

Мрій правильно

Як зрозуміти, чого
ти насправді бажаш
і як цього досягти



[Барбара Шер / Барбара Сміт]

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Барбара Шер

**Мрій правильно. Як
зрозуміти, чого ти насправді
бажаєш і як цього досягти**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

1995

УДК 316.6
ББК 88.5

Шер Б.

Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти / Б. Шер — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 1995

ISBN 978-617-12-3048-4

Якщо ви прагнете змінити своє життя на краще, але не визначилися, у який бік рухатися, якщо відчуваєте у собі приховані таланти і маєте заповітні мрії – ця книга саме для вас. Барбара Шер – хрещена мати коучингу, а загальний наклад її семи бестселерів сягнув кількох мільйонів примірників! Зіркове продовження «Мистецтва мріяти» і бестселер за версією New York Times «Мрій правильно» – для тих, хто мріє про справжній успіх і гідне життя. Які бажання ви приховуєте? Чому не наважуєтеся мріяти – через критику, невинуваті сподівання близьких, вигадані зобов'язання, біль нещастя чи відсутність підтримки? Перевірені мільйонами читачів практичні поради і стратегії, цікаві історії реальних людей допоможуть з'ясувати це. Ця книжка не має на меті зробити з вас іншу людину – вона покаже, як саме змінити життя на краще: налагодити особисті стосунки, здобути гідну роботу, творчо реалізуватися, навчившись мріяти правильно!

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-617-12-3048-4

© Шер Б., 1995
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 1995

Содержание

Слова подяки	7
Передмова	8
Вступ	9
Кар'єра в 90-ті роки	14
Розділ 1. Чого від вас очікують?	15
Розділ 2. Як стати щасливчиком	22
1. Дії допоможуть вам думати	23
2. Дії підвищують самооцінку	24
3. Успіх приходить до тих, хто діє	26
4. У кожному з нас ховається звір – і в нього чудові інстинкти	27
Розділ 3. Внутрішній опір, або Що, зрештою, вам заважає?	29
Гідне заняття	31
Отримайте роботу	34
Познайомтеся зі своїм опором	41
Розділ 4. Певна справа	42
Справжні мрії	47
Іновації проти звичок	52
Ваше справжнє бажання	54
Обережна Джуді	56
Необхідний запас безпеки	57
Щось вас налякало	59
Що за голос ви чуєте у своїй голові?	60
Питання контролю та магія	61
Розділ 5. Страх успіху. Залишаємо позаду тих, кого любимо	64
Кінець ознакомительного фрагмента.	66

Барбара Шер, Барбара Сміт Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти

*Світлій пам'яті мого любого тата, Сема Шера.
Він осявав наше життя*

Слова подяки

Я щиро дякую всім, хто присвятив свій час читанню та критичному аналізу мого рукопису, – вас надто багато, щоб можна було згадати всі імена, однак ви самі знаєте, хто це, і побачите результати своїх порад та зауважень на сторінках цієї книжки. Особливо слід подякувати чотирьом людям: Сьюзен Браузер, надзвичайно уважній читачці, і Джулі Шонфельд, прекрасній письменниці (а ще її батьку, котрий дав влучне визначення гарного життя, – я цитую його у вступі). Джудіт Рівен рядок за рядком вичитувала цей рукопис і дуже мені допомогла. Четверта людина, яку я маю згадати, – моя чудова матуся, Нетті Шер, котру зачарувала ця книжка. Закінчивши читання, вона подивилася на мене й сказала: «Ти повинна була мати сестру-близнючку».

Кріс Дал і Леслі Шнур – мої янголи-охоронці, агент та редактор, яких послали мені самі небеса. Я дякую їм за неоціненний досвід. Нехай їхнє життя буде довгим і щасливим.

І понад усе я вдячна моїм клієнтам, які завжди мали мужність кинути виклик своєму життю та змінити його на краще. Упродовж багатьох років вони надихають мене й, даючи можливість із ними попрацювати, дарують мені життя, яке я люблю.

Б. Шер

З подякою Джейн, Елейн і Морі Волкер та світлій пам'яті Стелли Сміт.
Б. Сміт

Передмова

Не знати, чого ви хочете від життя, – це не жарти. Жити без мети – болісне відчуття. Моя перша книга «Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» визначає *перемогу* як досягнення бажаного та крок за кроком показує, як стати переможцем і створити життя, яке відповідає вашим найзаповітнішим мріям. Однак роками читачі телефонують мені й кажуть: «Мені дуже подобається «Мистецтво мріяти», але я не можу скористатися вашими порадами, оскільки мені важко визначити свою мету. Я просто не *знаю*, чого хочу».

Мені стало цікаво. У мене виникло бажання з'ясувати, у чому полягала проблема, тому я почала зустрічатися із цими людьми, які не могли зрозуміти, чого хочуть. Я вислухала всі їхні історії, поставила деякі запитання й невдовзі усвідомила, у чому справа, адже *щоразу* виникала та сама ситуація: усі з цих клієнтів переживали внутрішню боротьбу й навіть про це не здогадувалися.

Їм ніколи не спадало на думку, що в глибині душі вони насправді знали, чого хочуть, але їхні бажання були замасковані певним внутрішнім конфліктом. Усвідомлення цієї проблеми ставало великим сюрпризом – і великим полегшенням. Тепер усе, що нам залишалося зробити, – це скласти програму дій із подолання кожного конфлікту, а розроблення цих програм виявилось на диво легким завданням. Люди прокидалися й починали активно діяти буквально після однієї чи двох зустрічей!

Це було чудово. Я вирішила зібрати всі ці відкриття та стратегії в книзі, щоби кожен, хто потребував допомоги, міг її отримати.

Зараз ви тримаєте цю книгу в руках.

У вас проблеми з досягненням життєвих цілей, тому що ви не знаєте, у чому вони полягають? *Повірте, ви не самотні*. Ваша проблема досить поширена, і в неї є шляхи розв'язання. Ви впізнаєте себе, читаючи цю книгу. І майже одразу, щойно ви це зробите, навчитесь прийомів, які вам допоможуть. Не дивуйтеся, якщо знайдете себе більш ніж в одному розділі. Прочитайте їх усі. Більшість із нас – складні, багатогранні створіння, і вправа, яка забезпечить ваш успіх, може трапитися в будь-якому з розділів.

Робота із цією книгою буде захопливою, повчальною, іноді трохи болючою й часто дуже смішною. Дізнатися, що справді коїться всередині вас, може бути складно, але це також надихає та дарує величезну втіху.

Ви *можете* зробити будь-що, якщо тільки знатимете, що саме. І ви ось-ось це з'ясуєте.

Вступ

Мета цієї книги – допомогти вам знайти шлях до гарного життя. І я не маю тут на увазі басейни, розкішні будинки та приватні літаки, якщо тільки це справді не є вашим найбільшим бажанням. Але якщо ви обрали книгу під назвою «Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти», найімовірніше, ви прагнете чогось значно більшого, ніж басейн.

Ви хочете життя, яке будете любити.

Батько моєї подруги дав його влучне визначення: «Гарне життя – це коли ти прокидаєшся вранці й не можеш дочекатися, поки знову не почнеш усе спочатку».

Це сказано про вас? Чи ця ідея гарного життя звучить, мов недосяжний ідеал?

Якщо ви не належите до категорії людей, які щоранку схоплюються з ліжка в радісному очікуванні нового дня, я впевнена, що ви відчайдушно прагнете знайти мету, котра могла б вам почуватися, як батько моєї подруги. Ви палко мрієте про роботу, що сповнюватиме вас азартом та енергією. Ви жадаєте знайти місце, що принесе вам успіх та визнання. Альберт Швейцер¹ знайшов своє місце, те саме зробили Голда Меїр² і той сусідський хлопець, який день і ніч навчався грати на гітарі.

Вони знали, як жити. Вони вірили в те, що робили, усім своїм серцем. Вони були *впевнені*, що їхня робота важлива.

Підійшовши ближче до людей, які знайшли своє покликання й не бояться втілювати найзаповітніші бажання, ви *побачите* на їхніх обличчях особливу силу та енергію.

Життя надто коротке, щоб не мати такої цілеспрямованості.

На початку 1980-х два психологи з Гарвардського університету досліджували людей, які вважали себе щасливими. Що ж їх об'єднувало? Гроші? Успіх? Здоров'я? Любов?

Аж ніяк.

У них було лише дві спільні риси: вони напевне знали, чого хочуть, і відчували, що рухаються до бажаної мети.

Саме це робить життя гарним: коли воно має спрямування і ви рухаєтесь до того, що любите.

Підкреслюю: *любите*.

Я не маю на увазі те, у чому ви вправні. *Мені справді байдуже, якими вміннями ви володієте*. Коли я була самотньою матір'ю двох маленьких дітей, яка до того ж працювала, знаєте, які вміння я мала? Я могла прибирати в будинку, наче одержима, на ходу стрибати в автобус, тримаючи в руках білизну, забрану з пральні, продукти та ще й своїх малюків, а також витискати з кожного долара все, що можна, поки портрет Джорджа Вашингтона не починав благодати зглянутися над ним.

Красно дякую, але я не бажаю кар'єри, де б знадобилися такі вміння.

Я не вірю, що життя можна назвати гарним, якщо ви робите те, що *можете*; воно гарне лише тоді, коли ви робите те, що *хочете*. Я навіть не думаю, що ваші найбільші таланти виявляються в уміннях. Усі ми вправно робимо ті речі, якими аж ніяк не захоплюємося. *І в усіх нас є таланти, яких ми ніколи не використовували*.

¹ Альберт Швейцер (1875–1965) – німецький філософ, теолог, музикант, лікар, місіонер, лауреат Нобелівської премії миру (1952). (Тут і далі прим. перекл.)

² Голда Меїр (1898–1978) – ізраїльська політична та державна діячка, перша та єдина поки що жінка, яка обіймала посаду прем'єр-міністра Ізраїлю (1969–1974).

Дозволити вмінням керувати вашим життям просто неприпустимо. Ось чому я не збираюся давати вам тести на визначення особистих рис або оцінювання вмінь та навичок, щоб з'ясувати, що ви маєте робити.

Я знаю, що ви повинні робити.

Те, що ви любите.

Улюблене заняття – це сфера вашого таланту. Тільки любов може дати вам стимул завзято працювати й залишатися вірними певній справі, поки ви не розвинете свій талант. Саме так найвищих вершин у цьому світі досягають пересічні люди – такі самі, як ми з вами, які, однак, знають, чого хочуть, і докладають для цього максимальних зусиль.

Якщо ви не знаєте, чого хочете, ви не можете навіть вийти на старт – і це засмучує. Але ви не самотні. Нещодавні дослідження засвідчили, що не менше 98 відсотків американців нещасні на своїй роботі. І не лише фінансові міркування змушують їх залишатися там, де вони є зараз: вони просто не знають, що робити натомість. Те, що ви, можливо, вважали власним маленьким нічним страхіттям, виявляється, є доволі поширеним явищем.

Що ж, у мене є для вас сюрприз.

Насправді ви знаєте, чого хочете.

Усі це знають. Саме тому вам так неспокійно й незатишно, коли не можете знайти правильний шлях. Ви відчуваєте, що є якась особлива робота, для якої ви створені. І ви маєте рацію. Ейнштейнові було потрібно формулювати фізичні теорії, Гаррієт Табмен³ – вести людей до свободи, а вам треба йти за своїм *власним*, особливим покликанням. Як сказав Вардан Грегорян,⁴ «в історії Всесвіту ніколи не буде більше жодної людини, схожої на вас». Кожен із нас унікальний. Кожна особа має абсолютно оригінальний погляд на світ, а оригінальності *завжди* необхідно виразити себе.

Однак багатьох із нас щось зупиняє. Щоразу, коли ми наважуємося змінити своє життя, щоразу, коли беремо естафетну паличку та починаємо забіг, щось трапляється. З якоїсь незбагненої причини наша рішучість тане. Ми дивимося на естафетну паличку й думаємо: «Ні, цей забіг не для мене». Ми відкладаємо її, відчуваючись незручно та тривожно, бо час спливає, а ми можемо *ніколи* не знайти потрібну дистанцію.

Це відбувається з двох причин.

По-перше, дуже важко зрозуміти, чого ми хочемо, через те, що в нас надто великий вибір. Так було не завжди. Наші батьки та їхні батьки мали менший вибір та чіткіші цілі. Те, що так багато з нас можуть вільно шукати роботу свого життя, – це данина успіхові нашої культури.

Свобода дивовижна. Але вона також мучить нас, адже вимагає створити свої власні цілі.

Ви в курсі, що, коли йде війна, від депресії страждає менше людей, аніж у мирну добу? Під час війни все важливо. Щодня ви чітко знаєте, що робити. Ви можете відчувати страх, але боротьба за виживання дає вам цілі та сили й завзяття їх утілювати. Ви не марнуєте час на те, щоб зрозуміти, чого ви варті або що ви повинні робити в цьому житті. Ви просто намагаєтеся вижити, урятувати свій дім, допомогти сусідам. Ми так любимо дивитися фільми про людей, чиє життя в небезпеці, тому що кожен крок героїв у них сповнений сенсу.

Коли ж немає критичної ситуації, вимогам якої треба відповідати, доводиться самотужки *створювати* значущі цілі. Вам до снаги створення такої мети, якщо ви чітко знаєте,

³ Гаррієт Табмен (1822–1913) – борець проти рабства у США, героїня американського народу. Після втечі на Північ брала активну участь у діяльності «Підземної залізниці» – таємної системи, що організовувала переправлення темношкірих утікачів із рабовласницьких штатів Півдня на Північ. Самостійно звільнила понад 300 рабів.

⁴ Вардан Грегорян (нар. у 1934 р.) – американський історик та освітній діяч вірменського походження. 1997 року став президентом Корпорації Карнегі в Нью-Йорку – усесвітньо відомої благодійної організації, що фінансує численні соціально-політичні та гуманітарні проекти, зокрема у сфері освіти.

про що мрієте, але це відносно новий спосіб життя. За старими «правилами», ви дозволяєте необхідності диктувати вам цілі. У нас дуже мало досвіду в застосуванні нової парадигми.

По-друге, ми не знаємо, чого хочемо, бо щось усередині нас ніби заважає нам про це дізнатися. Ваші мрії затьмарені якимось внутрішнім конфліктом. І не так легко, як вам може здаватися, ідентифікувати ці конфлікти. Часто вони замасковані під докори самому собі на кшталт: «Мабуть, у мене немає таланту», «Мабуть, я просто лінива», «Якби я був розумніший, то більше б зробив у житті».

Читаючи мою книгу, ви маєте насамперед засвоїти, що жодне із цих тверджень не є істинним.

Перша мета цієї книги – спрямувати світло прожектора на конкретний внутрішній конфлікт, щоб ви чітко його побачили. Як тільки ви усвідомите, що стоїть на вашому шляху, ви достеменно знатимете, чому не створили життя, якого хочете. Ви перестанете докоряти собі. І зрозумієте, що не могли рухатися вперед, бо для цього була *причина*.

Наша культура підтримує купу примітивних міфів провини на зразок: «Якби ти справді чогось дуже хотів, ти б узявся за справу й досяг успіху» або «Якщо ти заважаєш собі діяти, тобі бракує характеру». Ніхто ніколи не поставить очевидне, просте запитання: «Чого б це хтось хотів нашкодити самому собі?» Щоб знайти відповідь, потрібна цікавість, а людям, схильним судити й критикувати інших, завжди бракує такої якості.

У наступних розділах ми покладемо край усім цим звинуваченням і замінимо їх на чесну, неупереджену допитливість. Я глибоко поважаю щиру цікавість і зневажаю самовдоволену впевненість деяких людей у тому, що вони ніколи не помиляються. Корисні відповіді, які допомагають нам розв'язати проблеми, зазвичай поблажливіші. *Вони засновані на розпитуванні, яке передбачає, що для всього завжди є вагома причина.* Звісно, існує і причина, чому ви втратили свій напрямок, і ця книга допоможе вам знову його знайти.

А поки що просто пам'ятайте: що б ви не робили, доки не взяли до рук мою книжку, ви не були ледарем, дурнем чи боягузом. Навіть програми із самовдосконалення, якими б корисними вони не виявилися, часто схильні критикувати. Вони нерідко ґрунтуються на припущенні, що ви не знаєте, чого хочете, оскільки не розвинули правильний спосіб мислення. На думку їхніх розробників, вас спочатку треба привести до ладу, щоб далі ви змогли отримати бажане.

Що ж, забудьте про це.

Вам не треба ставати кращою людиною або змінювати життєві налаштування, аби жити так, як вам подобається. Ви такі, які ви є, і це вже доволі добре. Ба більше, найрозумніше, що ви можете зробити, – це йти вперед та отримати те, чого ви хочете, *до того*, як робити щось, щоб удосконалити себе. Прогрес на життєвому шляху дивовижним чином покладе край усім «неправильним» налаштуванням.

У мене немає жодного наміру втягувати вас у якусь програму, згідно з якою ви маєте розправити плечі й стати іншою людиною. Життя не таке просте, і самої тільки сили вашого бажання замало. Я також не думаю, що ми здатні розв'язати проблеми за допомогою позитивного мислення. Підтримувати себе подумки, удавати, що ви почуваетесь не так, як насправді, – це підвалини не надто міцної системи для тривалого й важкого шляху. Творча візуалізація також має свої обмеження. Я зустрічала багатьох людей, які не вміють цього робити, і таких, які відчують серйозні внутрішні суперечності, навіть *уявляючи* те, що люблять. Порада «створити свою власну реальність» ніби надає масу перспектив, але існує також зворотний бік медалі: усе може закінчитися тим, що ви звинувачуватимете самих себе в усьому, що піде не так. Це несправедливо. Ви не настільки всемогутні, щоб відповідати за свою долю самостійно, і вам не треба цього робити.

Насправді вам потрібно зрозуміти, чому ви не знаєте, чого хочете. Щойно ви чітко усвідомите причину свого збентеження, нарешті зможете спробувати із цим упоратись.

Друга мета цієї книги – показати, як саме це зробити. У кожному розділі я описала засоби та стратегії, що допоможуть вам виплутатися зі своїх внутрішніх конфліктів щоразу, коли це знадобиться, – зараз і в майбутньому.

Перші три розділи цієї книги призначені для *всіх читачів*. Це розділи, які проливають світло на ваш конфлікт і дають змогу чітко роздивитися його контури. Щойно ви побачите загальні обриси вашої проблеми, то зможете перейти до розділу, який забезпечить вас стратегіями, що допоможуть подолати конкретний тип конфлікту.

Зрозуміти, у чому полягають ваші внутрішні суперечності, не дуже складно: щойно ви навчитесь дослухатися до себе, помітите, що ці конфлікти зчиняють багато галасу. Одна сторона підтримує ваше прагнення отримати бажане, тоді як інша рішуче намагається вам завадити. Передовсім ви маєте уважно слухати гучніший голос: він приведе вас просто до стратегій, які вам допоможуть.

Чи каже ваш голос щось на кшталт цього: *«Мені доведеться кинути роботу, щоб отримати те, чого я хочу, а я не можу цього дозволити – я ж помру з голоду»*? Якщо так, ви захочете прочитати розділ 4, «Певна справа», де дізнаєтеся про великий ризик, на який наражаєте себе, уникаючи пригод.

Чи каже ваш голос: *«Щоразу, коли я намагаюся досягти своєї мети, я кидаю все, сам не знаючи чому»*? Тоді спробуйте попрацювати з розділом 5, «Страх успіху: залишаємо позаду тих, кого любимо».

Якщо ваш голос каже: *«Я хочу робити так багато речей, що ніколи не зможу обрати лише одну»*, – розділ 6 покаже вам, як поєднати їх усі. (Він також продемонструє, як зосередитися на чомусь одному, якщо ви потай хочете саме цього.)

А що ж робити, якщо всі навколо вважають, що у вас усе чудово, у вас стрімка кар'єра, а ви не почуваетесь щасливим? Чи каже ваш голос: *«Як же можна відмовитися від успіху? І на що я житиму, якщо це зроблю?»* Подивіться на свої можливості *по-новому*. Зверніться до розділу 7, «Я стрімко рухаюсь неправильним шляхом».

Якщо вам здається, що ви знаєте, чого прагнете, але голос каже: *«Я хочу того, чого не маю бажати, – це банальне або нікчемне заняття»*, – вам слід прочитати розділ 8. Можливо, у вас «проблема очікувань колективу» – конфлікт зі своєю родиною, друзями або культурою: ви хочете чогось, що суперечить усьому, чого вас навчали.

Якщо ви щойно закінчили школу, коледж або курси і ваш голос страхає: *«Я боюся щось обрати. Я можу потрапити в пастку!»* – тоді вивчайте розділ 9, «Допоможіть! Я ще не готовий народитися». Він надасть вам можливість уникнути пастки й почати жити.

Розділ 10, «Перегрупування: це абсолютно нова гра», допоможе, якщо у вашому житті щойно відбулися великі зміни: ви пішли на пенсію або діти виросли й поїхали з дому. У такому випадку ви, мабуть, чуєте, як ваш голос каже: *«Я гадки не маю, що робити далі»*.

Якщо ж голос нашіптує: *«Який у цьому сенс? Я лише розчаруюся. Ніщо не дорівнюється до того, що я колись мав і втратив»*, – зверніться до розділу 11, «Я втратив свою велику мрію – нічого більше не залишилося». Ви зрозумієте, що досі варто жити.

Можливо, ви чуєте слова: *«Я так багато всього пробував, і нічого мені не підходить»*. Тоді почитайте розділ 12, «Ніщо мене ніколи не цікавить». Імовірно, у вас «недієздатні» бажання.

Якщо голос стверджує: *«Я не винний у тому, що не роблю того, чого хочу, це світ не дає мені шансу!»* – вам треба зазирнути у розділ 13, «Повстання проти буденності».

Якщо ж ваш голос говорить: *«Я намагаюся чогось досягти, але мені ця справа не дуже до душі, і я не знаю чому»*, – ваша ситуація не така вже й загадкова, як здається на перший погляд. Почитайте розділ 14, «Відвертання уваги, або Відчайдушні спроби полюбити те, чого насправді не хочеш». Можливо, ви з'ясуєте, що таки *справді* прагнете досягти чогось, що намагаєтеся кинути.

Якщо зараз ви не чуєте голосу вашого внутрішнього конфлікту, не переймайтеся. Ви почуєте його до кінця розділу 3. Я гарантую.

Кар'єра в 90-ті роки

Щойно ви почнете намацувати свій шлях до мети, опинитеся на передньому краї величезних історичних змін. Подобається це нам чи ні, але в сучасному індустріальному суспільстві майже всім доведеться з'ясувати, яка робота та яке життя нам справді потрібне. Рано чи пізно *кожен представник кожної вікової групи* має запитати себе: «Що я хочу робити?»

Минули ті часи, коли студенти йшли шляхом найменшого опору, обираючи, скажімо, банківську справу або навчання на юридичному факультеті, і вважали цей вибір завершенням своїх кар'єрних планів. Згідно з результатами дослідження, проведеного однією фірмою, нинішні випускники коледжу можуть сподіватися, що за час своєї кар'єри їм доведеться змінити від десяти до дванадцяти місць роботи в трьох або п'яти різних сферах. Добре це чи ні, але кожен отримує друге професійне життя. Можливо, третє. А може, навіть більше.

Корпорації продовжують скорочувати робочі місця, і не лише через недавню кризу: ми стоїмо на порозі нової доби економічної історії. Глобальна конкуренція змушує компанії працювати максимально ефективно та з мінімальними витратами. Корпорації зменшуються втричі і, ймовірно, ніколи вже не повернуться до своїх колишніх масштабів. Часи менеджерів середньої ланки минули. На зміну секретарям приходять сучасні технології. У найкращих двадцяти випускників кожного коледжу або бізнес-школи, можливо, ще є шанси на гарні пропозиції щодо роботи, але решта мають подбати про себе самі.

Сигнал, який надсилає нам майбутнє, цілком зрозумілий: ми станемо нацією експертів – консультантів та підприємців. Чимало з нас буде працювати вдома, і всіх нас будуть винаймати на непостійній основі відповідно до наших особливих здібностей.

І хто ж блискуче подолає всі труднощі, пов'язані з такими культурними змінами? Кожен, хто бажає використати свою улюблену справу як надійну, унікальну нішу, у якій він матиме явні переваги. *Нам ніколи ще не було так конче потрібно ідентифікувати наші таланти.*

Отже, вирушаймо! Подивімося, чому ви не знаєте, чого хочете. А далі подумаємо, що з цим робити.

Розділ 1. Чого від вас очікують?

Чого від вас очікують у цьому житті? Цікаве запитання, чи не так? Адже навіть якщо ви не можете зрозуміти, що саме *хотіли б* робити, ви, мабуть, знаєте напевно, чого від вас *очікують* інші.

Від мене очікували, що я буду типовою домогосподаркою, яка житиме зі своєю родиною по сусідству з батьками.

Здається, кожен, кого я запитувала, мав готову відповідь на це запитання:

«Очікували, що я працюватиму разом із батьком у друкарні».

«Я мала б вийти заміж за спадкового багатія й виховувати п'ятьох чудових, розумних дітей у великому будинку на морському узбережжі».

«Батько хотів, щоб я став партнером у юридичній фірмі на Уолл-стрит або президентом банку чи корпорації, у будь-якому разі – якимось великим цабе».

«Я не повинна була перевершити своїх братів».

«Від мене очікували *чогось* особливого, але я ніколи не міг зрозуміти, чого саме».

Усередині кожного з нас приховано мовчазне послання, яке повідомляє про те, чого від нас очікують. Ми можемо ніколи його не озвучувати, можемо бунтувати проти нього й відмовлятися виконувати.

Однак якимось чином ми завжди знаємо, у чому воно полягає. І це послання має потужний вплив на те, як ми будемо власне життя.

А як ви відповісте на це запитання? Чого *очікували* від вас? Можливо, ви належите до тих щасливців на кшталт Пікассо, який завжди знав, що народжений стати художником. Ваше мовчазне послання може бути цінною порадою, що йде із глибин вашої душі, а може виявитися дезінформацією.

І якщо це таки дезінформація і ви далекі від того, щоб зрозуміти, за що хотіли б узятися, тоді справді болісно спостерігати за такими Пікассо, які завзято працюють і отримують від своєї роботи та свого життя справжнє задоволення. А ви думаєте: чому ж вам так не пощастило?

Ми всі зростаємо в родині, спільноті та навіть культурах, які закидали нас посланнями щодо того, чого *вони* від нас хочуть. Іноді ці послання такі ж очевидні, як заклики на рекламних білбордах: «Вийди заміж», «Зароби грошей», «Купи власний будинок». В інших випадках вони приховані. Тихенько *прокрадаючись* усередину, вони, зрештою, залишаються назавжди. Вони ніколи не виходять назовні настільки, щоб ми могли їх добре роздивитися й відкинути або відкрито їх прийняти.

Ми зазвичай забуваємо, коли та як уперше отримали ці послання-очікування, так само як забуваємо, коли та як навчилися їсти виделкою або не ловити карасиків у ліжку. Але бай-дуже, як і коли це трапилося, ці послання всередині нас, і ми на них реагуємо, зазвичай не замислюючись. Дехто підкоряється цим настановам, хтось бунтує, але всі ми якимось чином реагуємо.

Замисліться на хвилинку про своє життя та власні цілі. *Ви живете відповідно до очікувань?*

Я мала б жити поряд із батьками та *водночас* належати до вузького кола журналістів, які подорожують усім світом бізнес-класом і чий розслідування щодня кидають їх у вир захопливих пригод та небезпечних інтриг. Мені завжди було складно втілити в життя ці плани. По-перше, це неможливо. А по-друге, я цього не хочу. Я точно не домувальниця за натурою, але й не настільки смілива й схильна до авантюри, щоб бути журналістом-шпигункою.

Однак я, так само як і ви, народилася у світі, який бомбардував мене уявленнями стосовно того, що є правильно, а що – ні. І я хотіла робити правильні речі. Тому, навіть попри

те, що настанови, отримані мною, неможливо було виконати, я роками прокручувала ці послання у своїй голові, намагаючись знайти спосіб їх утілити.

Уявлення, які ми дістаємо, можуть суперечити одне одному й бути хибними щодо нас, але вони є частиною нашого першого світу. Вони *глибоко закорінені*. Вони впливають на нас. Навіть якщо батьки щиро намагалися не тиснути на нас, діти неминуче зазнають певного впливу. Вони навчаються швидко та з дивовижною легкістю. У дитинстві ми чуємо послання, навіть якщо їх не вимовляють уголос.

І кожен отриманий нами сигнал – очевидний чи завуальований – залишається всередині, гвіздком засівши нам у головах на все життя й заважаючи нашому щастю. Зокрема, навіть якщо здається, що ви знаєте, чого хочете, якщо ви досягли успіху у своїй професії та обожнюєте її, *у вас часом може виникати набридливе відчуття, ніби ви взяли не за те, що мали б робити*.

Джек М., який у двадцять дев'ять років був журналістом, ведучи репортажі з лінії фронту в Південній Африці під час найгарячішого періоду воєнного конфлікту (і, до речі, захоплювався кожною хвилиною своєї роботи), зізнався: «Від мене очікували, що я стану лікарем. Журналістику якимось ніколи не вважали гідним заняттям».

Беніті Б. тридцять шість років. Вона незаміжня, працює на Уолл-стріт, отримуючи дуже високу зарплату. За її словами, згідно з очікуваннями своєї родини, вона мала б *одружитися* з успішною людиною, а не *стати* нею сама.

Сьюзен С., котрій сорок сім років і яка є авторкою роману, визнаного в поважних літературних колах, розповіла мені про себе: «Гадаю, від мене чекали, що я буду справжньою красунею, а не інтелектуалкою. Проте вийшло так, що я неприваблива й зовсім не стежу за модою. Отже, перед вами невдаха».

Легко помітити, якими болючими є послання, отримані свого часу Джеком, Бенітою та Сьюзен. На жаль, не так легко побачити, як такі самі очікування завдають шкоди вам.

Ось спосіб почати аналіз вашої власної ситуації. Спробуйте поставити собі одне просте запитання:

Хто це каже?

Хто каже, що ви не повинні братися за те, що робите? Зрештою, хто тоді каже, до чого ви маєте вдатися? Хто це каже?

Закликаю вас *конкретно* відповісти на це питання. Якщо ви хочете звільнитися від очікувань, що обмежують вас, і зрозуміти, чого ви справді прагнете, слід буде дуже точно й детально з'ясувати, як ви отримали ці послання та хто їх надіслав.

Наші сусіди, однокласники, може, учитель або тренер – кожен із цих людей заклав у нас певні ідеї. Але для більшості першим безжальним відправником таких послань була власна родина. Якщо ви належите до цієї більшості, значить, бажання сім'ї стосовно ваших життєвих планів настільки непохитно засіли десь у глибині свідомості, що навіть тепер ви невпинно ведете внутрішній монолог, звертаючись до них. Ви думаєте: «Так, тепер вони побачать!», або «Це їм сподобається», або «Боже, мабуть, їх засмучує те, що я роблю. Мені краще зателефонувати й поговорити». Те, чого хотіла ваша родина, мало вплив – гарний чи поганий – на все, що ви робили. *Навіть якщо ви вважали, що вам байдуже*.

Гаразд, а як саме було у вас? *У який спосіб* ви отримували послання від рідних?

Вони прямо казали, чого від вас очікують?

«Ти будеш лікарем. Усі в нашій сім'ї лікарі».

«Ти просто зобов'язаний стати бухгалтером і приєднатися до родинного бізнесу. Ми все життя спини не розгинали, аби збудувати фірму й відправити тебе до коледжу, тепер ти нам винний».

Чи вони діяли більш хитро? Може, вам недвозначно давали зрозуміти, за що ви *не* мали братися?

Джон Л. прагнув зробити політичну кар'єру, але його батько, який завжди скаржився на втручання уряду в його бізнес, зневажав політиків. «Конгресмени, – говорив він, – зрадять вас і продадуть за безцінь, забувши про всі свої обіцянки».

Керол Д. хотіла стати акторкою. Коли їй виповнилося чотирнадцять років, за святковим столом вона оголосила про свою мрію, і вся її родина сказала: «Тобі ніколи це не вдасться – нікому не вдається. Забудь про це».

А може, ваша сім'я не говорила нічого *прямо*; натомість родичі чітко висловлювали свої бажання в розмовах про інших людей:

«Хіба це не сором, що дружина Білла заробляє набагато більше, ніж він сам?» (Якщо ви хлопчик, це означає, що вам треба буде дуже добре заробляти. Якщо дівчинка – значить, вам краще цього уникати.)

«Той хлопчина з родини Смітів здавався таким перспективним, а закінчилося все звичайнісінькою роботою з низькою платнею. А от син Джонсів добре влаштувався – купує і перепродує будинки та їздить повсюди на своєму шикарному мерседесі. І все це у двадцять сім років!» (Цілком зрозуміло, на кого з них ви маєте рівнятися.)

Можливо, вам узагалі нічого не говорили. Імовірно, послання, які ви отримували від рідних, були мовчазними, прихованими.

Ви просто «робили висновки».

У багатьох сім'ях кажуть: «Роби, що хочеш, аби ти тільки був щасливий». Але якщо ви зростали в родині, яких одна на тисячу, де ця фраза *справді* означає «робити те, що хочеш», тоді я вам заздрю. На відміну від решти, ви не змушені страждати від внутрішніх конфліктів, шукаючи справу свого життя й насолоджуючись нею. (Якщо ви не впевнені, що у вас саме така рідкісна сім'я, просто спробуйте повідомити рідним, що ви стали щасливою стриптизеркою або з радістю кидаєте медичний коледж, і невдовзі ви переконаєтеся напевно.)

Гаразд, тепер, коли ви згадали, *яким чином* дізналися про бажання вашої родини, ще раз пильно придивіться до своєї сім'ї під іншим кутом зору. *Чого* від вас хотіли?

Вправа 1. Чого від мене хотіли?

Візьміть чистий аркуш паперу й запишіть імена всіх ваших родичів, не лише найближчих. Вносьте до списку всіх, хто був важливою людиною для вас, коли ви зростали, – учителів, тренерів, сусідів, двоюрідних братів і сестер, старших друзів.

Під кожним іменем занотуйте, що, на їхню думку, ви мали б робити в житті. Якщо у вас зараз є власна сім'я, можете зробити цю вправу більш «гострою», додавши імена членів своєї нинішньої родини. Не стримуйте себе – пишіть великий список: нехай у ньому будуть усі люди, з ким ви жили в дитинстві, та всі, з ким живете зараз.

Чого вони хотіли/хочуть від вас?

Не думайте надто довго. Записуйте ваші перші відчуття. Можливо, ви не цілком впевнені, чи знаєте, що сказала б кожна людина, але ви напевно знаєте, що б вона говорила, *на вашу думку*, а саме це важливо, коли йдеться про послання-очікування. Ваші неправильні інтерпретації так само сильно впливають на вас, як інтуїція та проникливість.

Подумайте: чого очікував від вас *кожен* із цих людей?

Гаразд, тепер погляньте на свої відповіді.

Імовірно, ваш список має приблизно такий вигляд:

МОЯ РОДИНА ХОТІЛА, ЩОБ Я...

Мама: був обережним та респектабельним – і став адвокатом.

Тато: був сміливим та здатним змагатися – і став інвестиційним банкіром.

Бенні: став справжнім героєм.

Карен: став невидимим – і мав менше уваги.

Бабуся: постійно її супроводжував.

Ви могли почати зі складання коротенького списку й раптом збагнути багато різних речей, як це було із Джорджем Д.

Ось складений ним перелік:

Батько: Йому взагалі було до мене байдуже, але він любив оперу. Тому я зробив висновок, що маю якось пов'язати своє життя з нею: я одружився з оперною співачкою – і зрештою він мене прийняв. Ми з жінкою не підходили одне одному й були дуже нещасливими у шлюбі. Вона хотіла розлучитися, але мене жахала перспектива дозволити їй піти. Раніше я не усвідомлював усіх цих речей та їх взаємозв'язку.

Мама: Вона завжди прагнула, щоб у родині були спокій та злагода. Батько повсякчас мовчав і сердився, а мама хотіла, щоб наш дім *здавався* мирним та затишним – як годиться. Мабуть, я вирішив, що теж повинен прагнути того, аби моє життя мало приємний, затишний вигляд, бо отримав цю пристойну роботу у великій компанії, хоча я її ненавиджу. Що ж, моє життя спокійне й упорядковане. І нудне, як болото.

Знову уважно подивіться на свій список, і ви помітите ще дещо дуже цікаве. Якщо ви схожі на більшість із нас, то побачите: очікування стосовно вашого майбутнього можуть бути ускладнені тим, що ви отримуватимете *більше*, ніж одне послання, і деякі з цих послань можуть *геть суперечити одне одному*. Пам'ятаєте, як від мене очікували, що я залишуся вдома та стану міжнародною шпигункою? Цілком імовірно, що жоден із ваших близьких не хотів від вас того самого, чого хотіли інші. Також імовірно, що принаймні одна людина хотіла чогось настільки несумісного й ускладненого своїми власними внутрішніми конфліктами, що вам годі було це зрозуміти.

Мати Лоїс М. говорила, що хоче, щоб донька стала шалено популярною, *навіть* знаменитою, але, коли та була підлітком, благала її не привертати до себе багато уваги. Як людина може бути відомою, не привертаючи уваги?

Білл Р. також отримував несумісні послання: «Мені треба було одружитися і створити власну родину, і я також мав залишитися зі своїми батьками назавжди». Хіба не цікаво, де Білл мусив будувати нову сім'ю – у вітальні батьків?

Такі послання заганяють нас у глухий кут. Передбачається, що ми маємо схопитися і взятися за те, чого нам казали не робити. Або те, що не можна зробити. Або те, чого ми не вміємо. Тим часом наша голова забита не тим, чим треба: розвитком наших унікальних здібностей. У дитинстві перед нами стоїть два дуже важливих завдання. Нам слід дізнатися, чого хочуть від нас близькі й чого *ми* самі хочемо. *Якщо перше завдання заважає нам виконати друге, ми губимося.*

Не дивно, що в нас виникають труднощі з розумінням того, чого ми хочемо від життя.

Повірте, наші близькі люблять нас настільки сильно, як тільки можуть. Але їх навчили не *слухати* дітей, а лише «*виховувати*». Якщо ж рідні нас не слухають, вони навряд чи дізнаються про наші мрії, не кажучи вже про те, що поважатимуть їх. *А наші мрії – це ми самі.*

Здається, кожен незнайомець поважатиме наші мрії з більшою готовністю, ніж родина. Якщо не вірите мені, спробуйте провести порівняльний тест. Наступного разу, коли опинитесь в товаристві незнайомих людей, опишіть їм найбільш чудернацьку ідею, яка спаде вам на думку. Скажіть, що мрієте розводити далматинців у Гімалаях, але у вас немає зв'язків у Тибеті. Побачите, як вони зацікавляться й навіть спробують розв'язати вашу проблему.

Интерес – це найщиріша форма поваги.

Ви не любите цих незнайомців, і вони не люблять вас, але всі ми захоплюємося мріями інших людей. Це наша людська природа – бути заінтригованим новою ідеєю, якщо тільки в нас немає певної особистої причини так почуватися. У наших близьких – купа таких особистих причин, однак незнайомець – чиста душа. Можливо, що хтось один із двадцяти й відреагує негативно зі своїх власних причин, але ви з'ясуєте, що решта дев'ятнадцять скажуть

щось на кшталт цього: «Цікава ідея! Мій кузен розводить собак!» або «Моя сусідка була в Непалі! Хочете з нею поговорити?»

Тепер, щоб закінчити порівняльний тест, прийдіть додому й оголошіть своїй родині таку саму ексцентричну новину:

«Я збираюся піти з посади керівника міжнародної комп'ютерної корпорації та влаштуватися на рибальське судно, що виловлює молюсків біля берегів Род-Айленда». Або:

«Я хочу піти з рибальського судна й очолити міжнародну комп'ютерну корпорацію».

Що скажуть на це ваші близькі? Вони повипускають із рук виделки до чи після того, як кинуться вмовляти вас забути про цю «дурість»?

«Зачекайте хвилинку, – кажете ви, мабуть, просто зараз, – це ще одна спроба покритикувати родину? Бо мені це вже остогидло. Моя сім'я була аж ніяк не гірша за інші, і в будь-якому разі це все вже в минулому».

Послухайте, я вірю, що ваша родина *була*, мабуть, настільки ж гарною, як і будь-яка інша. І одного дня, як би ми не сердилися на близьких, нам доведеться їх пробачити та думати про майбутнє, інакше ми ніколи не зможемо рухатися далі та стати вільними й цілісними особистостями.

Однак немає легкого шляху до прощення. Якщо ви пробачите минуле, не розібравшись із ним, заплатите високу ціну: *будете звинувачувати себе в усьому, що з вами трапилося*. Ви не зможете просунутися ані на крок до того, чого справді хочете, якщо картатимете себе. Вам слід припинити самозвинувачення, зібратися з духом, відкласти вбік свої підозри, ніби збираєтеся засуджувати власну родину, і визначити джерело своєї «проблеми очікувань». Якщо ви справді над цим замислитеся, то, мабуть, з'ясуєте, що ця проблема існує вже *тривалий час*, тобто насіння її потрапило в землю ще в дитинстві.

Як же можуть нашкодити наші рідні, якщо вони нас люблять? На жаль, дуже легко. Уважаючи, що любові достатньо, більшість із нас не помічає одного важливого факту: *любов і повага – різні речі*.

Любов – це *злиття* в єдине ціле. Коли ми народжуємося, належимо батькам, ми їхнє продовження; і така цілісність корисна для виживання немовлят. Повага – це *розмежування*: ви належите самому собі та не є нічийм продовженням. *Така диференціація вкрай необхідна для щастя дорослого*.

Ще раз погляньте на перелік того, чого хотіла від вас родина. Усі ці послання досі залишаються у вашій голові, чи не так? Тепер скажіть, де в цьому списку послання, яке говорить, що ви повинні реалізувати свої оригінальні таланти? Хто наполягав на тому, щоб ви знайшли своє унікальне «я» – за будь-яку ціну? Дуже мало хто з нас знайде таке побажання у своєму переліку. Як би сильно не любили нас наші близькі, вони рідко кажуть: «Ми поважаємо тебе, ми знаємо, що ти унікальний і що ти хочеш відшукати своє справжнє призначення в житті. Іди вперед та отримай те, що тобі потрібно. Ми будемо поряд».

У батьків є власні мрії, і *саме ці мрії вони «проштовхують», а не ваші*. У їхніх головах міцно закорінені образи успішних синів та гарних, багатих доньок – надійно забезпечених дітей, здобутками яких можна похвалитися. Дуже мало кому з батьків доступна розкіш спокою та міцності духу, щоб зрозуміти, що найбільш корисна річ, котру може зробити будь-яка дитина, – знайти своє покликання та йти за ним.

Поки ви живете відповідно до настанов своєї родини, ви ніби завжди виконуєте роль дружки молодого на чиемусь весіллі. Рідко коли вам підходить мрія іншої людини, і лише ваша власна «сидітиме», наче зшитий на замовлення костюм. Знайти власну мрію варте будь-яких зусиль.

Тим часом, поки ви живете не так, як вам насправді б хотілося, виконуєте справу, що вам не зовсім до душі, не марнуйте час на спроби зрозуміти, як це трапилося. *Не звинувачуйте себе*.

Як тільки механізм сімейних настанов запущено і його дія спрямована на вас, вашої вини ні в чому немає. Усі ми прийняли важливі рішення щодо свого життя надто рано, коли в дитинстві вперше отримали послання своєї родини та відреагували на них. *Далі ми перетягли ці дитячі рішення в доросле життя, де вони не завжди є ефективними.* Їхнім наслідком може навіть стати неправильний вибір подружжя або деструктивна поведінка.

Я знайома з жінкою, яка нещодавно розлучилася з дуже злим, дратівливим чоловіком. Вона розповіла мені: «Я не знаю, як могла втнути таку дурницю. Ти, мабуть, думаєш, що я мала б розуміти, чим усе це закінчиться. Мій батько був, наче скажений бик! Я ненавиділа це! Тому як я могла дати втягнути себе у шлюб із таким самим чоловіком?»

Намагаючись вижити, ось як.

Вона з дитинства затила, як «бути милою», аби не розлютити батька, і, коли настав час пошуків чоловіка, виявилось, що це її найкращі вміння. Природно, вона знайшла ситуацію, де могла б їх застосувати.

Марк навчився в дитинстві дещо іншого – геть протилежного. Послання його родини звучало так: «Це злий, жорстокий, божевільний світ, де кожен сам за себе». Марк був четвертим із п'ятьох братів і змушений був боротися за своє становище, інакше його б затоптали. Тепер його звільнили вже з двох гарних робіт, тому що він автоматично реагує на будь-який конфлікт роздратуванням та неймовірним криком.

«Чому я просто не можу зупинитися? – говорить він. – Я намагаюся забути те, що засвоїв у дитинстві, але слова самі вилітають мені з рота, поки я встигаю спробувати втримати їх».

Маркові ніколи не вдасться позбутися цих послань родини та культури, удаючи, що їх не існує. Не зможемо цього зробити ні ви, ні я. Нам доводиться враховувати такі настанови, коли ми плануємо своє нове життя, бо вони завжди супроводжують нас, хочемо ми цього чи ні. Далі я розповім вам про способи змусити ці старі послання мовчати, аби вони не заглушали єдину корисну пораду, яку навіть зараз нашіптує вам власна душа:

Насправді ви маєте робити будь-яку справу, що змушує ваше серце співати.

Це найкорисніша та найрозумніша річ, яку ви можете зробити.

Займаючись улюбленою справою – вихованням дітей, конструюванням літаків, плаванням, – ви неодмінно робитимете це вправно. Крім того, це означає, що ви залишитеся у своїй професії надовго (а тривале зацікавлення – це важливий чинник успіху).

Також, ідучи за покликом серця, не пристосовуючись до загальноприйнятих норм, ви матимете беззаперечну перевагу, коли в суспільстві відбуватимуться певні зміни. Погляньте на всіх цих економістів та юристів, які втратили роботу на початку 1990-х. Скільки з них колись хотіли робити щось інше в житті? Як часто їхній вибір був зумовлений впливом батьків, котрі вважали, що професія юриста стовідсотково надійна та прибуткова? Мабуть, дехто з них почувався б зараз більш упевнено та фінансово стабільно, якби став фрилансером, антрепренером чи театральним агентом, правда ж?

У наступному розділі я покажу вам, як почати рухатися на шляху до бажаного, *навіть якщо ви досі не знаєте, що це.* Але перш ніж ми підемо далі, я б хотіла, щоб ви створили власну протиотруту, яка допоможе впоратися із цим надокучливим почуттям, *ніби ви зараз робите не те, що повинні.*

Вправа 2. Їхня неможлива мрія

Намалюйте людину, яка б утілювала в собі всі, до найменших дрібниць, очікування вашої сім'ї. Постарайтеся, аби вийшло якнайкраще. Щоб було ще цікавіше, використайте вирізки з журналів, а далі повісьте портрет цієї «ідеальної» дитини на стіну, де його добре видно.

Подивіться, яким би ви могли бути.

«Я мав би бути розумним, але не зіпсованим знанням та досвідом звичаїв цього світу, багатим, але не багатшим, ніж мій бідолашний татусь, добре вгодованим від маминих страв, але не таким огрядним, щоб дістати інфаркт, як дядько Френк», – із посмішкою розповів Джо.

Аніта вирізала фото бізнес-леді в одязі від кутюр, додала обличчя самотньої черниці в каптурі й розмістила весь цей химерний образ на тлі африканського поселення. Далі відійшла на крок, помилувалася й сказала: «Ось так. Тепер усі щасливі».

Визнайте: це неможливо. Те, чого вони хочуть, не можна втілити в життя. Тому залиште цю картинку там, де вона зможе нагадувати вам про це, і почнімо рухатися вперед.

Те, чого *ви* хочете, *можна* зробити.

Розділ 2. Як стати щасливчиком

Коли ви бачите людей, які захоплені своєю роботою та які знайшли свою ідеальну нішу, світ іноді здається дуже несправедливим.

Чому їм так пощастило?

Я скажу вам, що вони одного разу зробили. Вони почали діяти – і не зупинялися.

Обсяг удачі, яка трапляється на вашому шляху, залежить від готовності діяти.

Оскільки ви не знаєте, чого хочете, то, мабуть, відчуваєте, ніби застрягли. Ми всі воліємо спочатку все обдумати й роздивитися навколо перед тим, як щось робити, але *дія* конче необхідна для тих людей, які не знають, чого прагнуть.

Можу навести вам чотири вагомих причини.

1. Дії допоможуть вам думати

Даючи вам можливість мати реальний досвід і побачити, що ви при цьому відчуваєте, дії сприятимуть більш ефективним роздумам, на які ви навряд чи можете сподіватися, коли сидите склавши руки й обмірковуєте всі чинники в теорії. *Навіть дії в неправильному напрямку є інформативними.*

2. Дії підвищують самооцінку

У більшості випадків бездіяльність є не лише наслідком нерішучості. Це також результат страху. Однак щоразу, коли ви хочете зробити річ, що лякає вас, і зважуєтеся на це, ваша самооцінка на кілька пунктів підвищується. Коли ви боїтеся, але, попри все, крокуєте вперед, то робите собі величезну послугу. Навіть якщо хтось грюкає дверима у вас перед носом, відмовляється відповідати на вашого листа або кричить на вас, тобто трапляється найгірше, що ви могли уявити, це не має значення. *Ви вже досягаєте успіху щоразу, коли готові протистояти своєму страху.* Ви можете відчувати цей успіх. Ви відчуваєте піднесено й рішуче, і в будь-якому разі це п'янить та захоплює.

Однак щоразу, коли ви підводите себе, відмовляючись діяти, то відчуваєте, як самооцінка падає на кілька пунктів. А ваш бойовий дух тане разом із самооцінкою.

На початку моєї кар'єри мене навчали працювати з колишніми наркозалежними в межах програми, підтримуваної міською владою. Наші сеанси проходили в групах, де ми намагалися побудувати нове життя для людей, які справді вирвалися з тенет залежності. Але жоден із них не розвинув умінь, необхідні, щоб досягти успіху в реальному світі. І вони самі ставилися до себе лише як до «екс-наркоманів».

Отже, вони не могли дозволити собі чекати, доки якимось чином створять собі імідж, достатньо гарний, щоб розвинути вміння й навички та знайти роботу. Тому ми заохочували їх використовувати методику під умовною назвою «діяти ніби». Ми говорили їм: «Вдягайтеся так, ніби поважаєте себе, байдуже, так це чи ні. Поводьтеся так, ніби заслуговуєте на роботу, яку намагаєтеся отримати. Працуйте так, ніби ви першокласний спеціаліст».

І це мало ефект! Тому що висока самооцінка з'являється *в результаті* дій, а не до того, як ви почали діяти.

Невдовзі ці мужні люди робили речі, не відомі їм раніше, – віталися з іншими, виголошували промови, працювали в команді! Як вони навчилися всього цього так швидко?

«Спершу зробіть це, а потім навчитесь, як це робити», – сказав мені один із них.

Це підтверджує мій досвід: дії підвищують вашу самооцінку краще, ніж порожні запевнення. Можете повторювати собі, що ви гарна людина, але це не триватиме довго. Принаймні не в моєму випадку. На другий день після того, як я кажу своєму дзеркалу, що я чудова, воно починає дивитися на мене дуже скептично. «Кого ти намагаєшся обдурити?» – здається, говорить воно. Моєму розумові не подобається пропаганда, навіть якщо вона гарна для мене.

Діяти «ніби» має кращий ефект, ніж будь-який тип мислення, бо коли ви *щось зробили*, ви пишаєтеся собою, навіть якщо вам це не дуже добре вдалося.

Найбільш приємні речі в житті – катання на велосипеді, подорожі іншими країнами, секс – починаються з невинності та збентеження. *Найбільшою мірою хід вашого життя визначає готовність перетерпіти неминучі незручності.* Згадайте підлітковий вік. Саме там, на мою думку, і слід шукати справжній тренувальний майданчик для самозахисту. У цьому віці найменший хибний крок викликає у вас бажання заповзти в якусь буду та навіки сховатися там разом зі своєю помилкою. Ви схильні, як від чуми, тікати від потенційного збентеження. Пам'ятаєте, як незручно ви почувалися, коли вперше почали ходити на побачення? Але хіба ви не раді, що це зробили? Надто добре розвинувши навички уникання, ви взагалі ніколи не почнете жити.

Мій друг Піт категорично відмовлявся їздити верхи, адже десятирічним він якось побачив у стайні восьмирічну дівчинку, яка трималася в сідлі краще за нього. Він зліз із коня й більше ніколи не наближався до нього. Нічого страшного? Та ні. «Тому що в такий же спосіб я діяв завжди», – сказав Піт. А непрожите життя – це справжнє пекло.

Я ніколи не відчуваюся комфортно, коли треба вирушати в лекційний тур. Після кількох місяців удома, коли мені не треба читати ніяких лекцій, я звикаю до «осілого» життя й не хочу нікуди їхати – вигулюю собак, купую собі бублики, працюю за комп'ютером. Коли ж настає час для чергового майстер-класу, починаю відчувати напруження. Я нію та скиглю, що мені треба знайти свої спеціальні маркери, приготувати одяг, устигнути на літак рановранці та ще й мучитися в панчохах.

Однак коли я стою посеред зали, дивлячись на аудиторію, я щаслива. І я тішуся, що мені довелося це зробити. Те, що я ніколи навіть не думала скасувати лекцію, змушує мене почуватися сильною.

3. Успіх приходить до тих, хто діє

Я стала консультантом, лекторкою та письменницею, рухаючись геть випадковим, зворотним шляхом – просто так трапилося. Я зателефонувала старому другові на інше узбережжя, щоб поскаржитися на своє жалюгідне життя, а він порадив мені записатися на чудовий курс групової терапії, який свого часу йому допоміг. Я так і зробила. У результаті психологові сподобалося, як я працюю, і він запропонував мені роботу. Це й привело мене до життя, яке я люблю. То була ціла низка збігів, щасливих випадковостей.

Саме так ми знаходимо найкращі рецепти та зустрічаємо найкращих людей у своєму житті – завдяки випадку.

Я вірю в планування, але правда в тому, що здебільшого це наукова фантастика. Жоден план ніколи не являв собою щось більше, ніж передбачення, сповнене великих сподівань. Навіть бізнес-плани – це великі казки: «І з цим новим кольором ми плануємо продати 50 000 екземплярів наступного року, 150 000 протягом другого року та 500 000 – упродовж третього. Тому нам потрібна банківська позика у два мільйони доларів».

Досить гарна історія, чи не так? Але з такими дотепними планами-вигадками люди отримують кредити в банках, а найкращий казкар отримує найбільшу позичку!

Чи не найважливіша причина, чому все ж таки слід планувати, полягає в тому, що *дотримання плану змушує вас вийти у світ*. Якщо ви йдете до бібліотеки, щоб знайти там певні статті, телефонуєте людям, стаєте представником певних організацій, зустрічаєтеся з кимось, у вашому житті щось може трапитися.

Спробуйте. Поставте собі мету – будь-яку – і починайте робити все, що тільки спадає вам на думку, аби її досягти. Я гарантую: ваше життя зміниться. *Ви, можливо, і не дістанетеся того пункту призначення, куди, на вашу думку, прямували, але, цілком імовірно, опинитеся десь у кращому місці*. Ви отримаєте шанси, про які не могли навіть мріяти, тому що не знали про їх існування.

Дозвольте звернути вашу увагу ще на одну річ. Різні типи планування ефективні для різних людей. Існує ще один, більш витончений тип, ніж той, де ви ставите перед собою мету, але *цей інший різновид планування працює так само добре*. Отже, щоразу, коли вам треба зробити якийсь вибір, подумайте: «Це наближає чи відвертає мене від того, що я хочу?» Завжди обирайте те, що наближає вас до бажаного. Якщо ви міркуєте, чи не попрацювати вам на фермі цього літа, а хочете при цьому планувати міста, відмовтеся від роботи на селі. Знайдіть роботу в місті. Керуйтеся власним чуттям: довіряти йому – мудріша річ, ніж ви думаєте, бо воно завжди вказує на те, чого ви справді хочете. Беріться за все. Говоріть з усіма. Не нервуйтеся: ви зосередите свою увагу, коли матимете більше інформації. Який би вид планування ви не обрали, не втрачайте пильності та змінюйте маршрут відповідно до своїх почуттів. Просто використовуйте власні бажання як дороговказ і втілюйте потужний план у дію.

4. У кожному з нас ховається звір – і в нього чудові інстинкти

Інколи ваші бажання або вибір часу для їх утілення здаються трохи дивними, але якщо, на вашу думку, вони правильні, не відмовляйтеся від них. Ви можете довіряти своїм тваринним інстинктам. Звір усередині нас знає, як швидко нам слід рухатися та наскільки важкий тягар ми можемо винести. Він каже нам речі, які не завжди мають сенс – на перший погляд. Саме так трапилося із Джессі.

Вона була сорокап'ятирічною жінкою, дуже спокійною та сором'язливою. Жила в Атланті, штат Джорджія, і керувала офісом свого чоловіка, відомого архітектора. Він був місцевою зіркою, постійно проводив ділові зустрічі, ходив на вечірки, поки Джессі виконувала всю нудну паперову роботу.

Жінка гадки не мала, чого прагнула. Вона приєдналася до «команди успіху» (групи самопомогі із шести людей, які регулярно зустрічаються, щоб підтримувати одне одного в досягненні мрій). Команда Джессі робила все можливе, аби допомогти їй знайти справу до душі, але жінці нічого не спадало на думку.

– Чому б тобі не пошукати роботу, яка б тобі більше подобалася? – запитували члени команди.

– Я не знаю, – відповідала вона, – мені якось не хочеться.

Минуло кілька місяців.

І ось одного дня Джессі прийшла на зустріч своєї групи й оголосила:

– Я хочу взяти участь у зимових перегонах на їздових собаках у Беар-Гріс (це маленьке містечко в Міннесоті).

Її команда була приголомшена:

– Ти впевнена?

– Так, – сказала Джессі, – це те, чого я хочу.

– Ти не могла б пояснити нам чому? – запитали ті.

– Я не знаю чому, – відповіла жінка.

– Ти знаєш що-небудь про перегони на їздових собаках?

– Та ні.

На цьому розпитування закінчилися. Члени команди були страшенно раді, що Джессі нарешті знайшла собі справу до душі, тому одразу заходилися шукати їй якісь курси або погонича собак, або бодай якісь зв'язки в цій сфері. Вони підходили на вулиці до всіх, хто вигулював будь-якого пса, і запитували: «У вас немає якоїсь інформації про перегони їздових собак?» Зрештою хтось дізнався про літній тренувальний табір для погоничів, і одного теплого, сонячного дня Джессі приїхала до табору, підійшла до тренера й сказала: «Я хочу навчитися керувати їздовими собаками».

Він поглянув на неї – мініатюрну сорокап'ятирічну леді у класичній прямій спідниці та черевичках – і вирішив знеохотити її. Він запряг собак у тренувальні сани на колесах і дав їй віжки.

«Ось, – сказав він, – потренуйтеся трохи. Подивіться, чи Вам сподобається». Раптом він дав команду собакам – і ті кинулися бігти. Джессі ледве встигала за ними. Вона спотикалася і ковзалася, і майже впала долілиць, але залишилася із собаками упродовж усього треку. Закінчивши та трохи віддихавшись, вона посміхнулася тренерові й сказала: «Мені це *подобається!*» Він засміявся й погодився її навчати.

Коли запала зима і настав час їхати до Беар-Гріс, Джессі зрозуміла, що нікого там не знає. Вона запитала тренера, чи може згадувати його ім'я, знайомлячись із людьми, але той

відповів, що не може цього дозволити: «Ти досі початківець, Джессі, а в мене є репутація, яку я маю підтримувати».

Отже, «команда успіху» відвезла Джессі до аеропорту, гучно підбадьорюючи та потай турбуючись про неї. Беар-Гріс виявився крихітним містечком, у якому була одна-єдина головна вулиця, повна снігу й погоничів-бувальців, які повсюди сиділи групами разом зі своїми собаками. Джессі змусила себе підходити до всіх по черзі, запитуючи, чи не потрібен комусь підручний. Нарешті один із погоничів, у якого помічник захворів на грип, погодився її взяти.

І Джессі подолала з упряжкою маршрут довжиною в сто шістдесят кілометрів.

Її «команда успіху» до нестями раділа, коли жінка зателефонувала після перегонів і повернулася додому геть задоволеною. Радісно посміхаючись, вона розповідала їм усі захопливі деталі своєї пригоди.

– Оце і є щастя, – сказав один із членів команди.

– Так, це воно, – погодилася Джессі.

– Що тепер? – запитала команда. – Будеш далі тренуватися?

– Ні, – відповіла жінка, – я закінчила й більше не хочу за це братися.

Запала гнітюча тиша, після чого друзі спитали:

– Ну, а *що* ж ти тепер хочеш робити?

– Для початку піти з роботи, – відповіла Джессі.

Нікому в команді раніше не спадало на думку, що їй потрібно було впоратися з великим викликом, перш ніж зважитись кинути свою невдячну роботу й вийти у великий світ. А ось звір усередині неї про це знав.

Своїм бажанням можна довіряти.

Подумайте ретельно, поки не знайдете якесь бажання, і дійте, як Джессі: не турбуйтеся про те, практичне воно чи ні. Починайте діяти. У ваших таємних прагненнях є практичність, що перебуває поза межами раціонального. Ваше бажання вкаже вам точний напрямок краще за будь-які правила або сповнені добрих намірів поради.

Тепер ви знаєте чотири вагомні причини, чому дії здатні принести вам таку ж «удачу», як усім цим людям, котрі на заздрість нам роблять саме те, що хочуть.

Я переконала вас почати рухатись уперед? Чи ви досі відчуваєте якийсь опір?

Розділ 3. Внутрішній опір, або Що, зрештою, вам заважає?

Я впевнена: якщо ви не знаєте, чого хочете, щось заважає вам про це дізнатися. Щось – якийсь прихований опір – змушує вас вагатися й зволікати із пошуком справжнього бажання та спроб його втілення. Саме лише позитивне мислення ніколи не допоможе вам подолати цю замасковану перешкоду. Удавати, що все гаразд, – також не вихід.

Я б хотіла, щоб ви зрозуміли, у чому полягає цей внутрішній опір, і з'ясували, як його подолати.

Мені відомий один простий, безпомилковий спосіб, що змусить ваш опір вийти на поверхню: *почніть рухатися вперед, до мети, якої ви справді прагнете, і цей спротив сам швиденько вистрибне зі свого сховку й почне умовляти вас припинити діяти*. Внутрішній опір з'явиться в усій своїй красі та спробує переконати вас, що перешкоди на шляху до мети є нездоланими. Обіцяю.

Тож вам потрібно знайти тимчасову мету, настільки привабливу, щоб ваш опір повірив, що ви справді прагнете її досягнення. Далі ви візьметесь до справи й почнете працювати над утіленням своєї мети – *просто зараз*.

Я вже навела вам чотири вагомі причини братися до роботи якнайшвидше: 1) це допомагає вам думати; 2) це підвищує самооцінку; 3) це привертає удачу у формі інформації чи можливостей, а також 4) загострює інстинкти.

Зараз я назву п'яту та найважливішу причину: *змусивши себе рухатися до мети попри відчуття безвиході, ви активуєте – і викриваєте – увесь той внутрішній опір, через який ви й опинилися в такому безпорадному становищі*.

Ваш опір спатиме, доки ви не будете йому загрозувати. Але він одразу прокинеться тієї ж миті, щойно ви почнете діяти, і повідомить про себе, голосно вигукнувши: «Що ти робиш?!», «Ти потрапиш у халепу», «Це не для тебе», «Це дурна ідея», «У тебе нічого не вийде».

Звідки я знаю, що це внутрішній опір заважає вашим бажанням?

Тому що відчуття безвиході не має сенсу.

Теоретично ви знаєте, що можете обрати кар'єру, але якщо вона ідеально вам не підходить, завжди можна її змінити. Саме так вважає більшість людей. То в чому проблема? Чому тоді ви не можете почати рухатися вперед? Вочевидь, *якась* велика проблема існує, інакше ви б не залишалися в цьому незручному становищі так довго.

Тож я можу зробити єдиний логічний висновок: ви відчуваєте якусь небезпеку. Ваш опір намагається захистити вас від цієї загрози. Подивіться на звіра, який застиг і не рухається. Це стовідсотково означає, що попереду якась небезпека. *Тварини не обов'язково чудово обізнані чи винятково розсудливі, але в них завжди є вагома причина, яка переконує їх залишатися на місці*. Те саме стосується нас.

Коли ви завзято почнете діяти, намагаючись утілити своє «небезпечне» бажання, кожна цеглинка вашого внутрішнього опору стане волати про себе. Вона спробує заблокувати шлях, змушуючи вас відчувати провину, сором, невинність або безпорадність. «А ти подумав про свою бідну матусю?» – скаже ваш опір. Або: «Якщо ти досягнеш великого успіху, усі тебе зненавидять», «Ти мав би стати адвокатом!», «Брат говорив тобі, що ти ідіот, і він мав рацію!»

Саме це нам і потрібно.

Нам треба, щоб ці послання скинули своє маскування, бо лише напевне знаючи, хто чи що є вашим ворогом, ви зможете розробити стратегію перемоги над ним.

Отже, спробуймо дістати внутрішній опір із його схованки.

Перш ніж розпочати це робити, дозвольте мені трохи відхилитися від теми й повести вас у дещо іншому напрямку. Хочу поставити вам кілька провокаційних запитань.

Гідне заняття

У чому полягає різниця між «справою життя» і «роботою»? Працюєте ви в обох випадках. Гроші також можете заробити в будь-якому разі. Але різниця справді є, і ви про неї знаєте. Робота лише дозволяє сплачувати рахунки. Окрім цього, вона може не мати для вас жодного іншого значення.

Однак справа життя варта того, щоб взятися за неї. Усе в ній має сенс, і байдуже, чи заробляєте ви при цьому гроші.

«Сенс» – це дуже містке слово, і його значення набагато важче розкрити, ніж значення лексем «робота» чи навіть «справа життя». Поговорімо про це детальніше.

Що, на *вашу* думку, надає сенсу людській праці? Ви хочете, щоб ваша справа життя була такою ж значущою, як діяльність матері Терези у сфері допомоги хворим на проказу? Чи така ж важлива, як теорія відносності Ейнштейна? Ви хочете рятувати світ від руйнації чи стати автором просвітницького твору мистецтва? Чи вам треба заробляти мільйони доларів? Я не кепкую з вас, а запитую це абсолютно серйозно. У глибині душі більшість із нас відчуває, що праця, яка справді має сенс, має бути надзвичайно масштабною або принести світове визнання, наче олімпійська медаль. Слід з'ясувати, що спадає вам на думку, коли ви чуєте фразу «праця, що має сенс».

Вправа 1. «Праця, що має сенс»

Візьміть аркуш паперу та якомога детальніше опишіть, що саме, на вашу думку, традиційно вважають «працею, що має сенс». Якщо хочете, назвіть кількох людей, чиє життя здається вам особливо значущим, і поясніть, чому ви так думаєте. Це потрібно для вашого справжнього пізнання.

Що робить працю справді гідною? Не турбуйтеся про те, чи збігатиметься ваша думка із середньостатистичними результатами соціопитувань. Тут неможливо припуститися помилки, адже нам лише треба з'ясувати, що ви *думаєте*. Тому якомога швидше занотуйте все – будь-які асоціації, котрі викликає у вас вислів «праця, що має сенс».

Тепер прочитайте все, що ви записали. Ваші думки схожі на перелічені нижче?

«Праця, що має сенс, повинна бути корисною. Вона мусить якимось чином допомагати людству». Або:

«Щоб мати сенс, ваші дії повинні справляти враження. Ви маєте бути успішним. Байдуже, у якій сфері».

«Гадаю, люди, справа життя яких має сенс, геть одержимі. Вони не можуть ні їсти, ні спати через свої відкриття, як Колумб чи Ньютон, або через своє унікальне бачення світу, як Бетховен». Або:

«Мені здається, світ вважає гідним досягти найкращого: мати родину, будинок і гарну роботу. Бути опорою суспільства».

Якщо ви належите до тих людей, котрі вважають, що немає жодних проблем із пошуком справи життя, яка має сенс, і що ви будете в захваті від *будь-якої* праці, що приносить вам задоволення, не будьте такими певними. *Щоразу, коли ви нервуєтеся, що можете потрапити в пастку, знайшовши роботу, яка вам байдужа, перед вами постає проблема сенсу.* Я гарантую: у глибині свідомості вас непокоїть, що якимось чином ви мусите зробити певний внесок, здобути визнання, *робити щось важливе* – або ви просто клеїте дурня.

Але що трапиться з цією теорією, коли ви почуєте, наприклад, таку розповідь: «Коли я зайшла до підсобки тієї книгарні, ущерть напханої американською періодикою 1890-х років, мені здалося, ніби хтось почав знімати з моєї спини важезну шубу: у мене було відчуття,

наче я опинилася *вдома, хоча ніколи до цього в таких місцях не була!* Я знала, що більшості людей, мабуть, байдуже до такої крамниці, але відчувала, що моє призначення – працювати саме там. Усе, ким я була і що робила до цього, набуло тепер сенсу?»

Запилені журнали, можливо, нічого не означають для вас чи для світу загалом. Це не така важлива річ чи досягнення, як, наприклад, ліки від раку, але можу закластися: *ви б хотіли так почуватися щодо якоїсь справи в житті. І ви почуваетесь.* Вам просто треба забути все, що вам говорили, формуючи уявлення про «працю, що має сенс», і навчитися помічати те, що має сенс для *вас*.

Справжній сенс – *ваш особистий* – такий чистий та унікальний, якими ви були в дитинстві. Нам не відомо, звідки він береться. Як ваша індивідуальність, він просто ніби з'являється сам по собі. Його не треба створювати, його треба лише відкрити. Особистий сенс пов'язує ваші найглибші таланти з рештою світу. Ким би ви не були – садівником чи будівельником, кінорежисером чи лікарем, – коли ви займаєтеся справою, що справді є вашим призначенням, то відчуваєте *зв'язок* як із вашою душею, так і з навколишнім світом. Садівник відчуває, що створює красу та виявляє глибоку пошану природі. Будівельник чи режисер відчуває, що використовує свої найкращі здібності для створення шедеву, від якого перехопить подих. Лікар відчуває, що застосовує свої найкращі вміння та розум, аби зцілювати людей.

Отже, щоб знайти справу, що вам підходить, найперше слід побачити зв'язок між працею, яку ви любите, і працею, яку варто виконувати, тобто тією, яка має *сенс*.

Тому що це одне й те саме.

Ви ніколи не будете щасливі, просто розважаючись. Я не раджу вам обирати тривалу відпустку як мету вашого життя. Навіть на пенсії, навіть коли ви прагнете зійти зі швидкісної дистанції й «насолоджуватися ароматом троянд», варто проминути те, що приносить вам лише втіху, і робити те, що справді має для вас сенс. *Коли щось для вас справді важливе, треба втілювати це в життя.*

Не маючи такого заняття, ви будете відчувати порожнечу, навіть якщо оселитеся в раю й житимете, як багаті та знамениті. Якщо ви не захоплені чимось, що насправді вам не байдуже, будь-яке місце здаватиметься в'язницею.

І це ще не все.

Якщо ви вважаєте, що ставити свої інтереси на перше місце – егоїстично, замисліться над цим знову, тому що, присвятивши себе улюбленій справі, ви *вже робите подарунок світові!* Пікассо не намагався нікому допомогти. Так само не прагнув цього Ейнштейн, працюючи над теорією відносності. Вони просто хотіли робити свою справу. Їхня праця здавалася їм дуже важливою, і вони не могли про неї забути. Їхні зусилля були особистими, зосередженими на собі й навіть егоїстичними – принаймні вони не думали при цьому про добробут когось іншого. Навіть рятівники цього світу мають певні особисті «інтереси», які вони задовольняють, допомагаючи хворим або зцілюючи планету. Вони дослухаються до особистих нагальних потреб, а не просто намагаються бути гарними людьми. Настав час зруйнувати міф, згідно з яким треба обирати між власною втіхою та працею, що має сенс.

Щоб отримати перше, слід робити друге.

Для того щоб мати видатні професійні досягнення, треба бути закоханим. І так само як у випадку з коханням, пояснити «хімію» любові до певної діяльності майже неможливо. Щоб ваше життя було захопливим і дарувало задоволення, ви не мусите робити те, що є «правильним». Вам слід робити те, що правильно, тобто підходить *саме вам*. Зрештою, це найвеликодушніша річ, яку ви можете зробити. Хіба не гріє душу думка про те, що задля добробуту світу ви маєте взятися за справу, до якої у вас найкращі здібності та яку найбільше любите? Таке зобов'язання дає вам право *це робити*.

Ви знаєте, як почувається людина, що робить улюблену справу? Я провела невеличке опитування й дістала такі відповіді:

«Улюблена справа наповнює тебе вщерть і використовує всі твої можливості».

«Я люблю свою роботу – це завжди виклик і щось нове».

«Я знаю, що мені подобається те, що я роблю, коли забуваю про годинник».

«Це чесна праця. Важка й чесна. Як робота пожежника чи фермера».

«Коли мені подобається те, що я роблю, я сам собі хазяїн. Я ніби у власному бізнесі. Щоб викластися на всі сто, мені треба почуватися саме так, навіть якщо фактично хтось інший оплачує мою працю».

Звучить гарно, якщо ви, звісно, зможете отримати таку роботу, правда?

А ви *зможете*. Шлях, яким ми йтимемо далі, може видатися обхідним, але він приведе вас до улюбленої справи. Отже, звільніть свою уяву від будь-яких обмежень і приготуйтеся до сміливого польоту фантазії. Зараз ми трохи розважимося.

Отримайте роботу

Вправа 2. Райська робота (або пекельна!)

Так, я сказала «робота». Для цієї вправи нам не потрібно ставити перед собою амбітне завдання знайти справу свого життя. Вправа має дві частини, порядок їх виконання неважливий. Якщо можете, почніть із частини А.

Частина А. Райська робота

Звільніть свою уяву й вигадуйте найдосконалішу роботу у світі. Подумайте, коли та скільки ви хочете працювати, що саме робити, яким має бути ваше ідеальне оточення. Не зважайте на реальність та практичність своєї мрії, тому що це Час фантазій. Єдине застереження: це має бути *робота*, а не життя. Тобто вона передбачає певні обов'язки, часові обмеження та винагороду. А далі – ви можете фантазувати вдосталь. Наприклад, вирішити, що протягом тижня хочете працювати пастухом, на вихідні злітати гелікоптером на розкішний курорт, а під час зимових канікул знімати документальні фільми.

Не забудьте про три важливі категорії: що, де та з ким?

Що ви будете робити протягом дня? Кричати в рупор на знімальному майданчику, їздити на велосипеді, торгувати, проектувати, будувати, кататися на ковзанах чи когось рятувати? Будете виконувати арію в опері «Борис Годунов» чи виголошувати промову перед багатотисячним натовпом, який вітає вас оплесками та радісними вигуками? Крокувати з блоком фабрики, занотовуючи все та стежачи за тим, щоб кожен етап виробництва ваших тканин був досконалим?

Де б ви хотіли виконувати цю роботу? Опишіть це місце. Ви мрієте про затишний котедж із каміном, де тріщить і гуде яскравий вогонь, або Антарктику, чи центр Мангеттена, або величезну ферму в Кентуккі, де ви будете розводити арабських скакунів?

Ви вже мали достатній досвід роботи, яка вас не влаштовувала й не приносила задоволення. Тепер дайте собі волю. Прямуйте до того таємного куточка вашої свідомості, де ви фатальна жінка й мати зірки американського футболу або еколог, який рятує тропічні ліси нашої планети.

І не забудьте сказати, кого б ви хотіли бачити поряд із собою. Пам'ятайте, що це робота, тому вам слід уявити всіх людей, з якими вам було б приємно *працювати* – начальника, колегу, підлеглого, бізнес-партнера, помічника – вашу «праву руку» або навіть конкурента. Ви б хотіли мати команду асистентів, які ідеально виконуватимуть усі ваші бажання, прибиратимуть і впорядковуватимуть усе після вас без жодних скарг та нарікань? Або геніального тренера чи наставника, який не дасть зупинитися, поки не отримає від вас найвищих результатів? Або найкращу, найрозумнішу, найвеселішу та найефективнішу команду однодумців, яку тільки можна уявити, щоб спільно працювати над якимось проектом?

Ця вправа зазвичай викликає вибух ентузіазму, коли я пропоную її під час своїх семінарів. Ми так багато часу проводимо на роботі й отримуємо від цього так мало справжньої втіхи. Більшість людей, із якими я працюю, маючи виконати цю вправу, відчують справжнє полегшення: «Дякувати Богові, сьогодні п'ятниця».

Я завжди страшенно задоволена від їхніх відповідей, і це, гадаю, відчуєте й ви.

Адрієн, 44 роки, корпоративний юрист: «Я хочу купу грошей, камеру та першокласну знімальну групу в себе на побігеньках, аби зафіксувати на плівку найдрібніші деталі по всій довжині течії Амазонки, а далі вирушу до гірських регіонів Перу!».

Берніс, двадцятидев'ятирічна письменниця-фрилансер, зізналася: «Я просто хочу щоранку заходити до якогось офісу в центрі міста, де є письмовий стіл, секретар, комп'ютер, а ще модем і купа телефонів, печаток, копіювальних апаратів, факсів та цілий гурт людей, що виконують якусь роботу, і де я хочу виконувати *виключно письменницьку працю*. Але я б хотіла разом з усією компанією ходити на ланч, потеревенити з кимось, підійшовши до кулера налити склянку води, постійно домовлятися про вечері в ресторані, святкування днів народження та походи до кінотеатру».

Філіпп, 27 років, коректор текстів юридичної тематики: «Я хочу мати власне кафе на якомусь грецькому острові. Після роботи я б ходив ловити вугрів разом зі своїм партнером, який також є моїм найкращим другом. Ми б готували прямо на пляжі, співали старих пісень і розмовляли про життя та всіх жінок, які розбили нам серце. Під час мертвого сезону я б наймався працювати до команди вітрильника та мандрував світом».

Джинні, 38 років, яка нещодавно здобула посаду менеджера в корпорації зі списку 100 найуспішніших компаній США за версією журналу *Fortune*, запропонувала таку версію ідеальної роботи: «Я – голова відділу у своїй компанії, зі мною працює класна команда професіоналів. Кожен, від дрібного клерка до експертів, завжди енергійний, у гарному настрої, і єдине їхнє бажання – виконувати якісь грандіозні проекти й досягати чудових результатів. Ха! Якби я мала таку команду, мені насправді було б байдуже, *що саме я роблю!*»

Луїза, 39 років, секретарка у приймальні юридичної фірми, сказала: «Я хочу розносити пошту в якомусь мальовничому районі передмістя. Хочу ходити пішки й дихати свіжим повітрям цілий день, не замислюватися щоранку, у що вдягтися. Я в захваті від безкоштовної медичної страховки, гарантії зайнятості та завершення робочого дня о 17.00 без жодних зволікань. Я б із задоволенням розносила різдвяні листівки та валентинки. А ще я люблю собак. Вони б мене ніколи не кусали».

А якою є ваша райська робота? Було весело вигадувати її?

Чи вам це взагалі не вдалося?

«Не на того ви натрапили, – сказав мені Білл, колишній бейсболіст. – Я не можу придумати ніякої класної роботи для себе. Якби міг, я б її *виконував!*»

«Ви не розумієте, – запевняв мене Кріс, робітник сцени. – Ніщо й ніколи не викликає в мене такого ентузіазму. У цьому вся моя проблема!»

Вам здається, що Білл і Кріс говорять від вашого імені?

Тоді я хочу, щоб ви виконали другу частину цієї справи: «Пекельна робота» (ніколи ще не зустрічала людини, якій було б не до снаги це завдання).

Частина Б. Створюємо негативний образ. Пекельна робота

Не запитуйте мене чому, але *всі знають, чого вони не хочуть, до того ж, у найменших деталях*. Якщо у вас виникали труднощі, коли ви намагалися уявити свою «райську роботу», ви, мабуть, чудово впораєтеся з описом «пекельної». Згадайте все, що ненавиділи колись, працюючи в різних місцях, або придумайте всі недоліки, які тільки можете уявити. Якби сам диявол не полінувався ретельно спланувати для вас роботу, яка б гарантовано змусила вас почуватися нещасними, що б це було?

Не забудьте визначити, яку б діяльність ви обрали, *де* та *з ким*. До речі, навіть якщо ви з легкістю описали свою «райську роботу», можете спробувати другу частину справи просто задля розваги.

Виконання цього завдання завжди спричиняє якийсь страшенний напад веселощів. Я бачила, як люди жакливо гримасували, мружилися й кривилися, перелічуючи на папері всі негативні аспекти власної «пекельної роботи», – їх неможливо було зупинити! Вони завжди хотіли дописати ще одну капосну деталь. Мені подобається виконувати цю справу разом з

іншими людьми, коли ви спонукаєте одне одного і вам нагадують, про які ще жахливі деталі ви могли забути. Ось які результати я отримала в групі, з котрою нещодавно працювала.

Луїза, яка в ідеалі хотіла бути листоношею, сказала: «Я працюю компаньйонкою, а точніше нянькою, надзвичайно багатой, вередливої й сердитої кінозірки. У мене немає ні хвилини часу для себе, тому що вона викликає мене о будь-якій порі дня чи ночі. Я змушена жити в кімнаті для прислуги у квартирі хмарочоса в центрі великого міста. Я маю купувати всю їжу й одяг (а я *ненавиджу* купувати одяг). Персонал цього будинку геть зарозумілий і відмовляється зі мною розмовляти. Мені доводиться цілими днями сидіти й дивитися мильні опери або вікторини, і мені ніколи не дозволяють читати. Я повинна носити уніформу зеленувато-жовтого кольору з огидними скляними гудзиками із позолотою».

Вона закінчила, однак тільки-но Елліот, дипломований магістр економіки управління, який зараз працює таксистом, відкрив рота, щоб розповідати про себе, Луїза продовжила: «О, і ще вона їсть лише заморожені готові обіди. Її мікрохвильова піч не працює, тому вони завжди холодні всередині. А мені доводиться їсти разом із нею. О, ще вона може звільнити мене в будь-який момент – без попередження».

Елліот нарешті вимовив: «Я працюю з дев'ятої до п'ятої щодня й маю два тижні відпустки, але за раз можна брати лише один тиждень, тому поїхати куди-небудь просто неможливо. Дорога на роботу й додому забирає чотири години на день. Я маю працювати з цифрами, опікуватися кошторисом. Мій начальник – син власника. Він молодший за мене, та ще й дурень і нікчема. А я змушений слухати його та посміхатися! Під наш офіс відведено цілий поверх із сотнею столів та людей, які друкують або говорять по телефону, але розмовляти одне з одним заборонено. Вікон немає. Я не можу цього витримати».

Хуан, банківський працівник, повідомив: «У мене *вже* пекельна робота. Мені б довелося робити те саме, що й зараз. Точнісінько те саме. Щодня, завжди й безперестанку. Це і є пекло. Я б робив презентації зі слайд-шоу, розповідаючи про інвестиційні можливості. І писав звіти. Багато звітів».

Мартіна, самотня мати двох дітей, сказала: «Ну, найгірше для мене – працювати в офісі, де панує повний безлад, і впоратися з цим неможливо, а моя робота полягає якраз у тому, щоб усе впорядкувати, – отже, я знову і знову зазнаю невдачі. Щодня. І щодня мене за це лають. І не дозволяють припинити ці спроби. І щоп'ятниці викликають до кабінету начальника й читають нотації».

Яка мета всіх цих дурниць, котрі ми щойно робили? Їхня мета дуже важлива.

Насамперед дуже корисно виводити негатив *щоразу*, коли ви зазнаєте певного тиску. Це дозволяє тій вашій частині, яка потай уперто відмовляється мріяти про «журавля в небі», влаштувати маленьку істерику. Тепер ви зможете розслабитись і використати свою енергію деінде. А в мене є певна особлива сфера, де б я хотіла, щоб ви її використали.

Друкуємо негативи

Якщо ви з тих людей, які не могли уявити свою «райську роботу», то друга частина вправи ефектно продемонструвала вашу здатність бути несамовито, «негативно» креативним. Я справді обожаю можливості негативу. Це весело, корисно й часто є найкращим способом оминути вперту схильність до опору, яка блокує вашу уяву. Тепер у вас є перед очима готовий негативний образ, що чітко покаже вам, як створити проект ідеальної роботи! Ваше яскраве, мальовниче страхіття стане мапою, яка поведе вас прямісінько до найпотаємніших бажань і потреб – саме тих, про які ви нібито не пам'ятаєте. Дозвольте показати, як це зробити.

Візьміть кожную деталь вашої «пекельної роботи»: графік, обов'язки, місце, ставлення колег, навіть погоду. Особливо зверніть увагу на почуття, які у вас виникають, – *і переверніть усе чітко на 180 градусів*. Знайдіть абсолютні протилежності. Якщо ваша пекельна робота,

так само як у Луїзи, передбачає, що ви працюєте на вередливу знаменитість, змініть її на мудрого, тактовного, скромного філософа. Якщо ви зазначили, що вам довго діставатися до роботи, скажіть, що працюєте вдома.

Зрозуміли ідею? Тоді беріть олівець.

Вправа 3. Зміна образів, або Від негативу – до ідеальної картини

Візьміть свою «пекельну роботу» і створіть її абсолютно протилежний образ, записавши все на чистому аркуші паперу. Якщо ви ненавидите життя в міській квартирі у висотному будинку, розташованому в центрі міста, занотуйте: «Я мешкаю в чудовому котеджі в сільській місцевості». Або придумайте інший варіант, що матиме протилежне значення. Якщо для вас, так само як для Елліота, пекло полягає у відсутності часу для відпочинку, запишіть: «Я працюю лише шість місяців на рік». Якщо через роботу ви ізольовані на майданчику для трейлерів у пустелі, уявіть, що ви в середмісті Лондона чи Парижа – ходите на танці та смакуєте вишуканими наїдками в ресторанах. Якщо ви ненавидите набирати текст на комп'ютері та братися за канцелярську роботу, подумайте, що могло б стати гідним контрастом. Бути модельєром? Писати про Коста-Рику? Ставити п'єси? Допомогати людям? Просто постарайтеся зрозуміти, що є протилежністю до всього того, що ви сказали раніше, – *і спостерігайте за тим, як з'являються обриси вашої «райської роботи»!*

Зверніть увагу: ви досягли значно більшого, ніж просто дали трохи волі емоціям. Ви з'ясували найважливіше для себе, створивши негатив, а потім надрукувавши його, як фотографію, щоб побачити протилежне! Ось перед вами ця картинка, яка доводить, що ви знаєте більше про свої бажання, ніж думали. Байдуже, з якого образу – позитивного чи негативного – ви починали. Зараз ви маєте уявлення про роботу своєї мрії. Використаймо цю інформацію в наступній вправі, щоб вигадати для вас чудову роботу, яка б справді була вам до душі.

Вправа 4. Сценарій, що підлягає самокорекції

Ця вправа має два варіанти: один для тих, у кого є гарний приятель, завжди готовий допомогти, другий – для тих, хто воліє виконати її на самоті.

Варіант 1. Зберіться разом і напишіть кіносценарій

Початковий сценарій – це лише стислий опис фільму. Пропонуючи свій майбутній кіношедевр якій-небудь студії, ви кажете щось на кшталт цього: «Професор із вищого товариства зустрічає квітку біля оперного театру в Лондоні та разом зі своїм другом вирішує навчити її правильної вимови й видати за аристократку на королівському балу. Потім він у неї закохується». Саме такий вигляд має перша версія будь-якого сценарію.

Отже, я хочу, щоб друг запропонував вам сценарій *вашої* блискучої кар'єри. Як він це зробить? Він працюватиме з тими двома описами: «райської» та «пекельної» роботи. Наприклад, приятель каже: «Гаразд, ти ненавидиш безлад, ось тобі сценарій: ти працюєш в офісі, де все ідеально організовано і все під твоїм цілковитим контролем. Щодня тебе хвалять за чудове виконання твоїх обов'язків».

Уважно вислухайте сценарій свого товариша. Коли він закінчить, допоможіть йому дещо вдосконалити в цьому описі. Визначте, чи задоволені ви життям, яке він вам змалював, чи хотіли б відредагувати певні деталі:

– Мені подобається офіс, де все в ідеальному порядку, але не думаю, що мені необхідна похвала. Здається, я взагалі не хочу мати жодного начальника.

– Гаразд, – скаже ваш друг, – дозволь мені почати знову: ти працюєш в офісі з ідеально налагодженою роботою, і це твій власний офіс, бо ти маєш свій бізнес.

– О-о-о, мені це подобається.

Від однієї дрібнички до іншої, знову і знову. Я хочу, щоб ваш приятель відредагував історію, щоразу вилучаючи елементи, які вам не припали до душі, і додаючи все, чого не вистачало. А потім знову запропонував вам сценарій:

– Гаразд, тепер усе нормально?

– Майже. Який у мене бізнес?

– Ти торгуєш теплою білизною.

– Ні, я не хочу нічим торгувати.

– Узагалі нічим?

– Ні. Я хочу робити щось корисне в цьому світі. Хочу навчати людей, як покращити їхнє життя.

От тобі й маєш!

Погляньте, хтось щойно зрозумів, чого хоче.

Мало-помалу, знову й знову коригуючи цей сценарій, ви почнете усвідомлювати, що для вас справді важливо, тобто що для вас має сенс. Сценарій, який підлягає самокорекції, – це хитрий трюк, котрий ми застосували, щоб відкрити таємниці вашої душі. *Ми використали всі вправи в цьому розділі, аби обійти перешкоди вашої лінії захисту, і зрештою отримали точні відомості!*

Варіант 2. Дві ручки

Якщо поблизу немає приятеля, цю вправу можна так само ефективно виконати за допомогою блокнота або зошита і двох різнокольорових ручок: однієї – щоб писати сценарій, другої – щоб його редагувати. Просто чергуйте ролі: однією ручкою пишуть пропозиції свого «приятеля», а другою – власні.

Щойно ви створите свій ідеальний сценарій, матимете мету, що здаватиметься – найменш в цей момент – вартою того, щоб до неї йти. Пам'ятаєте, на початку розділу я говорила, що коли ви почнете рухатися до мети, то активуєте – і викриєте – всі сили опору, які вас зупиняють? Що ж, тепер у вас є мета. Подивімося, чи я мала рацію.

Вправа 5. Тимчасове постійне зобов'язання

У вас є до дрібниць відредагований сценарій? Жодних заперечень не залишилося? Добре.

Зараз я хочу використати брудний прийом. *Я наполягатиму, щоб ви пообіцяли втілити в життя цей сценарій!* Так, ви правильно зрозуміли. Жодної іншої можливості озирнутися назад: час прийняття рішень скінчився. Вашу кар'єру визначено.

Перед тим, як ви почнете панікувати й вирішите, що я втратила розум, дозвольте мені закінчити інструкції: *я хочу, щоб ви присвятили цьому лише годину.*

Ненадовго я позбавлю вас свободи, тому що *свобода може бути вбивчою*. Самі тільки слова «Ти можеш робити все, що захочеш» здатні створити особисте пекло. *Усе, що захочеш?* Це надто широкий вибір! Інколи обмеження дають неймовірне полегшення, і просто зараз ви його отримаєте. Послухайте, ви чудово знаєте, що ненавидите цю свою невизначеність щодо мети. Понад усе ви хочете прийняти рішення та жити далі.

Досі в цьому вільному падінні нескінченних можливостей вас тримав лише страх, що ви зробите неправильний вибір та опинитеся в пастці. Гаразд, а тепер повірте, що ви вже зробили вибір і що вороття немає.

Ви маєте повністю присвятити себе виконанню ідеального для вас сценарію. Усі інші альтернативи тепер закриті, тож зачухуйте рукави й починайте втілювати план у життя.

Протягом години.

Зараз ви, мабуть, замислилися. Ви не готові брати на себе жодні зобов'язання. Навіть на годину. По-перше, ви не знали, що вам доведеться це робити. Якби *знали*, то були б значно обережнішими, працюючи над проектом, чи не так?

Ви напевно були б обережнішими. *І в результаті нічого б не вигадали.*

«Ні, ні, ні, – запротестувала Джорджія, шкільна вчителька, яка, уявляючи свою «райську роботу», мріяла бути відомою поеткою й жити в Уельсі. – *Насправді* це не те, чого я прагну. Я не знаю, що б я хотіла робити в житті, пам'ятаєте? А якщо це неправильно? Я маю на увазі, що я впевнена: це неправильно! Ви ж не хочете, щоб я взяла на себе зобов'язання щодо чогось неправильного, правда?»

Саме цього я й хочу.

Однак лише на годину. (Хоча вона може стати найтривалішою – і найбільш інформативною – годинаю для вас за досить тривалий період.)

Під зобов'язанням я маю на увазі, щоб ви припинили дискусію. Забудьте про всі свої «а якщо». Ваше майбутнє – справа вирішена. Я хочу, щоб ви сказали собі: «Гаразд, немає сенсу думати про це, тому що вороття немає. Я стану коміком або членом кібуцу, чи куплю острів і працюватиму дистанційно. Тепер слід подумати, що мені насамперед треба зробити, щоб досягти мети?»

Далі я хочу, щоб ви справді пошукали номер у довіднику, зв'язалися з комедійним клубом, подивилися в газеті оголошення про продаж островів і зателефонували сусідові, який жив у кібуці! *Я хочу, щоб протягом наступної години ви присвятили всі свої сили й енергію роботі над метою.* Відрахуйте годину від цього моменту й заведіть будильник (можете дати собі більше часу, якщо витримаєте). Закінчите, коли почуєте сигнал.

Я хочу, щоб протягом години ви відчули, як це – повністю присвятити себе якійсь справі. І сценарій, який ви створили, підійде для цього не гірше за будь-який інший.

Як вам цей досвід?

«Не сподівався, що це складно, гадав: так, дурниця, – зізнався один чоловік. – Але виявилось, що все це дуже непросто! Я намагався ставитися до свого сценарію як до будь-якого іншого проекту, наприклад планування вечірки. Різниця полягала в тому, що вечіркою було моє життя!»

«У мене в грудях похололо! – сказала Луїза, потенційна листоноша. – Але я це зробила. Я зателефонувала подрузі, яка живе в Коламбусі, у штаті Огайо, і попросила її розповісти, як у них доправляють пошту. Звичайно, листоноші й зараз ходять вулицями від будинку до будинку. Я запитала, чи досі житлові райони такі ж гарні, вона відповіла, що так. Тоді я зателефонувала на пошту й попросила їх надіслати мені бланк заяви для прийняття на роботу! Не можу повірити, що ви змушуєте мене це робити!»

Філіпп сказав: «Я вже почуваюся виснаженим, а ще навіть не починав! Якщо це тільки фантазія, чому в біса так страшно?»

Страшно, бо ви робите вигляд, що все це реально, ось чому. А це означає, що ви розворушили весь той опір, який так довго заважав вам діяти.

Якщо ви пропустили цю вправу із зобов'язанням, вирішивши, що краще подивитися старий комедійний серіал, погуляти із собакою або навіть розібратися зі своїми податками, можете виправдовуватися тим, що вам було нудно, але це не так.

Ви просто вшилися геть до того, як пролунав голос внутрішнього опору.

Ви зробили це, бо злякалися.

До речі, якщо ви реагуєте на завдання годинного зобов'язання без страху чи сумнівів, а навпаки – з нестримним ентузіазмом та радістю, значить, ви готові вирушати в дорогу й утілювати в життя створений вами чудовий сценарій. Відкладіть цю книгу просто зараз – і вперед! Щастя вам!

Однак якщо необхідність ставитися до свого сценарію як до реальної життєвої мети спантеличила вас, прекрасно! Ваш спротив ось-ось нагадає про себе. Приготуйте побільше паперу – або диктофон, якщо хочете, – і записуйте голос внутрішнього опору, чиї слова зараз уже крутяться на кінчику язика.

Вправа 6. Слухаємо свій голос

У той чи інший спосіб ви чули його роками. Ви могли називати його голосом негативних емоцій та налаштувань, але це опір, і *для нього є причина*. Ваш опір каже речі на кшталт: «Мене вб'ють, якщо я спробую стати багатим і впливовим», «Ніщо не радуватиме, коли ти це отримаєш» тощо. Не дозволяйте цим твердженням збити вас із пантелику. Просто уважно дослухайтеся й подумайте над тим, що каже ваш голос, тому що *саме на це ми чекали*.

Познайомтеся зі своїм опором

Тепер ваш опір прямо перед очима, на видноті. Він завзято стоїть на своєму й ніби *підбурює* вас: спробуйте отримати те, чого хочете, – і що з цього вийде?

Придивіться уважніше. Цей маленький баламут вважає себе вашим захисником. Він докладає максимум зусиль, аби знеохотити вас щоразу, коли відчуває небезпеку. А відчуває він її щоразу, коли ви намагаєтеся досягти бажаного. Нашіптуючи на вухо всілякі капосні думки, він уперто протистоїть вам, створюючи конфлікт, який спантеличує й паралізує ваші дії.

Однак кожне сказане ним слово є ключем до таємниці вашої свободи.

Тепер, витягнувши свій опір зі схованки та уважно слухаючи, що він говорить, ви з легкістю можете зрозуміти, як прибрати його з дороги.

Саме про це йтиметься далі в книзі. Кожен розділ присвячений подоланню різного типу опору й забезпечить вас засобами та стратегіями, потрібними для роботи з конкретним різновидом. Тож зачухуйте рукави й беріться до справи.

Розділ 4. Певна справа

Гадаю, ви особисто знайомі з кимось, хто веде захопливе, неординарне життя. Може, ваша подруга, сестра, чоловік або дружина викладає в Стамбулі чи пише роман у маленькій хижці в Скелястих горах, чи літає до Гамбурга укласти угоди з компанією «Мерседес-Бенц». Ви мрієте, як би класно було так жити, але знаєте, що з вами ніколи цього не станеться. Ви відмовилися від захопливих можливостей, які траплялися на вашому шляху, тому що хотіли стабільності. Ви абсолютно впевнені, що вам забракне мужності ризикувати. *Ви тримаєтеся якомога ближче до берега, але не можете відірвати очей від обриву.*

Багато людей тримаються якнайближче до берега й почуваються цілком комфортно, але ви не відчуваєте затишку та спокою. Ви шкодуєте й прагнете чогось. У глибині душі ви *мрієте про пригоди*. Ви чудово знаєте, що затрималися на своїй нинішній роботі надто довго. І знаєте, що всередині вас набагато більше здібностей, притаманних дослідникові, ніж ви коли-небудь використовували. Також ви знаєте, що інша людина давно б енергійно взялася до роботи, насолоджувалася б кожною миттю свого життя та мандрувала б до нових країн. Однак десь і колись ви навчилися триматися за те, що маєте зараз, і не прагнути більшого.

* * *

Пройдіть тест під назвою «Ви обережна людина?» Дозвольте мені поставити вам кілька особистих запитань, щоб переконатися, що ви обрали правильний розділ:

1. Ви завжди на стадії репетицій і приготувань? Тобто я маю на увазі, що ви закінчуєте якісь курси, оволодіваєте певними навичками, але ніколи не використовуєте їх у реальному житті?

2. Коли настає час вирушити в подорож або змінити дизайн вашої спальні, ви тривалий час готуєтеся, постійно вагаєтеся, телефонуєте друзям, щоб дізнатися їхню думку щодо кожної вашої дії?

3. Ви відчайдушно пручаетесь, коли вас підштовхують чи кваплять трохи інтенсивніше, ніж вас влаштовує? Ви ігноруєте дедлайни, поки вони не наближаються до загрозового терміну, і стаєте впертим та злим, якщо хтось намагається вас попередити? (Деякі люди зовсім не проти, коли їх кваплять. Деяким це не дуже подобається, але й не заганяє їх у глухий кут. А у вас саме такий випадок.)

4. Ви тримаєтеся за речі надто довго, навіть якщо вони погані чи шкідливі для вас (наприклад, невдалі стосунки або предмети одягу, побутова техніка або членство в якійсь організації, що вже вичерпало себе)?

5. Ви скаржитеся, що у вас немає часу робити те, чого ви справді хочете, хоча насправді витрачаєте купу часу, дивлячись телевизор або тиняючись по квартирі?

6. Чи спостерігаєте ви за життям інших, наче це видовищний вид спорту? Людей, які керуються принципом «певної справи», страшенно цікавить життя інших – і знаменитостей, і просто знайомих. Цей інтерес може бути зумовлений відчуттями, ніби їхнє життя не повноцінне. А може, вони в такий спосіб шукають підказок, як це виправити!

7. Ви часто думаєте про те, як змінити своє життя, але ніколи не йдете далі від своїх мрій?

Якщо ви відповіли «так» на три або більше запитань, ви напевно людина, яку можна віднести до категорії «Певна справа», і *вам треба добряче подумати*.

Тому що ви граєтеся з вогнем.

Безпека – набагато ризикованіша річ, ніж ви можете уявити.

Ви віддали свій голос за безпеку і, вочевидь, зробили це дуже давно. Більшість із нас уже до восьми років знає, як ми будемо грати: обережно, наражаючись на ризик або ж оберемо якийсь проміжний варіант. Деякі діти спочатку стрибають, потім дивляться. Інші дивляться, а потім стрибають. Ви ж дивилися й не стрибали. Для цього вибору були якісь причини – ми вже про них забули. Суть у тому, що, стаючи дорослими, ми продовжуємо грати за моделями, розробленими в дитинстві. Ми ніколи не зупиняємося, щоб їх переглянути. І ніколи не замислюємося, чи взагалі має сенс цей внутрішній сигнал тривоги. Наші звички починають жити своїм власним життям, і ми просто приймаємо як належне, що вони мають рацію.

Правда в тому, що багато з нас справді не знає, чому ми такі обережні. Якщо колись і була причина, вона давно зникла й забулася. А ми не помітили чогось значно важливішого: *коли граєш надто обережно, ризикуєш найбільше.*

Зовні, з фасаду, здається, ніби ви будете своє життя дуже доладно, цеглинка за цеглинкою, але насправді час летить і зникає, немов підхоплені вітром доларові купюри, викинуті з вікна. Час – це єдиний справжній скарб, який ми маємо, але половину його буде вичерпано до того моменту, поки ми це усвідомимо. Коли мова йде про час, діти почуваються, наче мільйонери. Старі люди багато знають про нього й відверто зізнаються вам, що найбільше шкодують у житті про ті речі, яких не зробили. Не треба бути дуже старим, щоб зрозуміти, про що вони говорять. Згадайте підлітковий вік і запитайте себе, про що ви шкодуєте найбільше. Про те, що зробили, чи про те, на що не зважилися? Шкодуєте про дискотеку, на котру пішли, навіть якщо були незграбним, невпевненим і почувалися ідіотом? Чи про танці, на які не пішли, щоб так не почуватися?

Що ж робити?

Жодний із нас не сприйматиме позитивно нагадування про те, які ми марнотратники часу. Бо що з цим тоді робити? У більшості випадків ми думаємо приблизно так: «Невже ви справді вважаєте, що я продам усе, що маю, куплю вітрильник і вирушу в навколосвітню подорож? По-перше, я навряд чи витримаю таке життя. По-друге, що буде, коли я повернуся з мандрівки і в мене не буде ані роботи, ані грошей? Мабуть, це моє прокляття – усвідомлювати те, над чим, здається, не замислюються справжні шукачі пригод: я завжди пам'ятаю, що настане ранок. Коли я повернуся зі своєї чудової, великої подорожі, мені доведеться почати все з нуля. Красно дякую, але це не для мене».

У мене для вас гарна новина. Ваша проблема «ризик або безпека» явно позірна. Коли ви робите вигляд, що вибір – це обов'язково протиставлення абсолютного ризику цілковитій безпеці, я називаю це штучною пасткою. Невже всі ці розмови про «ранок наступного дня», на ваш погляд, достатньо обґрунтовані? Не дуріть себе: міркування безпеки мають свою межу. Вони вас заспокоюють і не дають думати про те, що може спричинити нервування й незручності. Але чи не краще вам трохи понервуватися, тому що ви так довго ховалися від свого життя?

Причина перша

Немає більшого марнотратства, ніж нехтування тим, чого ви так сильно прагнете

Ви – власник справжнього скарбу, який не використовуєте самі та яким ні з ким не ділитесь.

Усередині вас ховається істинний геній – оригінальний, допитливий та сповнений потенціалу. Цей геній відчайдушно прагне, аби ви відчинили браму і він міг вирватися на волю й ступити у світ обома ногами. Не використовуючи його енергії, ви відкладаєте своє життя на потім. Поки у вас є нездійснене заповітне бажання, яке чекає десь у купі інших справ, ви не віддаєтеся повністю роботі, сім'ї та навіть відпочинку. Ви просто тиняєтеся світом, живучи ніби впівсили.

Ви повинні йти за своїм бажанням. Щойно ви почнете реалізовувати власну мрію, ваше життя прокинеться і все навколо матиме сенс. Байдуже навіть, яким буде результат. Якщо ви хочете жити справжнім, цікавим життям, вам треба відновити рух у тому важливому напрямку, який ви втратили.

Що ж зупиняло вас раніше?

Відповідь може бути такою:

Причина друга

Ми всі неправильно розуміємо, що таке пригода

Пригода має бути чимось захопливим, новим і збудливим, а також обов'язково мати сенс. Якщо їй бракує перелічених складників, це вже не пригода. Більшість людей думає, що нам доведеться ризикувати життям або принаймні радикально його змінити, щоб усе це отримати. Ми вважаємо, що нам неминуче доведеться стрибати з парашутом, перетинати Тихий океан на плоту, кидати наші родини, дім та роботу.

Адже насправді ми не знаємо, що таке пригода. Вважати, що це неодмінно якийсь екстремальний учинок, заради якого треба повністю жертвувати своїм способом життя, – значить створювати ілюзію, яка насправді допомагає нам залишатися на місці. Дозвольте проілюструвати цю тезу своїм власним прикладом.

Колись, багато років тому, я брала участь у читаннях поезії з «Антології Спун-рівер» – збірки віршів, які декламують від імені людей із вигаданої місцевості під назвою Спун-рівер. Усі ці персонажі вже давно померли. Один за одним вони виходять на сцену, щоб сказати про найважливіші речі у своєму житті. Я завжди з особливою увагою слухала вірш чоловіка, який розповідав про зображення, викарбуване на його нагробку. Це був корабель зі згорнутими вітрилами – він так ніколи й не покинув берега.

Для мене це була найсумніша поезія в усій збірці.

Одного вечора, повертаючись додому на метро після репетиції, я вирішила, що зміню своє життя та проживу його, максимально використавши всі можливості. Зрештою, спочатку я справді зважилася на ризик та пригоди. Я поїхала з дому й робила те, чого мені хотілося, – вступила до Берклі, потім жила в Нью-Йорку, подорожувала Штатами разом із друзями. Коли ж вийшла заміж, переконала чоловіка відмовитися від звичайного життя та поїхати зі мною на Аляску. Це було чудово. Я також не боялася ризикувати, коли мій шлюб зазнав краху. Коли стало зрозуміло, що виправити нічого не можна, взяла дітей за руки й пішла геть. Я була дуже впевненою.

Саме тоді все змінилося. Я залишилася без грошей, зате з величезним тягарем серйозної відповідальності на плечах. Моя впевненість зазнала тоді нищівної поразки. Я інакше оцінила привабливі аспекти безпеки й стабільності. Тому, коли я зайшла до будинку того вечора, замислившись про справді нове, сповнене пригод життя, і подивилася на двох дітей, що спали у своїх ліжечках, подумала: «Як саме я збираюся це зробити? Закинути їх собі на спину й вирушити до Африки?» Я працювала на двох роботах, відчайдушно намагаючись

не втратити жодної з них. У мене не було ані часу, ані грошей сходити в кіно на фільм про Тарзана!

Тому я покинула ідею про пошук пригод і повернулася до своїх щоденних клопотів: заплатити за квартиру, випрати білизну та стежити за тим, щоб діти не випали з вікна. Я вирішила нічого більше не робити, усе добряче не обдумавши. Колись давно бармен у закладі мого тата сказав мені: «Барбаро, сміливості в тебе більше, ніж мізків». Що ж, 1967 року в мене були мізки. А от сміливість я втратила.

Хто може засудити мене за це? Якщо для того, щоб мати сповнене пригод життя, треба було звільнитися й повезти дітей до якоїсь екзотичної країни, про це не могло бути й мови. Думаю, це було досить розумне рішення з мого боку – *якщо суть питання полягала саме в переїзді до екзотичної місцевості*.

Але це не так.

Одну річ я розуміла правильно: справжня пригода могла б зробити моє життя захопливим. Мабуть, правильно було й те, що опинитися в Африці з двома маленькими дітьми та без копійки – навряд чи гарна перспектива. А от решта міркувань – моя суцільна помилка, якої, я впевнена, ви також припускаєтеся.

Африканське сафарі – не обов'язково велика пригода вашого життя. Принаймні точно не *мого*. Від справжньої пригоди вам перехоплює подих, серце б'ється частіше, а розум відкривається назустріч чомусь новому. Вона ніколи не буває однаковою для двох різних людей. Я ж намагалася будувати своє уявлення про насичене й повноцінне життя на мріях, що засновані на втечі від реальності.

Такі ескапістські⁵ мрії відрізняються від справжніх.

Вони схожі на аварійні люки. Забезпечуючи короткий відпочинок від проблем суворой дійсності, вони, здається, справді нам потрібні. Інколи ми подумки втікаємо у світ таких мрій, коли їдемо на роботу або чуємо про життя багатих та знаменитих. Тоді ми уявляємо себе космонавтами, рок-зірками або моряками в бурхливому океані. Не думаю, що ми дуже серйозно сприймаємо такі мрії. По суті, вони не є нашими справжніми захопленнями, а являють собою лише скороминущий політ фантазії. Однак погляньмо на них уважніше, оскільки вони містять деяку важливу інформацію про ваше життя.

Вправа 1. Ваші ескапістські мрії

Що ви при цьому уявляєте? Що у вас мільйони доларів, що ви робите переможний удар, граючи в бейсбол на Янкі-стедіум,⁶ або що за вами упадає найпрекрасніший чоловік на землі? Не стримуйте себе. Єдина умова – це мають бути саме фантазії, які аж ніяк не можна назвати реалістичними.

Джо: «Я бачу себе пілотом винищувача – надсучасного реактивного літака, який збиває справді небезпечного ворога».

Герт: «Мені просто цікаво спостерігати за життям багатих і знаменитих. Ні, мене вражають не їхні розкішні речі, а їхня впевненість та безтурботність. Вони насолоджуються життям і ні про що не турбуються».

Мо: «Я уявляю себе лісником і мисливцем. Щоправда, не знаю, ким напевно. Я не хочу вбивати жодних тварин. Я радше спостерігаю за їхніми звичками чи щось на кшталт цього.

⁵ Ескапістський (від англ. escape – утеча; утекти) – той, що стосується ескапізму – прагнення особистості втекти від негативних аспектів реального життя у світ ілюзій та фантазії.

⁶ Янкі-стедіум – відомий бейсбольний стадіон у Нью-Йорку, є домашньою ареною клубу Головної ліги бейсболу «Нью-Йорк Янкіз».

Живу в лісовій хижці на Алясці, багато читаю, а потім їду до місцевої заправки й ресторану біля траси – розмовляю там з усіма та п'ю каву».

Мей: «Знімаю фільм на Борнео, про людоджерів!»

Келлі: «Просто подорожую бізнес-класом – сідаю на літак, зручно вмощуюся в кріслі, насолоджуюся келихом шампанського й лечу кудись далеко-далеко».

Сью: «Живу в монастирі, розташованому високо в горах, де все просто й спокійно. Так спокійно».

А що *ви* уявили?

У такій ескапістській мрії сховано ключ до того, що вам справді потрібно. Це ніби фотонегатив вашого життя. Чого б вам не бракувало в реальності, де б не була ця «біла пляма», вона проявиться у фантазії. Джо, пілотові винищувача, необхідні свобода та влада. Герт заздрить упевненості та безтурботності життя багатіїв. Мо потрібні схованка від світу, близькість до природи, а також йому бракує часу та друзів, із якими можна просто трохи побайдкувати й поспілкуватися. (Йому не обов'язково треба їхати на Аляску, якщо він цього не хоче.)

Нам слід уважно проаналізувати свої ескапістські мрії, бо вони підказують, що не так у нашому житті. А далі слід робити щось із тим, чого бракує. *Адже якщо ви не використовуєте цю інформацію, аби щось виправити й покращити, ваші ескапістські мрії лише допомагають вам уникати життя.* Використайте їх як дороговказ для наступного кроку, і в майбутньому ви не відчуватимете потреби в них так часто.

Ескапістські мрії такі грандіозні, що ви нізащо всерйоз не наважитесь зробити те, що в них уявляєте. Через це вони являють собою ще одне «безпечне» заняття, а у вашому житті зараз і так усе надто безпечно. Це не все. Такі мрії заважають вам відчувати бажання звільнитися з ув'язнення вашого реального життя. Наче знеболювальне, вони здатні забезпечити хибне відчуття комфорту, коли ви у безвиході, перешкоджаючи вам щось змінити.

Нас очікують важливіші справи. Ми візьмемося за ваші справжні мрії.

Справжні мрії

Справжні мрії не мають нічого спільного із втечею від реальності. Я називаю їх мріями тільки тому, що їхня сфера – майбутнє. Коли вони здійсняться, то будуть справді реальними. Якщо ескапістські мрії поверхові, то справжні сягають великої глибини та є абсолютно унікальними для кожного з нас. Ми рідко бачимо фільми, які розповідають про справжні мрії, тому що в потаємних куточках душі ховаються бажання, здійснення яких може змусити співати тільки наше серце, а не мільйонів інших людей. Ми хочемо побачити землю своїх предків, вступити до університету чи самостійно вивчати астрономію. Ми мріємо про речі, які важко пояснити іншим людям, з яким би співчуттям та увагою вони нас не слухали. Тому що справжні мрії – немов відбитки пальців. Їх генерує той внутрішній геній, про якого я розповідала.

Повірте, це саме так. Коли є щось, чого ви *справді* хочете, що змушує серце калатати, і ви навіть не знаєте чому, це дається взнаки унікальна частина вашої душі. Це ваше справжнє «я» – з оригінальним, неповторним світоглядом, який притаманний вам і тільки вам.

На відміну від ескапістських мрій, справжні не даються так легко. Власне кажучи, вам, мабуть, доведеться глибоко копати, аби їх знайти, бо зчаста вони добре захищені. Чому? Тому що згадувати їх – непросте емоційне випробування.

Вони є матеріалом, із якого «виготовляють» справжні пригоди. Цікаво, що грандіозні ескапістські мрії, як-от пілотувати винищувач або вміти голіруч упоратися з алігатором, дуже легко виникають у нашій уяві, але втілювати їх на практиці дуже ризиковано, тоді як справжні мрії – наприклад, попросити чиєсь руки або повернутися до університету у п'ятдесят років – до смерті лякають вас, коли ви про це думаєте, але *зазвичай не передбачають жодного ризику в реальності.*

Як я вже говорила, справжні мрії не вимагають, щоб ви кидали сім'ю й роботу та переїздили на Таїті з пензлем і фарбами. Треба тільки відшукати у своїй душі те глибоко сховане бажання, яке ви колись відклали вбік, і почати його реалізовувати.

Ви побачите, як ваше життя заясніє новим світлом.

Ви зрозумієте, якою дивовижною є різниця між життям, коли ви просто чогось чекаєте, тупцюючи на місці, та життям, присвяченим реалізації вашої особистої, заповітної мрії.

Ось так. Усі відмовки закінчилися.

Чому ж ви досі налякані?

Тому що, хоча вам і не треба відмовлятися від безпеки, щоб розпочати життя, сповнене пригод, *вам доводиться йти на емоційний ризик, коли ви дозволяєте собі щось любити.* Насмілитися втілити мрію – це дуже сильне переживання. Це спонукає вас прокинутися від того безпечного сну, у якому ви перебували до цього. Бути креативним, ефективно діяти, навіть вірити, що у вас є право жити чудовим життям, – це аж ніяк не легка справа. І саме тут криється джерело справжнього страху.

Звичайно ми робимо вигляд, що реальні перешкоди на нашому шляху є настільки значними, що рухатися вперед надто ризиковано. Наведу вам поширений приклад.

Джеррі каже, що йому треба змінити весь свій спосіб життя, аби втілити мрію й писати кіносценарії: «Це вимагає часу! А я надто втомлений вечорами, бо робота мене виснажує. Крім того, дружина має право сподіватися, що ми будемо проводити певний час разом».

Його дружина засміялася: «Ви жартуєте? Та він такий нещасний, що кожного дня я цілий вечір його втішаю. Я мрію, щоб він знайшов *будь-яке* заняття, котре зробило б його щасливим! Мені треба ж робити і свої справи!»

Джеррі зашарівся і сказав, що, вочевидь, це правда: «Я пишу й редакую цілий день. Вони там мене люблять, я добре знаю свою справу, і в мене непогані перспективи в цій

компанії. Але мене вбиває думка, що я завершу свою кар'єру як редактор. Це змушує мене до нестями ненавидіти мою роботу і, мабуть, виснажує найбільше. Розумієте, я писав чудові п'єси в коледжі й навіть отримував нагороди! На мене чекало прекрасне майбутнє! А тепер я не можу писати через цю кляту роботу. І не можу її покинути. Я не хочу голодувати й жити на мансарді».

Мері Джейн і Донна думали, як Джеррі.

Мері Джейн: «Мені треба звільнитися. Тільки так я змушу себе ризикнути й почати професійно співати».

Донна: «Мені *доведеться* кинути роботу секретарки, інакше я так і залишуся назавжди в статусі підлеглої, як кажуть мої сестри».

Однак Джеррі, Мері Джейн та Донна розуміють усе геть неправильно. Вони вважають, що не можуть досягти успіху *через* свою роботу. Насправді вони не можуть його досягти *без* неї! Я поясню, що маю на увазі.

Вправа 2. Для тих, хто ненавидить свою роботу

Візьміть олівець та аркуш паперу й напишіть угорі: *«Я не хочу любити цю роботу, тому що...»*

Уявіть, що ви зараз на роботі й робите те, що вам не подобається найбільше. Уявіть, що ви повинні присвятити цьому решту свого життя. Тепер запишіть, що ви відчуваєте. Не стримуйте свої емоції.

Джеррі: «Любити цю роботу – найгірше, що можна уявити! Це означало б, що я не письменник, а редактор. Це найжахливіше, що може зі мною трапитися! Від життя я прагну лише свободи. А свобода в моєму випадку означає, що я писатиму лише те, що вирішую сам».

Мері Джейн: «Мені слід покинути цю роботу, тому що вона надто зручна і я ніколи не змушу себе шукати щось, пов'язане зі співом».

Потрібно, щоб у мене не було зворотного шляху. Мені треба змусити себе. Інакше я назавжди залишуся аматоркою – такою собі, знаєте, співачкою для чаювання, яка розважає гостей на весіллі чи дні народження. Нічого справжнього. Ніякої кар'єри».

Донна: «Якби мені подобалася моя робота, це довело б, що я справді лише дурна секретарка – і не більше. Я ніхто».

Можливо, зараз хтось із вас підвівся та аплодує – принаймні подумки – прагненням Джеррі, Мері Джейн та Донни здобути свободу. І всі ви – письменники, художники й актори, які, якби тільки не ця нудна, виснажлива робота в офісі чи ресторані, давно б кинулися вперед, до слави. Чи не так?

Ми всі думаємо, що нам потрібна свобода, щоб утілювати свою мрію, але в мене є для вас сюрприз. Імовірно, усе навпаки.

Ніна три роки провела вдома, намагаючись стати художницею. Потім усе кинула й повернулася до професії вчителя. Зараз вона малює більше, ніж будь-коли.

«Це були найгірші три роки в моєму житті! Було забагато вільного часу. Просто жах! Тепер я не можу дочекатися вихідних. Я пишу картини весь день по суботах, а по середах ходитиму на вечірні курси. Я також поїду до штату Мен цього літа на двотижневий майстер-клас до одного чудового викладача!»

Що трапилося? Я скажу вам. *Людям потрібні межі*. Ми всі потребуємо обмежень, навіть коли йдеться про приємні справи, а в безкрайній сфері творчості вони необхідні понад усе! Робота Джеррі не заважає йому писати. Насправді вона його друг і може реально допомогти. Йому лише слід навчитися її любити.

– О ні, – застогнав Джеррі, коли я йому про це сказала, – ви накладаєте прокляття на моє життя!

Скільки він себе пам'ятає, Джеррі мріяв стати письменником. Не яким-небудь пересічним, а Джеймсом Джойсом – не менше. Але поки він довго й ретельно обдумував свого «Улісса», міг похвалитися лише кількома сторінками нотаток для майбутнього роману.

– Ви багато зараз пишете? – запитала я.

– Та ні, зовсім мало, – визнав Джеррі. – Так, трохи нотаток. Час від часу я щось собі занотовую.

Джеррі була потрібна:

Вправа 3. Фантазія на тему свободи

Уявіть, що ваше бажання раптом здійснилося. У вас є купа вільного часу, щоб робити те, що хочете, і ви можете присвятити себе виключно роботі над реалізацією мрії. Наприклад, ви письменник і сидите самі в кабінеті за великим столом із червоного дерева, а перед вами чистий аркуш паперу. Або ви художник, який працює у своїй студії. Вам не заважають ані телефон, ані дзвінки у двері, палітра готова, і ви дивитеся на велике чисте полотно. Якщо ж ви актор, то вивчаєте лише оголошення про кастинги, вдягаєтеся і йдете на зустрічі та прослуховування. Співак? Тоді можете цілими днями телефонувати різним продюсерам та адміністраторам оперних труп, аби вмовити їх вас прослухати. І так далі.

Подумайте про це десять повних хвилин. Тільки про це. Ви сподівалися, що все буде саме так? Ваші найшаленіші мрії здійснилися? Сядьте, маючи перед собою чистий аркуш паперу, полотно чи примірник журналу з оголошеннями про кастинги. Це – ваше життя. Як ви почуваетесь?

– О, мені так страшно! – сказала Мері Джейн. – Я не готова! Звільнення також не зробить мене готовою.

– Почуваюся неймовірно самотнім, – визнав Джеррі. – Я не розумію. Це жахливо. Може, я зовсім і не письменник.

Звичайно, він таки письменник. А Мері Джейн – співачка. Вони просто мають негайно почати писати та шукати вакансії, припинивши дурити себе тим, що нинішня робота їм заважає. Після кількох годин письменницької праці або пошуку агента вони обоє відчують полегшення, якщо матимуть можливість повернутися до своїх добре знайомих занять. Тепер Джеррі може розслабитися, бути задоволеним роботою та припинити нервуватися, що він лише редактор. Він писатиме щоранку з шостої до восьмої. І знатиме, що він письменник. Мері Джейн також не доведеться кидати її гарну, звичну роботу, щоб змусити себе професійно взятися за спів. Їй лише треба почати ходити на прослуховування *просто зараз*.

«Зараз» – дуже ефективне слово. Усі перешкоди, які ви бачите на своєму шляху, – це тільки метод відкладання на потім того моменту, коли ви справді почнете втілювати в життя свою мрію. Вам не потрібно безкінечно багато часу та ідеальні умови. Візьміться за це зараз. Сьогодні. Присвятіть цьому двадцять хвилин, і побачите, що ваше серце б'ється сильніше. Можливо, довго ви й не витримаєте! Спершу ви будете здатні впоратися лише з маленькою «порцією» мрії за один раз. Це непросто. Як би сильно ми чогось не ждали, реалізація бажаного вимагає справжньої мужності. *Утілення мрії забезпечить вам стільки пригод, що більше вам у житті й не знадобиться.* Відчуття безпеки одразу зникне, хоча ви й не втратите роботу, сім'ю та домівку.

Нудьга також щезне разом із ним.

По суті, не сама діяльність має такий сильний емоційний вплив, причина – у вашому ставленні, у любові! Письменницька праця не всіх лякає. За словами Ентоні Берджеса,⁷ він писав романи без жодних проблем. Робив це з легкістю та заради грошей, адже це не було його улюбленим заняттям. Насправді ж він любив писати симфонії. Ця справа була для нього так само серйозною та емоційно насиченою, як письменництво для Джеррі. Можливо, він навіть звертався до романів, аби уникнути творення симфоній! Джеррі, Мері Джейн та Донна отримали завдання негайно почати втілювати свої мрії та звітувати про результати за тиждень. Ось що вони розповіли після закінчення цього терміну.

Джеррі: «Моя робота – справді полегшення, місце, куди я можу втекти й сховатися! Там я почуваюся компетентним і впевненим після того, як кілька годин пишу сценарії, ніби перебуваючи при цьому у відкритому космосі! Не те щоб я не любив редагування. Мені просто не подобалося думати про себе як про редактора. Тепер я сценарист, тому ставлюся до цього спокійно».

Мері Джейн: «Люди на роботі такі милі, так мене підтримують. Мій начальник сказав, що відпустить мене в будь-який час, коли мені потрібно буде йти на прослуховування або навіть на гастролі, якщо виникне така потреба. Їм подобається мій голос! Вони хочуть, щоб я досягла успіху! Вони просто чудові. Вони ніколи не були проблемою».

Донна: «Я щойно зробила відкриття, яке мене шокувало. На чиєму я боці? Я допомагаю сестрам, зневажаючи свою роботу! Вона що, справді така нікчемна? Зрештою, я не кілер і не злодійка. Мені нічого соромитися. І відколи це я і моя робота – одне й те саме? Це геть різні речі».

Колега подарувала Донні металеву табличку, яку вона з гордістю поставила в себе на столі. Викарбуваний там напис являв собою дотепне прислів'я: «Якщо кішка народила кошенят у печі, хіба це означає, що їх можна вважати печивом?»

Припинивши звинувачувати свою роботу, ви одразу можете взятися до реальних дій, які все розставляють по своїх місцях.

Донна записалася на курси ландшафтної архітектури. Оволодіння певним умінням від самих азів допоможе їй побудувати відчуття компетентності й припинити вдаватися то до одних крайнощів, то до інших, подолавши прірву між захмарними претензіями та нікчемністю. Перехід від фантазій до реальних дій дозволить їй відчувати як певну скромність, так і впевненість у собі. Джеррі пише по дві години щоранку перед роботою та проводить чудові вечори з дружиною. Мері Джейн домовляється про прослуховування, іде на них із благословенням начальника та повертається потім на роботу, щоб насолодитися любов'ю й піклуванням колег, готових утішити та допомогти.

І кожен із них просто зараз живе життям, сповненим пригод, нічим при цьому не жертвуючи. Ситуація зрозуміла? Коли ви беретеся за те, що справді любите, ваше серце тріпоче, розум відкривається назустріч чомусь новому, і все змінюється. Ви прокидаєтеся. *Це і є справжня пригода.*

Не дайте нікому переконати вас у протилежному. Мені байдуже, що ця пригода триває менше ніж годину на день, а ви при цьому перебуваєте у своїй вітальні з аркушем паперу й олівцем у руках! Саме там відбувалися найбільші пригоди Ейнштейна і Ньютона, Кеплера і Шекспіра, Моцарта й Леонардо да Вінчі.

Отже, безпека зовсім не була проблемою.

А вам усе одно досі страшно.

У чому ж полягають справжні труднощі?

Перед творчими людьми постає проблема, яка здається унікальною. Але правда в тому, що всі ми почуваємося так само, як вони, коли настає час утілювати свою мрію. *Тому що*

⁷ Ентоні Берджес (1917–1993) – англійський письменник, літературознавець та композитор.

заняття мистецтвом нічим не відрізняється від реалізації будь-яких інших мрій: кожна мить цього процесу є абсолютно новою.

А ми всі боїмося чогось нового.

«Я не знаю, чому не гончарюю, – нещодавно сказала мені одна подруга. – Я люблю цю справу, але не беруся за неї. Я знаходжу час, щоб довести все до ладу в будинку, об'їздити всі розпродажі, пошити якісь речі, а потім скаржуся, що в мене немає часу на кераміку». Що небезпечного у творчості? Насамперед страшно переключитися зі спокійної, рутинної діяльності на рівень інтенсивності й свідомості, де все є новим. Навчання й творчість – заняття, що потребують сміливості та ініціативи. Сама тільки думка про них може змусити нас застосувати будь-які моделі ухиляння. Можливо, коли ви щось створюєте, бачите надто багато. Можливо, ви боїтеся масштабу свого таланту. (Не варто ігнорувати той факт, що істинний талант здатний лякати.) Бути наділеним справжнім даром – це ніби проковтнути атомну бомбу. Це викликає жах. Художникам доводиться відкидати все знайоме, аби побачити нове. Те саме робите й ви, навіть якщо у вас інша професія. Усе нове є ризикованим, а еволюція довго працювала над тим, щоб навчити нас уникати ризику. Вона розробила потужний механізм усередині всіх нас, який дозволяє перетворити щось нове на звичку.

Новації проти звичок

Я докладаю дуже багато зусиль, аби призвичаїтися до нових речей, зробити щось другого натурою – так само, як ви. Я знаю, що ніколи не зможу прокласти свій шлях у цьому світі, якщо все залишатиметься для мене абсолютно новим. Мені слід навчитися виконувати більшість дій автоматично, або доведеться надто довго думати щоразу, коли треба взяти в руку виделку чи перейти вулицю.

Який це яскравий, збудливий, хоча й лячний досвід – зробити перші кроки, поїхати до нового міста, сісти за кермо вперше в житті! Наша любов до азарту та сильних відчуттів завжди бореться з потребою в чомусь звичному та знайомому. Ми б ніколи не вижили, не навчившись засвоювати новий досвід і перетворювати його на звичку. Тому механізм, який за це відповідає, – чи не найкращий наш друг.

Проблема в тому, що в цьому механізмі немає кнопки «Вимкнути». Він працює без упину! І йому не подобаються *ніякі* нервування!

Утім, не переймайтеся дуже сильно, адже саме в тому, щоб навчитися, як і коли обійти цей механізм звикання, полягає сутність будь-якої справжньої пригоди. І знову повторю: це стосується не лише творчих людей, а й усіх нас. Коли сором'язливі люди зважуються на сміливий крок до нової кар'єри або зміни в особистому житті, це так само зухвалий і прекрасний вчинок для них, як для Мері Джейн – виконання арії перед повною залогою глядачів! Коли «гарні матусі», тобто люди, які все своє життя піклуються про інших, присвячують кілька післяобідніх годин справді улюбленому заняттю – навіть якщо це читання книги, – такий досвід є новим, інтенсивним і так само креативним, як створення шедевр мистецтва!

«Гарна матуся» – це будь-яка людина, що завжди ставить інтереси інших вище за свої. Це, наприклад, Вірджинія, талановита письменниця, яка також навчає секретів цього ремесла, віддаючи всю свою енергію студентам і залишаючи дуже мало для себе. Або Сью Д., супермама, яка, крім основної роботи, працює волонтером, допомагає чоловікові з його проектами, а дітям – з уроками та тримає на собі весь тягар хатніх клопотів. Їхня щедрість приносить їм величезну втіху. Це вираження любові, що збагачує життя того, хто її дарує. Але в якийсь момент це явно стає виявом схильності до вибору «певної справи». Коли ви даєте забагато – коли це робиться за рахунок чогось важливого у вашому власному житті, – ви також відмовляєтеся від пригод на користь якогось певного, безпечного заняття. Яким чином? Це ваш вибір – стати незамінною, гарною людиною, відчувати свою владу робити все правильно. У такий спосіб також можна з легкістю позбутися будь-якої провини, яку ви коли-небудь відчували у своєму житті.

Що ж робити?

Хочу, щоб ви швиденько виконали одну маленьку вправу.

Вправа 4. Розкриваємо карти, або Тест на любов

Оберіть одну справу, яку б ви не хотіли виконувати щодня, і замініть її якимось улюбленим заняттям. Є певна умова: *ви маєте відмовитися від справи, яку виконуєте для когось іншого*. Це ні в якому разі не може стосуватися того, що ви робите для себе! Подумайте трохи та прийміть рішення. Ви можете припинити скуповуватися для всієї родини, відвозити дітей до басейну чи носити одяг чоловіка до хімчистки. Це може дати вам принаймні півгодини для себе, і цей час треба присвятити лише собі – зробити щось приємне виключно для власного задоволення.

Саме так. Оце і вся вправа.

Я спробувала дати її під час майстер-класу, присвяченого темі ефективної організації часу, який проводила для жінок у містечку Юджин в Орегоні. Учасниці семінару були приголомшені й кілька хвилин не могли зрозуміти, що я взагалі мала на увазі. А далі почали підводитися одна за одною й говорити, від чого вони збираються відмовитися.

– Я припиню прасувати сорочки, – сказала одна жінка.

– Я перестану друкувати всім шкільні твори та реферати, – вирішила інша.

А далі поїхало! Увесь вечір після семінару та наступного дня можна було побачити їх у холі готелю, ліфтах або ресторані, коли вони з виглядом змовниць запитували одна одну: «Від чого ти відмовишся?»

Щоб захистити їх від почуття провини, яке неодмінно виникне, якщо їхні родини скаржитимуться, я попросила їх записати невеличку промову, яку їм треба було виголосити. Ось ця дуже сувора, але справедлива заява – на випадок, якщо захочете її використати:

«Я купую продукти, готую, застилаю ваші ліжка та відводжу вас, куди треба, і заробляю гроші на нас усіх – і роблю це все із задоволенням, тому що люблю вас. Я хочу, щоб вам ніщо не заважало навчатися, робити власні справи й мати чудове життя. Але я хочу знати, чи любите ви мене достатньо, щоб дати мені півгодини на день робити те саме, *чи обід ви любите більше?* Якщо ви обираєте обід, мені принаймні треба це знати».

Настав час розбудити матусь *та їхні родини*. Повісьте оголошення на холодильнику: «У цьому домі *кожен* отримує те, що йому потрібно, навіть мама».

І того дня, коли діти прийдуть додому зі школи й почнуть чистити картоплю для приготування обіду, тому що мама читає в кабінеті поезію, *уся родина дізнається, що таке справжня пригода*.

А зараз дозвольте мені поставити вам дуже важливе запитання.

Якою буде ваша пригода?

Ваше справжнє бажання

Якщо ви належите до категорії «Певна справа», то відрізняєтеся від інших людей, які не роблять того, що люблять, бо ви часто *знаєте*, чого насправді хочете. Ви чіпляєтеся за свою надійну, стабільну роботу, аби забезпечити себе від тієї «непевної пригоди», яка вас вабить. Ви майже завжди точно знаєте, що це за пригода. Однак, щоб подумати про це, все ж таки потрібно трохи мужності, тому дозвольте мені зробити цей процес якомога безпечнішим. Уявімо дві речі. По-перше, ви дуже смілива людина, яку ніщо не може зупинити. Ця фантазія вам до снаги. Тепер уявімо, що *ви в принципі не можете зазнати невдачі ні в чому, за що беретеся*. А далі розкажіть, що саме ви робите, – занотуйте цю інформацію або запишіть на диктофон.

Вправа 5. Що б ви робили, якби були сміливим? І якби знали напевне, що досягнете успіху?

Сью Д., 44 роки, супермама та місцевий волонтер: «Я б вивчала історію Греції, досконало б оволоділа грецькою мовою та проводила кожне літо в цій країні, читаючи праці Платона».

Вірджинія, 33 роки, викладач основ літературної майстерності: «Я б писала з дев'ятої до дванадцятої щоранку, удень гралася б із дітьми, а після вечері присвячувала б творчості ще дві години – і так щодня».

Боб, 50 років, учений: «Я б щороку жив у новій країні».

Джуді, 33 роки, програміст: «Я б знайшла роботу, де працювала б із людьми, а не з машинами».

Сінді, 34 роки, адміністратор у місцевому державному коледжі: «Я б переїхала до Каліфорнії й розпочала свій власний бізнес».

Чи не здається вам, що більшість людей ліниві і їм просто треба «взяти й зробити це»?

Аж ніяк. *Я глибоко переконана, що ніхто від природи не є лінивим*. Лише згадайте, як ви біжите, намагаючись устигнути на автобус, як ретельно вдягаєтеся, коли справді хочете мати приголомшливий вигляд. Якби ви справді були ледарями, ви б лінувалися і в таких ситуаціях.

Можу закластися: ви вважаєте себе лінивими, коли треба встановити на вікна додаткові зимові рами чи помити машину, правда ж? Це ж напевно лінощі?

Ні. Це опір. Ви просто не *хочете* робити ці речі. Ви б і не робили, якби можна було цього якось уникнути. Проте оскільки ви не можете, то тягнете сірка за хвіст. Дурниця, звичайно, але всі ми це робимо. (Для таких ситуацій я придумала «сеанси скарг у важкі часи», які допоможуть подолати опір, змусять вас сміятися та повернуть назад енергію. Подивіться відповідний розділ у моїй книзі «Мистецтво мріяти», якщо у вас виникне ця проблема.)

Але якщо ви справді хочете щось робити, та все ж таки цього не робите, то натрапили на значно серйознішу перешкоду, ніж опір. Ви на рингу із самим собою, і ця боротьба геть виснажує та знесилює вас.

Ви маєте справу зі *своїм внутрішнім конфліктом*.

Постійна втеча від того, що ви насправді хочете робити, зумовлена саме цим. Конфлікт означає, що дві потужні сили зіштовхуються, не даючи вам зрушити з місця. Одна з них закликає: «Іди вперед». Друга говорить: «Зупинися». Усе закінчується динамічним «ступором» або нездатністю рухатись, що спричиняє неспокій і дискомфорт.

Результатом наших спроб переконати рушійну силу подолати ту, яка нас зупиняє, є лише тимчасове розв'язання проблеми. Ви не переконаєте себе в тому, що вона зникла, так

само як не вмовите, що камінець зник із вашого черевика, якщо він там і досі вам муляє. Слогани та банальні фрази на кшталт: «Візьми й зроби це!» і «Просто ігноруй ці негативні думки. Ти сам твориш своє життя. Скажи собі, що це безпечно, і це *стане* безпечним» – надто поверхові, щоб допомагати тривалий час. Щоб упоратися із силою, що заважає діяти, потрібно поважати її, пізнати її, з'ясувати, звідки вона походить і чому вас зупиняє.

Дозвольте продемонструвати, як це зробила Джуді.

Обережна Джуді

Джуді була надто обережною майже в усьому. Кожне рішення вимагало нескінченного вивчення ситуації та тривалого обговорення з багатьма людьми. А закінчувалося все часто тим, що останньої хвилини вона скасовувала ретельно й детально сплановані проекти, наприклад поїздки кудись у відпустку. За фахом вона програміст, і хоча професія їй ніколи особливо не подобалася, Джуді не наважувалася щось змінити. Можливо, її мрія не здасться вам грандіозною, але для неї вона була такою ж недосяжною, як небо. Вона хотіла працювати з людьми, а не з комп'ютерами, але не могла зробити перший крок до своєї мрії. У її випадку не було жодної очевидної причини для таких вагань. Ніяких реальних підстав нервуватися й думати про якісь ризики. Однак що б Джуді не робила, закінчувалося все саме так. Вона просто застрягла на місці.

«Я не можу навіть підійти й подивитися на розклад тестів, вивішений на дошці оголошень, – сама не знаю чому», – говорить вона. Наче компас, що вказує в неправильному напрямку, внутрішній опір заважає їй діяти.

Джуді налякана до смерті й навіть не знає про це. Вона не відчуває страху, тому що звикла жити, максимально убезпечивши себе. Поки вона не почне читати цей розклад, чого їй лякатися? Небезпека почнеться, коли вона зробить перші кроки, тому вона й не робить жодного кроку.

Що ж так налякало Джуді?

Необхідний запас безпеки

Якщо в дитинстві ви накопичили достатній запас безпеки, яка ніби увійшла у вашу кров і плоть, вам дуже легко зважуватися на якісь пригоди. Зрештою, природа хоче, щоб ми мали обидві ці речі: безпеку, щоб жити достатньо довго, аби встигнути продовжити рід, та пригоди, щоб ми могли стати мисливцями, дослідниками та знайти свою пару.

Коли людина не намагається отримати те, чого хоче, це означає, що в неї немає цього необхідного запасу безпеки. Вона відчуває якусь загрозу, а *коли є таке відчуття загрози без жодних видимих причин, непогано б зазирнути в минуле.*

У випадку з Джуді відчуття небезпеки, поза сумнівом, виникло в неї через прикрий дитячий досвід. Життя її родини було суцільною катастрофою. Її інфантильну маму покинув чоловік, залишивши саму ростити п'ятьох дітей. Жінка не могла дати собі ради, у домі панував безлад, а родина постійно готова була розвалитися. Коли Джуді виповнилося шість, вона вже звикла бути насторожі, щомиті очікуючи якогось нещастя. Одного разу мати залишила її маленьку сестру в супермаркеті. Повернувшись додому, жінка лише розплакалася й не могла нічого вдіяти. Шестирічна Джуді побігла шукати дитину. На це знадобилося чимало часу, тому що дівчинка не знала, у якій крамниці мати залишила сестричку. Зрештою вона її знайшла – дитина спокійно сиділа у своєму візочку в кінці проходу між стелажми. Джуді випхала візка на вулицю, відчуваючи неймовірне полегшення, однак виявилось, що вона відійшла так далеко від домівки, що дуже довго й важко шукала потім дорогу назад.

Це, звісно, було найбільше лихо з подібних халеп, але менш масштабні траплялися постійно. Мати Джуді стала геть неконтрольованою. Тому дівчина щосили намагалася зробити так, аби нічого поганого не сталося: вона була впевнена, що її життя розлетиться на шматочки, щойно вона почне ризикувати.

Тепер усе здається Джуді надзвичайно ризикованим.

Важко впоратися з таким типом обережної поведінки. Джуді, звичайно, знала про свої дитячі проблеми, однак не усвідомлювала, наскільки сильно вони досі впливають на її життя. Дехто з нас навіть не здогадується, що події дитинства є причиною нашої обережної поведінки.

Проте інколи це саме так.

Ось чому я ніколи не звинувачу вас у тому, що ви не досягли того, чого хочете. Я сподіваюся, що ви не дозволите *нікому* – навіть *собі* – переконати вас, що ви недостатньо сильно стараєтеся або що насправді не прагнете змінитися, бо це ніби говорити незаправленій машині, що вона не докладає всіх можливих зусиль, щоб завестися. Повірте, ви потерпаєте через зайву обережність не тому, що ви так вирішили.

Однак є шлях змінитися.

Важливо зрозуміти, що проблему не подолати за допомогою лобової атаки, як би нам цього не хотілося. Саме це бажання зумовлює популярність усіх тих привабливих програм із самовдосконалення, які спокушають нас віддавати купу грошей за поради на кшталт «П'яти простих кроків до свого ідеалу».

Під час тренінгів EST⁸ учасників називають йолопами. Це, звісно, екстремальний варіант, але всі програми успіху, здається, базуються на певному зневажанні та осуді. «Припини бути таким ідіотом! – ніби закликають вони. – Ти сам створюєш свою паскудну реальність. Треба тільки змінити власний погляд на речі!»

⁸ EST (англ. Erhard Seminars Training) – система психологічних тренінгів із розвитку особистості, розроблена Вернером Ергардом. Набула популярності в США та інших країнах світу в 1970 – 1980-х рр.

І нам це подобається. Це так освіжає й бадьорить. Ми виходимо з таких семінарів із відновленою рішучістю.

Але невдовзі повертаємося до старих проблем. Чому? *Тому що справжня причина, чому ми такі далекі від ідеалу, є в біса переконливою, а ніхто не намагався її з'ясувати й розв'язати проблему.* Не можна змести всю свою історію віником під килим і танцювати на ньому. Ви обов'язково перечепитесь.

Щось вас налякало

Ви відчуваєте страх не тому, що вирішили бути боягузом. *Щось вас налякало!* Проблема полягає лише в тому, що ви не можете тепер чітко визначити, що це було. Повірте, у глибині душі кожної обережної людини криється величезна драма. І ви маєте знати яка.

Однак спершу треба припинити себе картати.

Ніхто не ставиться до себе так суворо, як люди, які обрали в житті «певну справу». Вони десь почули та засвоїли думку про те, що суворість до себе є основою гарної, правильної поведінки.

«Це моя власна провина, – говорять вони. – Якби в мене була хоча б крапля мужності й характеру, я б опанував себе й зробив це. Причина лише в мені».

Але картати себе – марна справа. У моєму дитинстві було прийнято вважати, що діти просто обожають усе робити неправильно. Хто б не був автором такої ідеї, це лише химерні інтелектуальні вигадки, тому що *нікому не подобається руйнувати своє власне життя*. Подумайте самі: невже це було так класно – отримати двійку, погладшати чи змусити батьків сердитися на вас? Звісно, ні. Те саме стосується надто обережного підходу до життя: ви цього *не* хочете.

У будь-якому разі, навіть якщо ви мали рацію стосовно всіх ваших недоліків, – а я дуже сумніваюся – самоосуд не дасть вам жодної користі, тому що це ніяк не впливає на силу волі. Власне кажучи, *самокритика – насправді ще одна відмовка, адже вона змушує вас думати, ніби ви робите щось гарне й правильне*.

Повірте, це лише ілюзія. Трохи себе покартавши, ви тільки зробите вигляд, ніби з користю провели час. Коли ж ви припините себе сварити, перед вами відкриється чудовий, великий простір із необмеженими можливостями.

Не дозволяйте також іншим людям себе судити. Критикувати когось – нищість. Будь-якому дурневі це до снаги.

Щоб розпочати справжні зміни, ви маєте зрозуміти, що у вашої проблеми є вагома причина і її треба з'ясувати.

Тільки тоді ви зможете знайти вихід.

Чому нас не вчили шукати серйозні причини нашої поганої поведінки? Думаю, тому, що критикувати значно легше, ніж бути вдумливим.

Отже, трохи *замислімося* над вашою ситуацією.

Що за голос ви чуєте у своїй голові?

Є три види таких голосів:

1. Внутрішній голос, що постійно каже «ні», належить дорослому, який навчав вас боятися, – комусь із батьків, учителеві, старшому брату чи сестрі. Ви запозичили в них цей голос, і саме він вас тепер зупиняє.

Батьки Алісії з острахом реагували на всі її спроби завести нових друзів або спробувати щось нове; вони застерігали її, нагадуючи бути обережною, робити тільки безпечні речі, ніби загроза чатувала на кожному кроці. Обоє – і мама, і тато – були молодшими дітьми в родині іммігрантів, чиє життя в новій країні суворо контролювали старші брати й сестри. У результаті батькам Алісії бракувало ініціативи, здатності самостійно приймати рішення та досвіду, який би з часом забезпечив їхню впевненість. Навіть знаючи, що сигнали, які ми отримуємо, є дурними, вони все одно засвоюються. Саме так ми вчимося. Наш розум влаштований так, щоб оберігати нас від небезпеки, і маленькій дитині найлегше запозичити ці голоси, які б постійно нагадували, що світ сповнений загроз.

Алісія ніколи не говорила батькам, що *вони* були надто боязкими, але їхні голоси міцно засіли в її голові. Тепер щоразу, зважуючись на сміливий учинок, вона починає панікувати й намагається все відмінити. Вона йде з нових місць роботи, ледве розпочавши працювати, скасовує побачення, уникає компанії.

2. Ваші батьки були настільки далекі від контролю, що ви самі вигадали цей «батьківський голос».

Якщо ваші батьки були безвідповідальними, ненадійними або некерованими, вам довелося брати на себе їхні обов'язки. Яким чином? Ви самі створили «батьківський голос», що нагадував вам про безпеку, сварячи вас чи закликаючи бути дисциплінованим і не ризикувати. Чим менше контролю забезпечували ваші батьки, тим сильнішим був голос, вигаданий вами самотужки.

Питання контролю та магія

Ми, люди, робимо дивні речі через страх, ніби ми втрачаємо контроль над нашим світом. І тоді ми звертаємося до магії. Ми намагаємося контролювати всесвіт за допомогою маленьких ігор. Насправді дуже мало чого можна зробити, щоб повністю убезпечити своє життя: хвороби, війна та погода здатні вплинути на нас у будь-який час. Тваринам якось вдається жити із цією безпорадністю, але ми не можемо її витримати, тому вдаємо, ніби щось робимо. Надін дуже вимогливо ставиться до свого одягу. Він має бути чистим і лежати в шафі в ідеальному порядку. Так вона вирішила для себе ще в дитинстві. Це її форма магії. Наче індіанський танець замовляння дощу. Це дозволяє їй думати, що вона має якийсь вплив на непідконтрольний Всесвіт. Як це проявляється? А так, що суворий «батьківський голос» каже їй: «Подивися на себе! Ти забруднила сукню. У тебе дірки в шкарпетках. Ти просто опудало». Щороку ставки підвищуються...

Зараз у голові Надін оселився тиран, безжальніший за будь-яких батьків, який контролює кожен її крок. Поки вона не зрозуміє, що охайно складений одяг не перетворить її маму на нормальну, вона, немов заручниця, приречена поводитися саме так.

3. У вашій родині заборону виявляли мовчки – ви ніколи не чули голосу, але відчували, немов категоричне «ні» бринить у повітрі.

Іноді голос у вашій голові добре прихований, як у випадку Сінді. У неї було чудове дитинство, яке вона згадує з любов'ю. Батьки, здається, ніколи не боялися, бо все контролювали. «Нічого поганого зроду не траплялося в нашому будинку. Усі були добрими одне до одного, усе робили правильно. Ми були щасливі в усіх можливих аспектах. Ніхто не хворів, і суп ніколи не збігав, википаючи. Тато повертався додому рівно о пів на шосту – кожного робочого дня без винятку, а в мамі вже була готова вечеря. Це справді був ідеальний дім, кращого я в житті не бачила. У нас навіть шину ніколи не спускало!» – розповідає вона.

Сінді вступила до сусіднього державного коледжу, а закінчивши його, стала працювати в адміністрації закладу. Робота їй подобалася. Замість застарілої, малоефективної фінансової системи вона розробила нову, чудову модель, що дала дивовижні результати. «У мене просто природне чуття до цифр, систем та організації. Я обожаю це», – зізнається вона. Однак її мало цінували та постійно недоплачували. Вона б із задоволенням виконувала ту саму роботу десь в іншому місці, можливо в Каліфорнії. Я сказала їй, що вона могла б надавати консультаційні послуги, вирішуючи адміністративні проблеми муніципальних коледжів по всій країні. За допомогою техніки «мозкового штурму» ми розробили шляхи, як їй розрекламувати себе в потрібних фахових журналах, і план набув реальних обрисів. Але зрештою вона визнала, що їй страшенно лякає перспектива кинути свою нинішню роботу. Вона боялася, що «все вийде з-під контролю». Чому вона відчувала цей страх? Адже в її дитинстві геть усе було під контролем.

Я запропонувала Сінді розпитати батьків про їхнє дитинство, і відкрилася вражаюча таємниця. У її батька було жахливе дитинство, про що вона ніколи не здогадувалася. Його брат був шизофреніком, який тероризував усю родину. Тато Сінді робив усе можливе, аби захистити тоді свою сім'ю, але зрештою пішов із дому. Він бачив світ, у якому нічого не можна було контролювати, і не хотів, щоб із ним повторилося те саме. Він одружився з милою жінкою, яка любила господарювати й ненавиділа конфлікти, і разом з нею вони створили безпечну гавань, що стала домівкою Сінді. *Однак усе, що він робив, було утвердженням стабільності й контролю, тобто реакцією на небезпеку, якої він зазнав, і якось діти це відчували та засвоїли.*

Тепер, чуючи голос, що каже «ні», як ви будете реагувати?

Ви не можете просто проігнорувати ці голоси, але вони не повинні також вас обмежувати. Іноді достатньо побачити, що проблемою є голос із минулого. Однак іноді такого розуміння замало, і вам доведеться попрацювати над нею, аби мати змогу рухатися далі.

Ось як це зробили Джуді та Сінді.

Джуді зважилася на крихітні кроки, які б дозволили їй приспати свою систему тривоги. Її єдиною метою було знизити власну чутливість і страх діяти. Оскільки вона боїться робити щось імпульсивно, то жінка почала, приміром, наказувати собі виходити на вулицю й купувати морозиво, щойно це спаде їй на думку. Може, це й не здається дуже ризикованим учинком, але це перший крок, щоб порушити правила безпеки, яких дотримує Джуді. Щойно вона призвичаїться до таких маленьких «авантюр», то зможе подумати про сміливіші кроки і зробити їх.

Сінді почала шукати роботу у відділі профорієнтації державного коледжу в містечку, куди хоче переїхати; вона також змушує себе дивитися місцеві оголошення з вакансіями. Оскільки їй потрібно бути в курсі всіх корпоративних можливостей у цій сфері, аби розробити власну консультаційну програму для муніципальних коледжів, одного дня вона може випадково знайти вакансію, яка ідеально підійде їй самій.

Кожен, хто колись обрав безпеку замість пригод, має починати з крихітних кроків у напрямку останніх. Тому поставте мету, якою б пробною вона не була, і почніть планування. Прийміть рішення стати актором, навчитися карате чи ходити в походи. Не переймайтеся дуже, чи ви справді досягнете цієї мети. Робити якісь кроки в новому напрямку – це вже пригода. Зараз вам потрібно лише спробувати поводитися по-новому, якнайменше при цьому ризикуючи.

Складіть список дій, які вам слід виконати, щоб досягти мети. Не встановлюйте жодних часових обмежень для втілення цілей чи підцілей, просто розташуйте їх у належній послідовності. (Поради щодо планування можете знайти в розділі 6, «Я хочу забагато й не можу зосередитися».)

Не кидайте поки що свою «певну справу». Спершу почніть із маленьких кроків, роблячи те, чого уникали раніше. Зокрема, спробуйте «маленькі» небезпеки й «маленькі» пригоди, поки, насолодившись улюбленим заняттям та набувши досвіду ризикувати, ви не станете достатньо впевненими, щоб відчувати, що життя порівняно з вашою найбільшою мрією – це лише ще один «маленький» ризикований крок.

Деякі люди мали значні інтелектуальні досягнення, узагалі не кидаючи свою надійну роботу.

Воллес Стівенс був одним із найвидатніших американських поетів ХХ століття. Він також діяв обережно, зберігши дуже стабільну роботу в страховій компанії і пишучи при цьому чудові вірші на дозвіллі.

Мій герой, Альберт Ейнштейн, був клерком у патентному бюро, і це його цілком влаштовувало.

Один чоловік, на ім'я Корнеліус Гіршберг, пропрацював сорок п'ять років на фабриці з виробництва одягу, утім, робота ця його ніколи не цікавила. Щодня, прямуючи на роботу й назад, додому, він проводив у нью-йоркському метро по дві години. Він не був у захваті ані від роботи, ані від колег, ані навіть платні, хоча забезпечував родину цілком достатньо. Але Корнеліусу подобалася його робота, тому що вона давала йому цілковиту свободу робити те, що він любив найбільше у світі.

Він читав у метро щодня впродовж сорока п'яти років і став освіченою людиною. У своїй книзі «Безцінний дар» (*Simon amp; Schuster*, Нью-Йорк, 1960) він писав про своє життя: «Я виконую власний обов'язок, заробляючи на хліб. А читання й роздуми – це тільки моє, особисте... Отже, тепер я хочу показати вам, як можна отримувати насолоду в шляхет-

ному світі пісень, кольорів, форм, ідей та істини. Замислитися над чимось – яка втіха! Побачити нову правду або нову красу – це доступно вам так само, як мені».

Розділ 5. Страх успіху. Залишаємо позаду тих, кого любимо

У вас проблема, яку багато хто волів би мати: ви боїтеся успіху. Більшості людей не доводиться боятися успіху, тому що, на їхню думку, їм не загрожує небезпека його справді досягти. Для них ваш страх належить до категорії розкошів – неначе страх величезного багатства.

Вони не усвідомлюють, як це болісно для вас – продовжувати випускати м'яч із рук, коли ви вже майже перетнули заповітну лінію. Вони не розуміють, чому така здібна людина, як ви, знову й знову втрачає неймовірно привабливі можливості. Для вас це також загадка.

Ви знаєте, що талановиті, тому що вас помічали. Вам давали багато шансів, і люди, які їх пропонували, не могли помилятися. Вони бачили, на що ви здатні.

Однак, як тільки ви наближаєтеся до того, щоб отримати те, чого хочете, щось трапляється: у вирішальний момент ви втрачаєте концентрацію та спрямовуєте свою енергію на щось неважливе; або зненацька ваш запал таємниче згасає, і ви втомлюєтеся якраз тоді, коли енергія потрібна вам найбільше.

Іноді, замість того, щоб шкодити самому собі безпосередньо, ви просто губитеся й не бачите мети. «Ця робота веде мене в нікуди. Я, мабуть, її кину», – сказала Ліза К., раптом, із незрозумілих причин втративши ентузіазм після того, як три місяці насолоджувалася фантастичною роботою, яка могла б привести прямо до вершин кар'єри її мрії. Вона почала брати додаткові вихідні та пропускати важливі зустрічі. Спочатку в Лізи була купа відмовок, але одного дня вона усвідомила, що насправді не може збагнути, чому поводить себе так дивно.

Проте була якась причина для такої незрозумілої поведінки Лізи. І якась причина є у вас. Вам треба з'ясувати, що це, адже *те, чого ви не знаєте, вам шкодить*.

Подивіться уважно на своє життя, і, мабуть, ви побачите історію втрачених можливостей, що сягає самого дитинства.

Ваше минуле не визначатиме майбутнє, якщо ви зможете з'ясувати, чому у вас такі дивні стосунки з успіхом. І я хочу, щоб саме це ви почали зараз робити.

Вправа 1. Відступаючи від успіху

У верхньому лівому кутку аркуша вкажіть той вік, від якого, на вашу думку, можете почати відлік свого страху успіху. Якщо ви не впевнені, напишіть «5 років». Нижче розташуйте стовпчиком цифри, що позначають кожні наступні п'ять років до сьогодні. Згадайте та запишіть поряд із кожним віком усе, що ви робили, аби уникнути бажаного. Якщо не пам'ятаєте явних випадків власного саботажу проти самих себе, занотуйте все важливе, що, на ваш погляд, трапилося з вами в той період. Можливо, на вас очікують сюрпризи.

Ось що згадала Беверлі, 31 рік, офіс-менеджер в агентстві нерухомості:

«5 років: Я робила все, що захочу. Навчилася читати! Жодних проблем.

10: Брат почав ставитися до мене дуже погано. Він перестав бути моїм другом. Я сама гралася у своїй кімнаті. Намагалася триматися в тіні, аби мене не помічали.

У школі я дуже багато розмовляла з друзями на уроках і мала проблеми з учителькою. Я намагалася поводитися тихенько, але постійно забувала про це. У мене з'явилося відчуття, що люди, які мені не посміхаються, мене не люблять. Тому я намагалася всіх розсмішити.

15: Я почала страшенно цікавитися хлопцями. Вони не хотіли зустрічатися з розумними дівчатами, тому я старалася здаватися дурепою в їх присутності, але, захопившись тим,

про що вони говорили, традиційно забувала тримати рота на замку. Я відчувала, що мені бракує якихось рис, які змушують хлопців нас любити.

20: Я вступила до коледжу й нарешті стала популярною, але мене це не радувало. Хлопцям я, здається, серйозно не подобалася, їх просто цікавив секс. Думаю, я хотіла, щоб хтось по-справжньому в мене закохався.

Уперше в мене з'явилися погані оцінки, і я усвідомила, що втрачаю інтерес до навчання. Я просто не бачила сенсу продовжувати далі вчитися.

Пізніше, коли я нарешті закінчила коледж, мене охопила якась депресія. Я могла б піти до магістратури, але махнула на це рукою. Усе одно я не здатна була вирішити, що б хотіла вивчати.

25: Попрацювавши на півставки в кількох місцях, я стала офіс-менеджером. Відтоді там і працюю.

Бeverлі закінчила свою хронологію у двадцять п'ять років, тому що тоді, на її думку, самосаботаж став для неї вже звичною справою.

Однак коли цю вправу виконувала сорокатрирічна Марсія, педагог із постановки голосу, вона не виявила жодних проблем *до того* часу, як їй виповнилося двадцять п'ять! Попри важке дитинство з батьками-алкоголіками, вона була рішуче налаштована вижити й збудувати власне життя. Ретельно складаючи свій кар'єрний план, вона дістала підготовку, щоб стати тренером із мотивації та лектором, але ввечері напередодні свого першого великого виступу втратила голос. Візити до лікарів показали, що для проблем із голосом не було жодних фізичних причин. Вона знову тяжко працювала, але за кілька місяців ситуація повторилася. Марсія покинула спроби стати оратором і почала набирати вагу. Пригнічена й зневірена, вона вивчала все, що пов'язано з голосом, протягом багатьох років, ставши, зрештою, педагогом. Вона вже знає про голос достатньо, щоб упоратися з проблемами, коли починає говорити, але тепер перешкодою на шляху до успіху стала вага. Вона відмовлялася читати лекції, поки не схудне. І не худнула. Вона не дозволяла собі досягти успіху *в цій справі*.

А яка історія у вас?

Пильно подивіться на те, що ви записали.

Чи бачите ви якісь моменти, де ви самі створили собі проблему якраз тоді, коли все могло скластися дуже добре? Не впевнені? Поставте собі такі запитання:

Чи висловлювали ви прямо своє бажання, коли чогось хотіли? Чи продовжували ви наполегливо йти вперед, навіть коли ставало важко? Чи намагалися ви познайомитися з людьми, з якими хотіли спілкуватися або які були вам *потрібні*, щоб досягти бажаного? Ви насолоджувалися спортивними чи навчальними досягненнями або успіхом на вечірках? Як ви почувалися, принісши додому призи чи табель із гарними оцінками або привівши свого чудового хлопця чи прекрасну дівчину?

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.