было побеспокоиться о следующем обеде, следующем занятии, следующем заработке. Но я постаралась взглянуть на ситуацию шире.

За свою жизнь я научилась стремиться расширять свои возможности, а не ограничивать их даже при встрече с препятствиями. Препятствием между мной и Rockettes было мое нежелание танцевать в кордебалете. Там ты теряешь свою индивидуальность и независимость.

Так я стала хореографом. При постановке новой пьесы древнегреческие драматурги первым делом выступали в качестве хореографов, указывая хору, как двигаться на сцене. Сначала действие, потом музыка и текст. По-древнегречески слово хореография буквально означает «писать движение для группы»: χορεία — групповой танец, хоровод; γράφω — писать.

Я хочу, чтобы вы «писали» свою жизнь именно так — в действии. Недостаточно намереваться и обдумывать: надо действовать, часто или постоянно. Если танцевать означает создавать танцы, да будет так. Многие имеют неверное представление, что наша жизнь с течением времени должна становиться комфортнее и легче. Такая вера приведет вас к краху. В жизни всегда будут проблемы. Это гарантировано. И мы должны научиться использовать эти препятствия, превращая их в преимущества.

Карен фон Бликсен в середине жизни пришла к полному финансовому краху. В 1914 году она переехала из Дании в Кению вместе с мужем и основала там кофейную плантацию. Она полюбила свою ферму, но ее брак распался. Брор фон Бликсен изменял ей и заразил сифилисом, который обрек ее на физические страдания на долгие годы. Когда фон Бликсены развелись, Карин осталась одна справляться с гибнущей кофейной плантацией. Несмотря на все ее усилия, ферма обанкротилась. Она полюбила авантюриста Дениса Финч-Хаттона, который вскоре погиб при крушении самолета — и рядом с ним в это время была другая женщина. Карен вер-

нулась в свое родовое поместье в Дании в 1931 году с разбитым сердцем и практически разоренная.

Жизненный крах, трагедия, финансовое банкротство, эмоциональное опустошение. Единственное, чего Карен не утратила, были ее стойкость и талант. Она и раньше публиковала небольшие произведения, но только после возвращения домой из Кении начала писать всерьез. Вообще-то она никогда не прекращала писать. Она писала письма. Она рассказывала истории. Она знала наизусть сказки «Тысячи и одной ночи». Она знала Библию от корки до корки, глубоко постигнув ритмы и интонации библейского повествования. В Африке у нее не было необходимости писать, но эта необходимость возникла, когда ничего другого не осталось. Когда ее жизнь была разрушена, она поняла, что писательство — это лучшее, что она умеет делать. И она наконец начала писать по-настоящему.

Ее решение стать писательницей, сделанное в середине жизни, было отважной сменой жизненного курса.

Под псевдонимом Исак Динесен, в возрасте сорока восьми лет, она опубликовала свою первую книгу «Семь фантастических историй». Ее вторая книга «Из Африки» упрочила ее литературную репутацию. Эрнест Хемингуэй, получая Нобелевскую премию в 1954 году, сказал, что ее следовало бы вручить «замечательному датскому писателю Исаку Динесену».

Писатель Динесен однажды сказал: «Я писал понемногу каждый день, без надежды и без отчаяния». Карен сделала свой выбор перед лицом целого ряда препятствий. Ее обет верности себе тоже возникал перед ней в течение всей ее жизни, несмотря на все препятствия.

Препятствия часто заставляют нас корректировать наши обеты. Препятствия могут быть не такими катастрофическими, как смерть любимого человека и тотальный финансовый крах, но они обязательно возникают на каждом пути. Не сдавайтесь: препятствие — это еще не поражение. Поражение требует серьезного разбора; препятствия являются всего лишь частью вашего движения вперед. И, чтобы продолжать этот процесс, мы учимся преодолевать их.

УЧИТЕСЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ

Давление на неподвижный объект — это физический эквивалент эмоциональной решимости, которая необходима нам в сражении с препятствиями. Такое физическое сопротивление называется изометрическим, или статическим, упражнением. Как и обет верности себе, сопротивление, которое создается, когда мы упираемся в стену или пол, может быть основательным и жестким.

Помните, как в детстве вы прижимали руку тыльной стороной к стене на минуту-другую, а потом отступали и смотрели, как полученная энергия поднимает вашу руку сама собой, без дополнительного усилия с вашей стороны? Упражнение на статическое сопротивление, использующее вес тела, создает силу в мускулах. Это основа физической подготовки.

Попробуйте сжать ладони пальцами вверх. Жмите со всей силой и столько, сколько сможете. Втянув живот и наклонив голову вперед, вы добьетесь сильного напряжения верхней части корпуса. Такого же напряжения можно достичь, соединив пальцы в замок и с силой вытянув руки. Придумайте собственные изометрические упражнения с давлением частей тела о твердые поверхности. Это могут быть упражнения для отдельных частей тела, как, например, прижатие кисти к стене для укрепления мускулов руки, или упражнения для всего тела, если упереть ноги в пол и напрягать мышцы.

Изометрические упражнения свойственны всем живым созданиям, поскольку, когда мы стоим, мы противостояем притяжению. Сделайте сознательное усилие и вожмитесь в землю руками и ногами. Теперь сопротивляйтесь этому движению, втягивая живот и поднимая ягодицы. Такое упражнение даст телу энергию в любое время и в любом месте.

Содержание

01. Основные условия	5
02. Жизнь, которую мы выбираем.....	15
03. Работа с телом	27
04. Измените свои привычки.....	39
05. Прибавьте обороты	53
06. Меньше надейтесь, больше планируйте	67
07. Долгий путь.....	81
08. Восстановление.....	93
09. Взаимный обмен.....	109
10. Создайте второй акт своей жизни.....	121
11. Копите силы для «починки»	135
12. Замолчите и танцуйте	147
Благодарности.....	158

Издание для досуга

Твайла Тарп

ПРОДОЛЖАЙ ТАНЦЕВАТЬ!

Уроки энергичной жизни для 50+


Выпускающий редактор *Е. Черезова*
Художественный редактор *М. Левыкин*
Технический редактор *Л. Сеницына*
Корректор *Т. Дмитриева*
Верстка *И. Лысова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 05.09.2020. Формат 84×100 1/16
Бумага офсетная. Гарнитура Kievit Pro. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,6.
Тираж 3000 экз. В-РВJ-19019-01-Р. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru