

Барбара Шер

О чем мечтать

Как понять, чего хочешь
на самом деле, и как
этого добиться



Annotation

Продолжение бестселлера «Мечтать не вредно» рассказывает о том, как побороть хроническую самокритику и негативный настрой, как перестать ждать удачу и начать создавать ее, как сойти с проторенной дорожки, заново поверить в «давно забытые» цели и, наконец, решить, кем хочешь стать. Это очень нужная книга для тех, кто все еще не знает, чего он хочет от жизни.

На русском языке публикуется впервые.

- [Барбара Шер](#)
 -
 - [Эту книгу хорошо дополняют](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Упражнение 1. От меня хотели, чтобы я...](#)
 - [Упражнение 2. Их невозможная мечта](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [1. Действие помогает думать](#)
 - [2. Действие повышает самооценку](#)
 - [3. Удача приходит к тем, кто действует](#)
 - [4. В каждом из нас скрыто животное – и у него отличные инстинкты](#)
 - [Глава 3](#)
 -
 - [Достойное занятие](#)
 -
 - [Упражнение 1. «Дело со смыслом»](#)
 - [Получи работу](#)
 - [Упражнение 2. Райская \(или адская!\) работа](#)
 -
 - [Часть А. Ваша райская работа](#)
 - [Часть Б. Описываем отрицательный вариант: адская](#)

- Печатаем негативы
- Упражнение 3. Переписываем работу, или Меняем минус на плюс
- Упражнение 4. Самокорректирующийся сценарий
 -
 - Вариант 1. Объединяемся и сочиняем фильм
 - Вариант 2. Две ручки
- Упражнение 5. Временное постоянное обязательство
- Упражнение 6. Слушаем голос
- Познакомьтесь с вашим сопротивлением
- Глава 4
 -
 - Причина первая: игнорировать заветные желания – это самая большая расточительность
 - Причина вторая: мы неправильно понимаем, что такое приключение
 - Упражнение 1. Ваши эскапистские мечты
 - Настоящие мечты
 -
 - Упражнение 2. Для тех, кто ненавидит работу
 - Упражнение 3. Фантазируем на тему свободы
 - Новое против привычного
 -
 - Упражнение 4. Проверка на любовь
 - Чего вы действительно хотите?
 -
 - Упражнение 5. Что бы вы сделали, если бы обладали смелостью и точно знали, что добьетесь успеха?
 - Осторожная Джуди
 - Запас безопасности
 - Вас что-то напугало
 - Что за голос звучит в вашей голове?
 - Проблемы контроля и магия
- Глава 5
 -
 - Упражнение 1. Отступаясь от успеха
 -
 - Подсказка № 1. Неиспользованные возможности – не

- [обязательно страх успеха](#)
 - [Подсказка № 2. Не все возможности упущены по вашей вине](#)
 - [Подсказка № 3. Не думайте, что вы не предприняли попытку из-за страха неудачи](#)
 - [Что причиняет вам боль?](#)
 -
 - [Упражнение 2. Пусть во всю силу зазвучит голос наслаждения успехом](#)
 - [Упражнение 3. Пусть заговорит голос, противящийся успеху](#)
 - [Ваше детство](#)
 - [Ваша нынешняя ситуация](#)
 -
 - [Упражнение 4. Переписываем жизнь](#)
 - [Слишком винить себя – это гордыня!](#)
 - [Время винить других \(недолго\)!](#)
 - [Гнев!](#)
 -
 - [Упражнение 5. Письмо человеку, который недостаточно меня любил](#)
 - [Упражнение 6. Переписываем жизнь – 2](#)
 - [Хорошие времена](#)
 - [Пристегните ремни...](#)
 - [Глава 6](#)
 -
 - [Сканеры](#)
 -
 - [Получить все и сразу](#)
 - [Получить все: последовательно](#)
 - [Упражнение 1. Организация времени для человека, у которого слишком много любимых занятий](#)
 - [1. Десять жизней](#)
 - [2. Доступное время](#)
 - [3. Составьте быстрореализуемый трехлетний план](#)
 - [4. Нарисуйте карту вашей жизни](#)
 - [Дайверы](#)
 -
 - [Несостоявшийся дайвер](#)

- [Первая помощь несчастным дайверам](#)
- [Бюро находок «Потерянные мечты»](#)
- [Упражнение 2. Очень маленькое обязательство на месяц](#)
 - [Последняя крупица мудрости для несчастных дайверов: доверяйте природе](#)
- [Глава 7](#)
 - [Как снизить стресс](#)
 - [Управление чувствами](#)
 - [Упражнение 1. Ваши чувства говорят](#)
 - [Начните запасать деньги](#)
 - [Что такой славный человек делает в такой дыре?](#)
 - [Сценарий 1. Вы не принимали решения \(быть фондовым брокером, юристом, консультантом\)](#)
 - [Сценарий 2. Работа вытесняет всю остальную жизнь](#)
 - [Сценарий 3. С работой все в порядке, но коллектив невыносим](#)
 - [Сценарий 4. Работа не соответствует вашим ожиданиям. Это ужасное разочарование](#)
 - [Сценарий 5. Награда не приносит удовлетворения](#)
 - [Средство от выгорания и скуки](#)
 - [Решения для разных сценариев](#)
 - [Сценарий 1. Вы не планировали стать тем, кем стали](#)
 - [Упражнение 1. Я пилот – ас](#)
 - [Сценарий 2. Работа вытесняет остальную жизнь](#)
 - [Сценарий 3. С работой все в порядке, но коллектив невыносим](#)
 - [Шаг 1. Выпустите пар](#)
 - [Шаг 2. Перевоплотитесь в мерзкого типа](#)
 - [Шаг 3. Назад в будущее](#)
 - [Упражнение 2. Верните чувства «на родину»](#)
 - [Сценарий 4. Работа – не то, что вы ожидали](#)
 - [Упражнение 3. Сделайте по-своему – представьте, что](#)

это ваш бизнес

-
- Сценарий 5. Награда не приносит удовлетворения

○ Глава 8

-
- Синдром гадкого утенка
 -
 - Упражнение 1. Великие дебаты
 - Упражнение 2. Придумайте себе совершенную семью
 -
 - Вариант 1. Известная семья
 - Вариант 2. Психологическое преображение
 - Упражнение 3. Выходим в мир
 -
 - 1. Думайте как охотник
 - 2. Подайте сигнал
 - 3. Читайте мемуары и дневники тех, кто знал вашу территорию
 - 4. Делайте что-нибудь
- Лихорадка
- Аутсайдер
 -
 - Упражнение 4. Отличный кандидат
 - Упражнение 5. Сильные стороны по наследству
 -
 - Часть А. Составьте список из двадцати активов, которые вы получили от семьи
 - Часть Б. Подумайте, есть ли связь между вашим семейным делом и вашими желаниями
- Счастливый конец

○ Глава 9

-
- Культурный шок – как с ним справиться?
 -
 - Упражнение 1. Прибытие в новые земли – «Что я думаю о мире работы»
- Отказ
- Возвращаем себе индивидуальность
 -

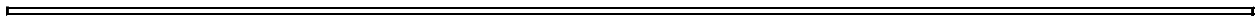
- [Упражнение 2. План на девяносто пять лет](#)
- [Первая помощь при собеседованиях](#)
- [Принятие](#)
- [Реальность как решение](#)
- [Реальность пугает](#)
 -
 - [Упражнение 3. Пробуем неподходящую работу \(фантазия\)](#)
 - [Упражнение 4. Неподходящая работа \(реальность\)](#)
- [Что надо сделать на неподходящей работе?](#)
- [Глава 10](#)
 -
 - [Сначала чувства](#)
 -
 - [Метод 1. Если вы всегда знаете, что чувствуете, но считаете жалобы неуместными](#)
 - [Метод 2. Если вы склонны отталкивать свои чувства](#)
 - [Метод 3. Если вы погрязли в болоте неприятных чувств](#)
 - [Перемены вам полезны](#)
 - [Как найти свою дорогу в новых землях](#)
 - [Дорога № 1: для людей, которые умеют фантазировать](#)
 -
 - [Упражнение 1. Вояж в кресле](#)
 - [Дорога № 2: для людей, которые не умеют фантазировать](#)
 -
 - [Упражнение 2. Что вам нравилось в пять, десять, пятнадцать лет – и так далее?](#)
 - [Упражнение 3. Чем вам нравится заниматься сейчас?](#)
 - [Упражнение 4. Что вы терпеть не можете делать](#)
 - [Находим краеугольный камень](#)
 - [А как же препятствия?](#)
 - [Очередной всплеск эмоций: кризис среднего возраста](#)
 -
 - [Упражнение 5. Если бы вас было двое](#)
 -
 - [Шаг 1. Опишите историю жизни вашего воображаемого близнеца](#)
 - [Шаг 2. Где бы сейчас оказался ваш близнец?](#)
 - [Шаг 3. Что вы собираетесь с этим делать?](#)

- [А что вообще есть \(как выяснить, что вам доступно\)?](#)
- [Собираем всё вместе](#)
- [История успеха](#)
- [Новое содержание жизни](#)
- [Глава 11](#)
 -
 - [Восстановление после невосполнимой потери](#)
 - [Вся правда о злости](#)
 -
 - [Упражнение 1. «Выше нос, говорите? Да пошли вы!»](#)
 - [Упражнение 2. Похвала прошлому](#)
 - [Вспоминаем хорошие времена](#)
 - [Спасаем прошлое](#)
 - [Снова разбиваем себе сердце](#)
 - [Герои и горе](#)
 - [Прощаем свое настоящее](#)
 - [Понойте и возьмите себя в руки](#)
 -
 - [Упражнение 3. Прощаем настоящее](#)
 - [Упражнение 4. Я отказываюсь!](#)
 - [Ваше будущее: смотрим в неизвестность](#)
 - [Снова влюбляемся](#)
 -
 - [Упражнение 5. Находим краеугольные камни](#)
 - [Фактор мудрости](#)
- [Глава 12](#)
 -
 - [Первая помощь при хронической негативности](#)
 -
 - [1. Ищите физическую причину](#)
 - [2. Займитесь физкультурой. Прямо сейчас](#)
 - [3. Выберите цель – предпочтительно с участием других людей](#)
 - [Парализованное желание](#)
 -
 - [Вы родились, чтобы желать](#)
 - [История № 1. Критика](#)
 - [История № 2. Свидетели критики](#)
 - [История № 3. Если вас прерывали](#)

- [История № 4. Нарушенные обещания](#)
- [Когда проливается свет...](#)
- [Мир, безопасный для желаний](#)
- [Решение № 1. Поддайтесь критике](#)
- [Решение № 2. Сочините оды вашим защитным механизмам и «недостаткам»](#)
- [Упражнение 1. Похвалите свой защитный механизм](#)
- [Решение № 3. Ваш родитель – волшебник Изумрудного города](#)
- [Упражнение 2. Знай своего врага \(сыграй критика\)](#)
- [Счастье](#)
 -
 - [Как использовать возможности](#)
- [Похвала глупцам](#)
- [Глава 13](#)
 -
 - [Портрет бунтаря](#)
 - [Как жить незаурядной жизнью?](#)
 - [Мои знакомые бунтари](#)
 - [Йона: никакого праздника](#)
 - [Сильвия: налетчик](#)
 - [Патрик: оглянись во гневе](#)
 - [Что на самом деле происходит с бунтарем?](#)
 -
 - [Чего они хотят на самом деле?](#)
 - [Рассказываем сказку](#)
 -
 - [Упражнение 1. Что у вас за сказка?](#)
 - [Часть А. Сказка](#)
 - [Часть Б. Анализ](#)
 - [Ваше объяснимое поведение](#)
 - [Суть дела](#)
 -
 - [Упражнение 2. Кристальная ясность](#)
 - [Без детской невинности](#)
 -
 - [Упражнение 3. Хвалим внутреннего капризулю](#)
 - [Упражнение 4. Расскажите капризуле самое важное](#)
 - [Чувство пустоты](#)

- [Спасение альтруизмом](#)
 -
 - [Упражнение 5. спасаем других, или «Он не тяжелый, он мой брат»\[35\]](#)
 - [Прекрасный мечтатель](#)
 - [Жизнь после бунта: сила и слава](#)
 - [Глава 14](#)
 -
 - [Любовные неудачи](#)
 - [Прежде чем отказаться от мечты...](#)
 -
 - [Упражнение 1. Скажите, чего вы хотите на самом деле](#)
 - [Где вы сейчас](#)
 -
 - [Упражнение 2. Двадцать причин потерять надежду](#)
 - [Планируем кампанию](#)
 - [Планируем вашу кампанию](#)
 -
 - [Упражнение 3. Вечер идей](#)
 -
 - [Шаг 1. Шквал идей](#)
 - [Шаг 2. Прорабатываем список](#)
 - [И об этой самой карьере](#)
 - [Эпилог](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Об авторе](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)

- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)



Барбара Шер

О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться

Barbara Sher
I Could Do Anything
If I Only Knew What It Was
How to Discover What You Really Want and How to Get It

Научный редактор Алика Калайда

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Книга рекомендована к изданию Натали Ратковски

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма
«Вегас-Лекс»*

© Barbara Sher, 1994

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют

[Мечтать не вредно](#)

Барбара Шер

[Будь лучшей версией себя](#)

Дэн Вальдшмидт

[Включите сердце и мозги](#)

Дария Бикбаева

*Памяти моего любимого отца Сэма Шера.
Он освещал нашу жизнь*

Предисловие

Не знать, что вы хотите делать в жизни, – дело серьезное. Неприятно не иметь цели. В первой моей книге «Мечтать не вредно»^[1] я называю победой обретение желаемого и описываю, как шаг за шагом идти к победе и создавать жизнь, где воплотятся ваши заветные мечты. Однако вот уже многие годы читатели обращаются ко мне со словами: «Мне очень нравится ваша книга, но я не могу ею пользоваться, потому что у меня нет цели. Я просто не знаю, чего хочу».

Мне стало любопытно. Я решила выяснить, в чем заключается проблема этих людей, и начала встречаться с теми, кто не мог определиться с собственными желаниями. Они рассказывали мне свои истории, я задавала вопросы, и вскоре обязательно выяснялось, что все эти клиенты увязли во внутренней борьбе, о которой даже не подозревали.

Им никогда не приходило в голову, что в глубине души они знают, чего хотят, но их желания замаскированы внутренним конфликтом. Узнав о проблеме, они очень удивлялись и испытывали сильное облегчение. Оставалось только разработать план, как обойти эти конфликты, что было удивительно легко. Люди просыпались к жизни и приступали к действиям после одной-двух встреч!

Это было удивительно. И я решила собрать все наши открытия и стратегии – и объединить их в книге, чтобы они были доступны всем, кому нужна помощь.

Сейчас вы держите эту книгу в руках.

Вы не занимаетесь любимым делом и не идете за мечтой, потому что не можете понять, чего именно хотите? Уверяю, вы не одиноки. Проблема распространенная, и у нее есть решение. Как только вы узнаете себя в описании на этих страницах, вы тут же познакомитесь с техниками, которые смогут вам помочь. Не удивляйтесь, если обнаружите характерные для себя черты сразу в нескольких главах. Прочтите все. Большинство из нас – сложные, многосторонние создания, и упражнение, которое станет для вас прорывом, может оказаться в любой из глав.

Работа над книгой будет увлекательным, поучительным, иногда болезненным и часто очень веселым переживанием. Порой непросто понять, что происходит внутри, но, если это получается, вас ждет прилив энергии и грандиозное вознаграждение.

Вы сможете все, если только узнаете, что именно вы хотите. И это

скоро произойдет.

Введение

Цель этой книги – помочь вам улучшить свою жизнь. Когда я говорю о хорошей жизни, я имею в виду не бассейны, особняки и личные самолеты – разве что вы действительно о них мечтаете. Но читателя, заинтересовавшегося книгой под названием «О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться», вероятно, волнуют не бассейны.

Вы хотите по-настоящему полюбить свою жизнь.

Отец моей подруги отлично объяснил, что это значит: «Хорошая жизнь – это когда ты встаешь утром и тебе не терпится снова начать все сначала».

У вас дело обстоит именно так? Или такое представление о хорошей жизни кажется недостижимым райским идеалом? Если вы не спрыгиваете с кровати по утрам, радуясь грядущему дню, я точно знаю: вы отчаянно желаете найти цель, которая позволит чувствовать себя так, как отец моей подруги. Вы жаждете получить работу, которая даст энергию и наполнит энтузиазмом. Вы страстно мечтаете найти место, где оставите свой след. Альберт Швейцер^[2] нашел свое место, и Голда Меир^[3] тоже, и соседский парнишка, который днем и ночью играл на гитаре, тоже его нашел.

Такие люди умеют жить. Они всем сердцем верят в свое дело. Они *знают*, что их работа важна.

Оказавшись рядом с людьми, которые нашли свое призвание, вы видите на их лицах целеустремленность.

Жизнь слишком коротка, чтобы жить без цели.

В начале 1980-х годов два психолога из Гарвардского университета исследовали людей, считавших себя счастливыми. Что же у них было общего? Деньги? Успех? Здоровье? Любовь?

Ничего подобного.

Их объединяли только две вещи: они точно знали, чего хотят, и чувствовали, что двигаются по направлению к своей цели.

Вот что такое хорошая жизнь: у вас есть цель, и вы направляетесь прямо к объекту вашей любви.

Да, я говорю именно о любви.

Не об умениях и навыках. Мне не важно, какими навыками вы обладаете. Знаете, что я умела, когда была матерью-одиночкой с двумя маленькими детьми? Убирать дом с демонической скоростью; ловить

автобус, удерживая пакеты с бельем из прачечной, сумки с продуктами и детей; выжимать из доллара все возможное, так что портрет Джорджа Вашингтона начинал молить о пощаде.

Спасибо, но карьера, для которойгодились бы эти навыки, меня не устраивает.

Я не верю, что хорошую жизнь обеспечит то, что вы умеете делать. Важно, чтобы вы делали то, что хотите делать. Более того, я считаю, что навыки не отражают ваши подлинные таланты. Все мы умеем отлично делать вещи, которые не приносят нам никакого удовольствия. И у всех есть абсолютно не использованные способности.

Не вздумайте полагаться на свои навыки, выбирая направление в жизни. Вот почему я не собираюсь давать тесты на проверку личных качеств и навыков и так определять, чем вам нужно заниматься.

Я знаю, чем вам нужно заниматься.

Тем, что вы любите.

Вы талантливы в том, что любите. Только любовь даст вам силы и энергию заниматься каким-то делом столько, сколько нужно, чтобы развить свои способности. Именно так добиваются значительных достижений – обычные люди вроде вас или меня знают, чего хотят, и вкладываются в это целиком.

Если вы не знаете, чего хотите, то не можете даже выйти на старт – и это расстраивает. Но вы не одиноки. Недавние исследования показали, что целых 98 процентов американцев недовольны своей работой. Но не только финансовый вопрос удерживает их на месте – они просто не знают, чем заниматься вместо этого. Возможно, вы считали это состояние личным кошмаром, но в реальности он до ужаса обычен.

Ну что же, у меня есть для вас сюрприз.

В действительности вы знаете, чего хотите.

Это знает каждый. Вот почему вам нет покоя, пока вы не найдете свой путь. Вы чувствуете, что предназначены для какого-то конкретного дела. И вы правы. Эйнштейну было необходимо разрабатывать физические теории, Гарриет Табмен^[4] должна была вести людей к свободе, а вам надо следовать вашей уникальной цели. Как сказал Вартан Григорян^[5]: «Во Вселенной никогда больше не будет второго такого же, как вы, никогда за всю историю человечества». Каждый из нас уникален. Каждый человек имеет неповторимый взгляд на мир, и эта оригинальность всегда хочет выразить себя.

Но многих что-то останавливает. Когда мы решаем изменить свою

жизнь, взять эстафетную палочку и вступить в гонку, все время что-то происходит. По какой-то загадочной причине наша решимость тает. Мы смотрим на эстафетную палочку и думаем: «Нет, это не мое». И откладываем ее в сторону, тревожась, что время уходит, что мы никогда не найдем «свое».

Тому есть две причины.

Во-первых, очень трудно понять, чего мы хотим, потому что у нас множество вариантов на выбор. Так было не всегда. У наших родителей и их родителей были более ограниченные возможности и более ясные цели. Нынешней свободе в поисках дела жизни мы обязаны успехам нашей культуры.

Свобода прекрасна. Но она и мучительна, поскольку требует от нас ставить свои собственные цели.

Знаете ли вы, что во время войны меньше людей страдает депрессией? В такие периоды важно все. Каждый день вы точно знаете, что нужно делать. Несмотря на страх, борьба за выживание дает направление и энергию. Вы не теряете времени, пытаетесь понять, чего вы стоите или чем вам заняться в жизни. Вы просто стараетесь выжить, спасти свой дом, помочь соседям. Нам нравятся фильмы о людях, оказавшихся в смертельной опасности – ведь каждый шаг героев исполнен смысла.

А когда чрезвычайных ситуаций, диктующих цели, нет, значимые цели приходится создавать. Это возможно, если у вас есть мечта, но у нас мало опыта такого рода.

Во-вторых, что-то в нас мешает осознать ваши желания. Некий внутренний конфликт не дает их увидеть. Определить его сущность не так просто. Часто он маскируется под упреки самим себе: «Может, у меня нет никаких талантов. Может, я просто лентяй. Будь я поумнее, я бы добился в жизни большего».

И ничто из этих упреков не является правдой.

Первая цель этой книги – пролить свет на ваш внутренний конфликт, чтобы вы четко увидели его очертания. Определив, что вам мешало, вы сразу поймете, почему не смогли устроить жизнь так, как хочется. Вы перестанете себя упрекать. И осознаете, что ваше бездействие имеет причину.

В нашей культуре бытует масса примитивных обвинительных мифов вроде: «Если на самом деле очень чего-то хочешь, то добьешься». Или: «Если сам себе мешаешь действовать, значит, тебе не хватает характера». Никто не задает очевидного вопроса: «С какой стати человек будет мешать себе?» Чтобы найти ответ, необходима любознательность, а людям,

склонным судить других, всегда ее не хватает.

Из следующих глав мы узнаем, как унять это чувство вины и заменить его честным и непредвзятым любопытством. Я глубоко уважаю искреннее любопытство и совсем не уважаю самодовольную уверенность в собственной правоте. Полезные ответы, ответы, которые нам помогут, вы получите, если будете применять принцип «на все есть причина». Разумеется, есть причина и тому, что вы не знаете, куда идти. Эта книга поможет ее найти.

А пока просто помните: что бы вы ни делали до того, как открыли книгу, это не объясняется ни ленью, ни глупостью, ни трусостью. Многие программы работы над собой, даже весьма полезные, нередко основаны на предположении, что вы не добились желаемого, потому что не выработали верный образ мыслей. Они осуждают вас и подразумевают, что сначала надо это исправить.

Так вот, забудьте об этом.

Чтобы ваша жизнь стала по-настоящему вам нравиться, не надо становиться лучше или менять отношение к ситуации. Вы уже достаточно хороши. Более того, самое умное – взять и получить желаемое до начала работы над собой. Встав на верный путь, вы увидите, как «неправильный» образ мыслей чудесным образом изменится.

Я не планирую втянуть вас в программу, которая потребует стать другим человеком. Жизнь не так-то проста, и, выдавая желаемое за действительное, мы ничего не добьемся. Также я не считаю, что можно решать проблемы с помощью позитивного мышления. Система, для которой надо искусственно менять свои мысли и притворяться, что вы испытываете чувства, которых нет, недостаточно устойчива в долгосрочной перспективе. У творческой визуализации тоже есть ограничения. Я знакома со многими людьми, которые не умеют визуализировать, и людьми, которые переживают сильнейший внутренний конфликт, даже воображая то, что любят. Да, предложение «создать собственную реальность» звучит многообещающе, но есть и обратная сторона медали: если все пойдет не так, у вас будет повод обвинить себя. Это нечестно. Вы не настолько всемогущи, чтобы в одиночку отвечать за собственную судьбу – и такой необходимости нет.

Однако необходимо понять, почему вы не знаете, чего хотите. Как только найдется абсолютно достоверное объяснение, с этим наконец можно будет что-то сделать.

Вторая цель книги – показать, как именно это сделать. В каждой главе есть инструменты и стратегии, которые помогут прекращать

внутреннюю борьбу каждый раз, когда потребуется, – и сейчас, и в будущем.

Первые три главы предназначены для всех читателей. Они прольют свет на ваш внутренний конфликт, и вы увидите его очертания. Как только общий вид проблемы станет ясен, вы сможете перейти к той главе, в которой предлагается стратегия действий, подходящая именно вам.

Понять, в чем состоит внутренний конфликт, не так сложно, потому что, научившись слушать, вы заметите, что проходит он весьма шумно. Одна сторона выступает за получение желаемого, а другая решительно настроена вас удержать. Остается тщательно прислушаться к более громкому голосу: он приведет к стратегиям, которые смогут помочь.

Если ваш голос говорит: «Чтобы заняться любимым делом, надо бросить работу, а я не могу – иначе буду голодать», надо прочесть главу 4, из которой вы узнаете, что избегать приключений очень рискованно.

Если голос утверждает: «Каждый раз, когда я пытаюсь получить желаемое, я бросаю и не знаю почему!», попробуйте главу 5, где говорится о страхе успеха.

Возможно, вы слышите: «Я хочу столько всего, что никогда не смогу выбрать». В главе 6 рассказывается, как получить все. (А еще она покажет, как сосредоточиться на чем-то одном, если вы втайне мечтаете о такой способности.)

А что если вас считают очень успешным, вы делаете стремительную карьеру, но недовольны? И внутренний голос спрашивает: «Как же можно отказаться от успеха? На что я буду жить, если поступлю так?» Взгляните на свои возможности по-новому, обратившись к главе 7.

Если вы вроде бы знаете, чего хотите, но голос настаивает: «Нельзя хотеть то, что так банально и незначительно», вам подойдет глава 8. Возможно, проблемы коренятся в «вашем племени» – в семье, друзьях, обычаях: вы хотите того, что входит в противоречие со всем, чему вас учили.

Если вы только что окончили школу, университет или учебную программу и голос говорит: «Я боюсь выбирать – а вдруг окажусь в ловушке!», тогда обратитесь к главе 9. Она покажет, как не застрять в неподходящем месте и начать жить.

Глава 10 поможет, если вы только что пережили большие перемены – например, вышли на пенсию или выпустили детей в самостоятельную жизнь. В этом случае ваш голос, возможно, говорит: «У меня нет генерального плана на будущее».

Если вы слышите: «Какой смысл действовать? Я только разочаруюсь.

Ничто не сравнится с тем, что у меня уже было, но теперь потеряно», переходите к главе 11, где рассматривается утрата заветной мечты. Вы обнаружите, что жизнь по-прежнему имеет смысл.

Может быть, голос утверждает: «Я столько всего пробовал, но мне ничего не подходит», – читайте главу 12. Возможно, у вас «сломалась» способность желать.

Если голос говорит: «Я не виноват, что не делаю, чего хочу, – у меня нет ни минуты покоя», вам надо узнать о бунте против рутины из главы 13.

А если внутри звучит: «Я пытаюсь кое-чего добиться, но, честно говоря, душа к этому не лежит, не знаю почему», ваша ситуация не так уж загадочна, как может показаться. Загляните в главу 14, возможно, вы обнаружите, что в реальности *хотите* делать то, от чего пытаетесь отказаться.

Если пока вам не удастся уловить, что говорит внутренний голос, не беспокойтесь. К концу главы 3 вы его услышите. Я это гарантирую.

Как только вы начнете нащупывать свой путь, вы окажетесь на переднем крае масштабной исторической перемены. В современном индустриальном обществе почти всем – нравится им это или нет – приходится выяснять, какую именно работу и жизнь они хотят. Рано или поздно все люди (любого возраста) спрашивают себя: «Что я хочу делать?»

Канули дни, когда студенты шли по пути наименьшего сопротивления и отправлялись, скажем, делать карьеру в банке или продолжать образование на юридическом факультете, считая, что этим выбором исчерпывается планирование карьеры на всю жизнь. Согласно данным одной исследовательской фирмы, прошлогодние выпускники высших учебных заведений могут за свою профессиональную жизнь сменить от десяти до двенадцати рабочих мест в пяти разных областях. Нравится вам это или нет, у всех намечается вторая карьера. А может, третья. Или даже больше.

Корпорации продолжают сокращать сотрудников, и не только по причине недавних кризисов: мы вступаем в новый период истории экономики. Глобальная конкуренция заставляет компании преобразовываться в более компактные и эффективные. Они сокращаются в размере примерно на две трети и, возможно, уже никогда не укрупнятся. Руководители среднего звена оказываются ненужными. Секретарей заменяют технологии. Двадцать лучших студентов любого колледжа или бизнес-школы еще могут получить хорошие предложения от работодателей, но все остальные – сами за себя.

Тенденция ясна: мы станем нацией экспертов – консультантов и

предпринимателей. Многие будут работать дома и получать плату за конкретные проекты в соответствии со способностями.

И кто же блестяще проявит себя в условиях перемен? Те, кто готов превратить любимое дело в собственную нишу – нишу, в которой они будут преуспевать. Еще никогда у нас не было настолько сильной необходимости определить свои таланты.

Итак, в путь! Давайте посмотрим, почему вы не знаете, чего хотите. А потом попробуем что-нибудь с этим сделать.

Глава 1

Чего от вас ожидали?

Что вы должны делать со своей жизнью? Интересный вопрос, правда? Ведь даже когда сам не понимаешь, чем хочется заниматься, нередко знаешь, чего от тебя ожидали.

От меня ожидали, что я выйду замуж, поселюсь по соседству с родителями, буду воспитывать детей и вести хозяйство.

И, кажется, ответ на этот вопрос есть у всех, кого бы я ни спросила:

«Ждали, что я буду работать в типографии вместе с отцом».

«Я должна была выйти замуж за потомственного финансиста и растить пятерых детей-вундеркиндов в особняке на берегу моря».

«Отец хотел, чтобы я стал партнером в адвокатской фирме на Уолл-стрит, или президентом банка, или главой корпорации – какой-нибудь большой шишкой».

«Предполагалось, что я не должна стать успешнее моих братьев».

«От меня ждали, что я совершу нечто особенное, но я так и не смог понять, что именно».

В каждом из нас живут безмолвные установки – чьи-то ожидания. Можно никогда не говорить о них вслух, восставать против них, отказываться им следовать. Но, так или иначе, мы всегда о них знаем. И эти установки сильно влияют на нашу жизнь.

А как дело обстоит с вами? Какое предназначение было у вас? Может, вы из числа счастливчиков, как Пикассо, который знал, что рожден стать художником. Безмолвные установки могут быть неоценимой подсказкой, а могут – сломанным компасом.

А если это действительно сломанный компас и вы блуждаете вдали от своего призвания, порой очень больно наблюдать, как Пикассо этого мира счастливо и в трудах идут по жизни. Вы думаете: ну почему вам так не повезло?

Семьи, сообщества и даже целые культуры, в которых все мы воспитываемся, заваливают нас своими ожиданиями. Иногда эти установки вопят, как рекламные щиты: «Женись. Зарабатывай. Купи дом». А иногда они завуалированы – и тихонько в нас прокрадываются. И остаются. И никогда не выбираются на свет, где их можно было бы хорошо рассмотреть и либо отбросить, либо открыто принять.

Обычно мы забываем, как и когда получили установки, что делать с нашей жизнью – точно так же, как забываем, когда научились есть вилкой или не писать в постель. Но когда бы это ни произошло, они остаются с нами, и мы на них реагируем – обычно не задумываясь. Некоторые слушаются указаний, некоторые бунтуют, но реагируют все.

Задумайтесь на минуту о своей жизни и своих целях. Живете ли вы так, как от вас ожидали?

От меня хотели, чтобы я жила рядом с родителями и одновременно была международной журналисткой-шпионкой, которая тратит дни и ночи на роскошные путешествия и опасные интриги. Непростой жизненный план. Во-первых, выполнить его невозможно. Во-вторых, мне и не хотелось. Для домоседки я слишком люблю приключения, но для шпионки люблю их явно недостаточно.

Как и вы, я родилась в мире, где представления о правильном и неправильном окружали меня со всех сторон – и хотела поступать правильно. И вот, хотя данные мне установки невозможно было осуществить, я годами перебирала их в голове, пытаюсь найти способ им соответствовать.

Порой усвоенные нами представления противоречат друг другу и не подходят нам. Однако они – часть мира, в котором мы появились на свет. Они проникают глубоко. И влияют на нас. И даже если родители искренне стараются не давить на детей, это все равно происходит. Дети в любом случае подвержены влиянию. Они учатся быстро, и порой – магически. В детском возрасте мы улавливаем даже то, что не проговаривается.

Каждое такое сообщение – явное или завуалированное – западает в ум, где может остаться на всю взрослую жизнь, препятствуя нашему счастью. Например, вы вроде бы знаете, чего хотите, преуспеваете в работе и сильно ею увлечены, но тем не менее вас преследует чувство, что вы должны заниматься чем-то другим.

Журналист Джек М., 29 лет, который вел репортажи из горячих точек Южной Африки в разгар борьбы против апартеида и обожал свою работу, сказал мне: «Я должен был стать врачом. Журналистика почему-то не считалась достойным меня занятием».

Бенита Б., 36 лет, незамужняя, которая прекрасно зарабатывает на Уолл-стрит, рассказала: «Предполагалось, что я *выйду замуж* за успешного человека, а не *стану* одним из них».

А вот слова Сьюзен К., 47 лет, автора известного романа: «Думаю, я должна была стать ослепительной красавицей. Но не интеллектуалкой. А я совершенно не стараюсь хорошо выглядеть, так что перед вами

неудачница».

Очевидно, как вредят Джеку, Бените и Сьюзен эти установки. К сожалению, не так легко увидеть, как ожидания того же рода вредят вам.

Предлагаю способ, который поможет вам приступить к анализу собственной ситуации. Попробуйте задать себе простой вопрос:

Кто это сказал?

Кто сказал, что вы не должны делать то, что делаете? И, раз уж на то пошло, а кто говорит, что вы *должны* делать именно это?

Призываю вас дать конкретный ответ. Если вы хотите освободиться от ограничений, наложенных чужими ожиданиями, и начать заниматься тем, чем хотите, нужно максимально точно определить, как до вас дошли эти установки и кто их задал.

Наши одноклассники, соседи, может быть, учитель или тренер – все эти люди заложили в нас какие-то идеи. Но самые ранние и непоколебимые установки мы в основном черпаем в семье. Если вы похожи на большинство людей, желания родственников и по сей день звучат в глубинах вашего сознания – настолько упорно, что вы ведете непрерывный внутренний монолог, откликаясь на них. Вы думаете: «Так вам! Получили?!» Или: «Это их порадует». Или: «Ох, наверно им страшно не нравится, что я делаю. Надо позвонить, поговорить». Желания семьи придают смысл – плохой или хороший – всем нашим занятиям. Даже если мы думаем, что нам все равно.

Итак, как дело обстояло в вашей семье? Как вы узнавали об ожиданиях родственников?

Может быть, они прямо говорили, чего от вас хотят?

«Ты будешь врачом. В нашей семье все врачи».

«Ты должна выучиться на бухгалтера и пойти в семейную фирму. Мы спины надорвали, пока тебе на колледж зарабатывали, так что теперь ты у нас в долгу».

Или установки были менее явными? Может быть, вам вполне конкретно рассказали, чего вы не должны делать в будущем?

Джон Л. мечтал о карьере политика, но его отец, который всегда жаловался на государственное вмешательство в его бизнес, политиков презирал. «Конгрессмены, – говорил папа Джона, – продадут вас с потрохами за гроши».

Кэрол Дж. хотела стать актрисой. На свой четырнадцатый день рождения за ужином она рассказала о своей мечте, и семья отреагировала единодушно: «Здесь ты успеха не добьешься. Это ни у кого не получается. Забудь».

А может быть, домашние ничего не говорили *напрямую*, но весьма ясно обозначали свои желания, обсуждая других людей:

«Жена Билла получает гораздо больше, чем он – ну не позор ли?» (Если вы мальчик, это значит, что в будущем вы должны хорошо зарабатывать. Если вы девочка – лучше этого не делать.)

«Сын Смитов такие надежды подавал, а в итоге перебивается мелочами. А вот у Джонсов сын молодчина – перепродает недвижимость и ездит на “мерседесе”. Всего-то в двадцать семь!» (Совершенно очевидно, каким сыном должны стать вы.)

Или же ваша семья вообще ничего не говорила. И вы получали молчаливые установки, которые не обсуждались.

Вы просто «делали выводы».

Многие родители говорят: «Занимайся чем хочешь, лишь бы ты был счастлив». Но если они действительно имеют это в виду, значит, ваша семья – одна на тысячу, и я вам завидую. В отличие от остальных вы можете искать дело своей жизни и наслаждаться им, не страдая от внутренних конфликтов. (Если вы не уверены, правда ли ваша семья одна на тысячу, попробуйте сказать родителям, что стали счастливым стриптизером или с радостью бросаете медицинский институт – и быстро во всем убедитесь.)

Ну хорошо, теперь, разобравшись, откуда дует ветер с ожиданиями семьи, давайте еще раз пристально присмотримся к вашим родственникам, но уже под другим углом. *Чего* они от вас хотели?

Упражнение 1. От меня хотели, чтобы я...

Возьмите чистый лист бумаги и запишите имена всех членов семьи и близких вам людей. То есть перечислите всех, кто был важен для вас в детстве и юности: учителей, тренеров, соседей, кузенов, старших друзей.

Под каждым именем запишите, какой жизни этот человек хотел для вас. Если у вас есть собственная семья, можно добавить остроты, включив в список пожелания ее нынешних членов. Итак, составьте длинный список: пусть туда войдут все, с кем вы жили в детстве и живете сейчас.

Чего от вас хотят или хотели эти люди?

Не надо долго думать. Фиксируйте первое, что придет в голову. Пусть вы не вполне уверены, что точно знаете их мнение, – важно то, что вы считаете их мнением, *именно это влияет на ваш внутренний голос*. Неверно понятые ожидания повлияли на вас не меньше, чем правильные догадки.

Поразмыслите, чего хотели от вас все эти люди?

Хорошо, а теперь посмотрите на ответы.

Вероятно, ваш список выглядит примерно так:

Мои близкие хотели, чтобы я...

МАМА: был заботливым и респектабельным – и стал адвокатом.

ПАПА: был смелым и стремился побеждать – и стал инвестиционным банкиром.

БЕННИ: был настоящим героем.

КАРЕН: был невидимым – не привлекал особого внимания.

БАБУШКА: был постоянно при ней.

Порой этот короткий список помогает понять самые разные вещи, как это вышло у Джорджа Дж. Вот его список:

ПАПА: почти не общался со мной, но любил оперу. Поэтому я пришел к выводу, что надо как-то связать себя с оперой. Я женился на оперной певице, и он наконец-то принял меня. Мы с женой плохо подходили друг другу и были совершенно

несчастливы. Она хотела уйти, но я страшно боялся ее отпустить. Раньше я никогда не видел связи между этими вещами.

МАМА: всегда старалась поддерживать мирную обстановку в доме. Отец сердился и молчал, а мама хотела, чтобы все выглядело спокойно и хорошо. Наверное, отсюда я сделал вывод, что и моя жизнь должна казаться спокойной и хорошей. Поэтому я пошел на “нормальную” работу – в корпорацию, хотя мне это страшно не нравилось. Ну что ж, у меня очень спокойная жизнь. Настоящее болото.

Еще раз хорошо изучите свой список, и вы заметите кое-что интересное. Если вы похожи на большинство людей, то увидите, как эти ожидания принимают замысловатый поворот: их много, и некоторые могут оказаться полностью противоположными. Помните, как от меня ждали, что я буду сидеть дома и одновременно стану шпионкой, летающей по всему миру? Возможно, все члены семьи хотели от вас разного. И не исключено, что кто-то хотел настолько несовместимого, что вы никогда не могли понять, как этого добиться на деле.

Мать Лоис М. говорила, что хочет, чтобы дочь пользовалась популярностью, стала знаменитой, но, когда Лоис была подростком, умоляла ее не привлекать к себе внимания. Как же человек может быть известным и не привлекать внимания?

Билли Р. тоже получал противоречивые установки: «Я должен был завести собственную семью и в то же время остаться с родителями навсегда». Правда, интересно, где Билл должен был свить семейное гнездо? В гостиной у родителей?

Эти ожидания ставят нас в заведомо невозможную ситуацию, связывая по рукам и ногам. Нам предлагают немедленно ринуться делать все то, что нам делать запрещается. Или то, что нельзя сделать. Или то, на что мы не способны. В то же время наш ум отвлечен от самого главного – от развития наших уникальных талантов. В детстве перед нами стоят две очень серьезные задачи. Нам надо выяснить, чего от нас хотят другие и чего хотим мы сами. И когда первая задача не дает выполнить вторую, мы теряемся.

Неудивительно, что нам сложно понять, чего мы хотим от жизни.

Понимаете, наши семьи любят нас так сильно, как только могут. Но их учили не *слушать* детей, а *воспитывать*. И если родные нас не слушают, вряд ли они узнают о наших мечтах, куда уж там уважать их. А *ведь мечты делают нас теми, кто мы есть*.

Практически любому встречному легче уважать наши устремления, чем семье. Если не верите, проведите сравнительный тест. Оказавшись в незнакомой компании, поделитесь с ними самой чудной идеей, какая придет в голову. Например, скажите, что мечтаете разводить далматинцев в Гималаях, но у вас пока нет контактов в Тибете. Увидите, как разгорится интерес собеседников. Они даже попытаются решить вашу проблему.

Интерес – самая искренняя форма уважения.

Вы и эти незнакомцы – чужие друг другу люди, но все мы порой подпадаем под очарование чьих-то идей. Любое новое начинание интригует – такова природа человека, – если, конечно, у нас нет личных поводов реагировать иначе. У наших родных масса таких поводов, в то время как незнакомцы обладают незамутненным восприятием. Возможно, один из двадцати отреагирует негативно по той или иной причине, но остальные девятнадцать отзовутся, например, так: «Интересная идея! Мой двоюродный брат разводит собак!» Или: «Моя соседка была в Непале! Хотите с ней поговорить?»

А теперь, чтобы завершить сравнительный тест, идите домой и расскажите семье о подобной фантазии. Например:

«Я ухажу с поста президента Международной компьютерной корпорации и буду ловить моллюсков у берегов Род-Айленда».

Или: «Я больше не буду ловить моллюсков и собираюсь возглавить Международную компьютерную корпорацию».

И как же отреагировали родственники? Положили вилки на стол и кинулись отговаривать вас от «безумия»? Или даже не положили вилок?

«Подождите, – возможно, скажете вы, – это что, опять нападки на семью? Хватит, я и без того сыт по горло. Моя семья была не хуже других, и в любом случае все в прошлом». Знаете, я верю, что ваша семья действительно была не хуже других. И однажды, как бы сердиты мы ни были, придется простить родственников и посмотреть на ситуацию по-новому – иначе невозможно двигаться вперед и быть свободным и цельным.

Но прощение не дается легко. Простив прошлое, но до конца с ним не разобравшись, мы платим высокую цену: начинаем *винить себя во всем, что с нами случилось*. Однако, занимаясь самоедством, вы ни на сантиметр не приблизитесь к желаемому. Необходимо прекратить винить себя, набраться мужества, отмести подозрения в «нападках на семью» и вычислить источник проблемы с чужими ожиданиями. Если вы хорошенько подумаете, то, вероятно, поймете, что проблема существует

уже давно, а это значит, что ее семена заронили в детстве.

Как же любящая семья может навредить? К сожалению, очень легко. Полагая, что одной любви достаточно, мы часто упускаем из виду важную вещь: любовь и уважение – не одно и то же.

Любовь – это слияние. В младенчестве вы принадлежите родителям, вы их продолжение, и слияние способствует выживанию маленьких детей. Уважение же – это разделение, разграничение: вы принадлежите себе и не являетесь приложением ни к кому другому. Такое разграничение совершенно необходимо для счастливой жизни взрослого человека.

Еще раз внимательно посмотрите на список ожиданий вашей семьи. Эти установки остались у вас в голове, правда? А где же в этом списке установка реализовать ваш уникальный потенциал? Кто настаивал, чтобы вы искали свое собственное, оригинальное «я», чего бы это ни стоило? Очень немногие увидят такое пожелание в своем списке. Как бы сильно ни любили нас члены семьи, они редко говорят: «Мы уважаем тебя и знаем: ты уникален и хочешь найти свое призвание в жизни. Иди и найди его. Мы тебя поддержим».

У родителей есть собственные мечты, *и они сосредоточены на своих желаниях, а не на ваших*. У них сложились образы успешных сыновей и красивых обеспеченных дочерей – хорошо устроенных в жизни детей, которыми можно гордиться перед окружающими. Очень немногим родителям доступна такая роскошь, как душевное равновесие, которое помогает осознать: самое разумное для ребенка – найти свой путь и следовать ему.

Жить в соответствии с установками семьи – все равно что всегда ходить в платье подружки невесты, заказанном для чьей-то свадьбы. Очень редко чужая мечта по-настоящему вам подходит, тогда как ваша похожа на наряд, сшитый специально для вас. И эта мечта стоит любых усилий.

Но пока вы живете не так, как хочется, и занимаетесь не очень подходящими вещами, не стоит тратить время на выяснение «почему». Не вините себя.

Если механизмы семейных установок развернулись в вашу сторону и пришли в движение, вашей вины в этом нет. Мы слишком рано приняли важные решения о будущей жизни, когда в детстве усвоили ожидания родственников и начали на них реагировать. Потом *мы перетасили эти решения из детства во взрослую жизнь, для которой они годятся не всегда*. Это может привести даже к неудачному выбору супруга и деструктивному поведению.

Я знаю женщину, которая недавно развелась с очень гневливым

человеком. Она сказала: «Не знаю, как я могла сделать такую глупость. Уж я-то должна была знать, чем все кончится. Мой отец вел себя как бешеный бык! Я это ненавидела! Как же вышло, что я вляпалась в историю с точно таким же мужем?»

Стараясь выжить, вот как.

В детстве она научилась «вести себя хорошо», чтобы отец не слетал с катушек, и, когда искала мужа, оказалось, что этот навык развит у нее лучше всего. Естественно, она нашла ситуацию, в которой его можно применить.

Марк с детства усвоил противоположную установку. Семья настраивала его, что в этом безумном, безумном, безумном мире каждый сам за себя. Марк был четвертым из пятерых братьев, и ему приходилось бороться за все, чтобы его не затоптали. И вот его уволили из двух хороших мест, потому что в конфликтной ситуации он сразу же терял контроль и начинал кричать.

«Почему я не могу остановиться? – спрашивал он. – Я пытаюсь освободиться от детской привычки, но не успеваю и глазом моргнуть, как слова уже вылетели изо рта».

Марк никогда не избавится от этих семейных и культурных установок, если будет притворяться, что их нет. И мы тоже не сможем этого сделать. Нельзя забывать о них, планируя новую жизнь, потому что, хотите вы этого или нет, они окажутся в вашем багаже. Ниже я покажу, как отключить старые установки, чтобы они не заглушили шепот вашей собственной души.

Вы должны делать то, от чего поет ваше сердце.

Это будет самым практичным.

Если вы занимаетесь тем, что любите – растите детей, проектируете самолеты, плаваете, – то сможете делать это очень хорошо и продолжать долго (а долгий срок – важнейший фактор успеха).

Кроме того, танцуя исключительно под собственную дудку, вы можете получить преимущество, когда меняются тенденции. В начале 1990-х годов в США многие юристы и выпускники бизнес-школ лишились работы. Сколько из них изначально хотели заниматься совсем другим? И как часто они выбирали профессию под влиянием родителей, полагавших, что юристам гарантированы стабильность и процветание? Но, возможно, эти люди добились бы большей стабильности и процветания, став предпринимателями, театральными агентами или перейдя на фриланс?

В следующей главе я покажу, как начать путь к выполнению ваших желаний, даже если вы еще не знаете, в чем они состоят. Но до того как мы

двинемся дальше, я бы хотела, чтобы вы изготовили собственное лекарство от досадного ощущения, что вы не оправдываете чьих-то ожиданий.

Упражнение 2. Их невозможная мечта

Создайте портрет человека, который воплотит абсолютно все, чего хотела от вас семья. Постарайтесь на совесть. Используйте вырезки из журналов, чтобы результат получился интереснее, а потом повесьте картину на стену, где ее хорошо видно.

И посмотрите на «совершенного» ребенка, воплотившего все ожидания.

«От меня хотели, чтобы я был умным, но неискушенным, богатым, но не богаче моего бедного отца, хорошо откормленным на маминой стряпне, но стройным, чтобы не получить инфаркт, как дядя Фрэнк», – со смехом сказал Джо.

Анита вырезала фото деловой женщины в дизайнерской одежде, приклеила к ней покрытую чепцом голову монахини, удалившейся от света, и разместила эту комбинацию на фоне африканской деревни. Потом отступила на шаг и заключила: «Вот. Теперь все довольны».

Признайте: это невозможно. Нельзя сделать то, чего они хотят. Так что оставьте картинку для напоминания на видном месте – и двигайтесь дальше.

То, чего хотите вы, сделать можно.

Глава 2

Как стать удачливым

Когда вы видите людей, которые страстно любят свою работу и нашли себе идеальную нишу, кажется, что мир несправедлив. Почему им так повезло?

Могу назвать по крайней мере одну причину. Они начали действовать – и не останавливались.

Ваша удача зависит от готовности действовать.

Если у вас нет определенных желаний, вы, вероятно, думаете, что застряли. Все мы склонны сначала разведывать обстановку, а потом переходить к действию, но *действие абсолютно необходимо людям, которые не знают, чего хотят.*

Могу привести четыре причины, почему это так.

1. Действие помогает думать

Погружаясь в реальные жизненные ситуации и переживая их на собственном опыте, вы начинаете мыслить гораздо яснее, чем сидя на месте и взвешивая все теоретические факторы. *Даже действие в неверном направлении дает вам информацию.*

2. Действие повышает самооценку

Чаще всего бездействие объясняется не только нерешительностью, но и страхом. Однако всякий раз, когда вы хотите что-нибудь сделать и чувствуете страх, но преодолеваете себя, ваша самооценка поднимается на несколько значений. Когда вы боитесь, но все равно идете вперед, вы оказываете себе огромную услугу. Даже если перед вами захлопнут дверь, если проигнорируют ваше письмо или накричат – то есть случится худшее, что можно себе представить, – это неважно. *Вы добиваетесь успеха каждый раз, когда побеждаете страх.* Ощутимого успеха. Вы переживаете восторг или решимость – так или иначе, это пьянящее чувство.

Но каждый раз, когда вы подводите себя бездействием, ваша самооценка падает на несколько значений. И боевой дух вместе с ней.

Изначально я училась на социального работника, чтобы помогать бывшим наркоманам в рамках специальной городской программы. Мы работали в командах, как при групповой терапии, пытаясь построить новую жизнь для людей, которые смогли по-настоящему избавиться от зависимости. Но ни у кого из них не было навыков, необходимых для успеха в реальной жизни. И себя они считали «бывшими наркоманами», не более того.

Но эти люди не могли себе позволить ждать, пока у них каким-то образом поднимется самооценка настолько, чтобы получить необходимые навыки и искать работу. Поэтому мы использовали принцип, который называли «вести себя, как будто». Одевайтесь, как будто вы себя уважаете, даже если это не так, сказали мы. Действуйте, как будто заслуживаете работу, на которую хотите устроиться. Работайте так, как будто вы первоклассный сотрудник.

И это оказалось эффективным. Потому что высокая самооценка приходит после действия, а не до него.

Спустя какое-то время эти храбрые люди начали делать то, что раньше не делали никогда: знакомиться, произносить речи, работать в командах. Как же им удалось так быстро научиться?

«Сначала делай, потом узнавай, как это сделать», – сказал один из них.

Это подтверждает мой опыт. Действие повышает самооценку эффективнее, чем позитивные аффирмации. Убеждая себя, что вы хороший человек, вы не добьетесь долгосрочного эффекта. По крайней мере со мной

так. Если я начинаю рассказывать зеркалу, какая я замечательная, уже на второй день оно смотрит на меня скептически, словно говорит: «И кого ты хочешь обмануть?» Мой ум не любит пропаганды, даже если она полезна для меня.

Действия «как будто» помогают лучше любых мыслей, потому что, когда вы *что-то сделали*, вы гордитесь собой – даже если не добились особого успеха.

Чаще всего, когда мы собираемся кататься на велосипеде, путешествовать за границей или заниматься любовью – то есть делать то, что приносит нам большое удовлетворение, – мы начинаем с беспомощности и смущения. Готовность или неготовность терпеть неизбежные неудобства влияют на течение нашей жизни в большей степени, чем все остальное. Вспомните себя подростком. Это же настоящий курс самозащиты, который трудно даже сравнить с чем-то еще. В этом возрасте от малейшей оплошности хочется залезть в нору и замуровать вход. Мы бежим от возможных конфузов как от чумы. Помните, как неловко вы себя чувствовали, когда начали ходить на свидания? Но разве вы не рады, что все-таки начали? Если слишком преуспеть в избегании неудобств, вообще не начнешь жить.

Мой друг Пит начал брать уроки верховой езды, когда ему было десять, и увидел восьмилетнюю девочку, которая лучше него держалась в седле. Он слез с лошади и больше никогда на нее не садился. Ерунда? Вовсе нет. «Именно так я и жил всю свою жизнь», – сказал Пит. Непрожитая жизнь – настоящий ад.

Перед каждым лекционным туром я испытываю дискомфорт. Прожив несколько месяцев дома без всяких лекций, я привыкаю и хочу дальше сидеть у себя, гулять с собаками, покупать бублики и писать тексты. Приходит время семинара – и я начинаю напрягаться. Я вою и ною – мне не хочется искать маркеры, готовить одежду, вылетать на раннем самолете и носить колготки.

Но каждый раз, когда я встаю перед аудиторией, я испытываю большое удовольствие и радуюсь, что мне пришлось это сделать. Я никогда даже не задумывалась об отмене лекции – и от этого чувствую себя сильнее.

3. Удача приходит к тем, кто действует

Консультантом, лектором и автором я стала с бухты-барахты, двигаясь в обратном направлении, – просто так случилось. Я позвонила бывшему бойфренду на другой конец страны, чтобы пожаловаться на свою несчастливую жизнь. Он рассказал о замечательных терапевтических группах, которые помогли ему. Я вступила в группу, психологу понравилось, как я справлялась с задачами, и он позвал меня к себе на работу. Все это привело к нынешней жизни, которую я обожаю. Ряд совпадений, счастливых случайностей. Именно так мы находим лучшие рецепты и встречаем лучших людей в нашей жизни – совершенно случайно.

Я верю в планирование, но, честно говоря, составление планов – по большей части научная фантастика. Любой план – не более чем обнадеживающее предсказание. Даже бизнес-планы похожи на завиральные сказки: «Благодаря новому цвету мы рассчитываем продать 50 000 штук в первый год, 150 000 штук за второй год и 500 000 штук за третий год. Поэтому нам нужен кредит в два миллиона долларов».

Отличная история, да? Но благодаря именно таким историям люди получают банковские кредиты – и чем лучше рассказчик, тем больше сумма!

Возможно, главный смысл планирования в том, что *план заставляет выходить в большой мир*. Если вы отправитесь в библиотеку и поищите там нужные статьи, начнете звонить разным людям, вступать в организации, ходить на встречи, что-то может произойти.

Попробуйте. Поставьте себе цель, абсолютно любую цель, и начните делать все, что придет в голову, ради ее достижения. Гарантирую: ваша жизнь изменится. Возможно, вы не попадете, куда хотели изначально, но вполне вероятно, что окажетесь в гораздо лучшем месте. Такое путешествие вы не смогли бы запланировать заранее, поскольку не знали, что эти места существуют.

Позвольте высказать еще одно соображение. Разным людям подходят разные виды планирования. Есть еще один, менее очевидный способ, чем постановка цели, и этот способ тоже отлично работает. Каждый раз, когда вам необходимо сделать выбор, подумайте: «Это приблизит меня к моей мечте или отдалит от нее?» Всегда выбирайте то, что приближает к желаемому. Если вы размышляете, не поработать ли летом на ферме, но

хотите быть планировщиком городской среды, лучше найдите работу в городе. Это называется «следовать за носом», и такой подход мудрее, чем вы думаете, – если ваш нос направлен в сторону того, что вы хотите. Вступайте в различные объединения. Беседуйте со всеми. Не беспокойтесь: когда у вас накопится достаточно информации, вы сосредоточитесь на конкретных вещах. Но каким бы образом вы ни строили планы, сохраняйте осознанность и меняйте направление в соответствии со своим чутьем. Пусть желание станет вашей путеводной звездой и ваши смелые планы воплотятся в жизнь.

4. В каждом из нас скрыто животное – и у него отличные инстинкты

Порой наши желания кажутся странными или мы приступаем к их воплощению в неожиданный момент. Но если вы чувствуете, что вышли на верную дорогу, не отступайте. Доверяйте животным инстинктам. Они определяют, в каком темпе двигаться и сколько мы можем вынести. И подсказывают нам ходы, которые порой кажутся абсурдными. Именно так случилось с Джесси.

Очень тихой и стеснительной Джесси было около сорока пяти лет. Она жила в Атланте и вела дела мужа, известного архитектора и местной звезды. Муж постоянно ходил на совещания и вечеринки, а жена в это время занималась нудной бумажной работой.

Джесси не имела представления, что делать со своей жизнью. И вот она вступила в Команду успеха – группу самопомощи из шести человек, которые постоянно встречались, чтобы содействовать друг другу в исполнении заветной мечты. Команда Джесси делала все возможное, пытаясь помочь ей в поисках, но ничего не находилось.

– Может, стоит поискать работу, которая понравится тебе больше? – спрашивали они.

– Не знаю, – отвечала Джесси, – мне почему-то не хочется.

Минули месяцы.

Как-то раз Джесси вошла в комнату, где собиралась ее группа, и объявила:

– Я хочу участвовать в зимней гонке собачьих упряжек в Беар-Гриз. (Беар-Гриз – городок в Миннесоте.)

Члены команды были ошарашены.

– Ты уверена?

– Да, – сказала Джесси, – я хочу именно этого.

– Не поделишься, почему?

– Не знаю.

– Ты имеешь какое-то представление о езде на собачьих упряжках?

– Не-а.

На этом расспросы закончились. Все очень обрадовались, что у Джесси появилось хоть какое-то желание, и поэтому сразу кинулись искать для нее школу, погонщика собак – что угодно. Они обращались к людям, которых видели на улице с собакой, – нет ли у них нужной информации.

Наконец, кто-то рассказал о летнем тренировочном лагере для погонщиков собак, и теплым летним днем Джесси оказалась там, подошла к тренеру и сказала:

– Я хочу научиться управлять упряжкой.

Тренер посмотрел на миниатюрную сорокапятилетнюю женщину в прямой юбке и удобных туфлях и решил охладить ее пыл. Он запряг собак в тренировочные сани на колесах и дал ей поводья.

– Вот попробуйте. Посмотрите, понравится ли вам.

И вдруг дал собакам команду – те рванули вперед. Джесси едва поспевала за ними. Она оступалась, скользила, едва не падала лицом вниз, но все равно продержалась с собаками весь тренировочный круг. Закончив и отдышавшись, улыбнулась тренеру и сказала:

– Здорово!

Он засмеялся и согласился ее обучать.

Когда настала зима и пришло время ехать в Беар-Гриз, Джесси осознала, что у нее нет там никого знакомого. Она спросила у тренера, можно ли, представляясь, сослаться на него, но тот ответил:

– Джесси, я не могу на это пойти. Ты еще начинающая, а мне надо поддерживать репутацию.

И вот Команда успеха отвезла ее в аэропорт и проводила с громкими ободряющими криками (и тайным страхом). Прибыв в Беар-Гриз, Джесси увидела маленький – практически из одной улицы – городок, заваленный снегом. Повсюду сидели опытные погонщики со своими собаками. Борясь со смущением, она подходила ко всем и спрашивала, не нужен ли кому подручный. Наконец ее взяла к себе команда, чей помощник свалился с гриппом.

И Джесси проехала сто шестьдесят километров на собачьей упряжке. А после гонки позвонила Команде успеха, и те пришли в дикий восторг.

Джесси вернулась домой совершенно удовлетворенная. Широко улыбаясь, она рассказывала товарищам все захватывающие подробности.

– Вот это и есть счастье, – сказал член команды.

– Да, это оно, – согласилась Джесси.

– А что теперь? – спросили товарищи. – Будешь тренироваться дальше?

– Нет, я закончила. Больше не хочу этим заниматься.

Все были потрясены и замолчали. А потом кто-то задал вопрос:

– Хорошо, а что ты хочешь теперь делать?

Джесси ответила:

– Уйти с работы.

Никому в группе не приходило в голову, что Джесси была не готова оставить неблагодарную работу и выйти в большой мир, пока не справится с серьезным вызовом. Но «животное» внутри нее знало об этом.

Желанию можно доверять.

Подумайте, чего вам хочется, и, когда появится какое-нибудь желание, поступите как Джесси. Пусть вас не беспокоит, насколько оно практично, – начните действовать. В страстных желаниях есть практичность превыше рациональных объяснений. Желание укажет вам верное направление лучше, чем любые правила или добрые советы.

Теперь вы знаете четыре причины, по которым действие принесет вам ту самую «удачу», что вы наблюдаете у достойных зависти людей, занятых исключительно любимым делом.

Ну как, я убедила вас начать действовать? Или вы еще чувствуете некоторое сопротивление?

Глава 3

Внутреннее сопротивление: так что же вас останавливает?

Если вы не знаете, чего хотите, значит, что-то мешает узнать – я в этом уверена. Вы не решаетесь обнаружить ваши подлинные желания и следовать им из-за какого-то внутреннего сопротивления. Позитивное мышление само по себе никогда не поможет преодолеть это скрытое препятствие. И, притворяясь, что все в порядке, вы тоже ничего не добьетесь.

Я хочу, чтобы вы отследили это внутреннее сопротивление – и тогда станет понятно, как с ним справиться.

Есть простой и верный способ вытащить его на поверхность: начните двигаться к цели, которая вас действительно влечет, – сопротивление выскочит из укрытия и попытается отговорить вас, убедить, что препятствия на пути непреодолимы. Обещаю.

Надо только найти временную цель – настолько привлекательную, чтобы ваше сопротивление поверило, что вы действительно ее хотите. И сразу приступайте к ее осуществлению – прямо сейчас.

Я уже назвала вам четыре серьезные причины начать действовать как можно скорее: 1) это помогает думать; 2) это наводит блеск на самооценку; 3) это привлекает удачу, принимающую форму нужной информации или возможностей; 4) это оттачивает инстинкты.

Так вот, пятая, самая важная причина: *если, несмотря на ощущение тупика, вы заставите себя добиваться цели, вы активизируете – и вытащите на поверхность – внутреннее сопротивление, которое и загоняет вас в тупик.*

Пока ему ничто не угрожает, сопротивление пребывает в спячке. Но оно проснется в ту секунду, как вы начнете движение, и громко заявит о себе: «Что ты делаешь? Нарвешься на неприятности. Это не для тебя. Глупая идея. Ты не справишься».

Как понять, что внутреннее сопротивление мешает осуществлению желания?

Это так, если ваше бездействие лишено смысла.

Размышляя логически, вы понимаете, что можете выбрать работу и, оказавшись она неподходящей, сменить ее. Так рассуждает большинство

людей. Так в чем же дело? Почему вы не начинаете действовать? Очевидно, есть какая-то важная причина, иначе вы бы не застряли в некомфортном положении на такой долгий срок.

Вы чувствуете, что на пути вас подстерегает какая-то опасность – единственный рациональный вывод, который я могу сделать. Внутреннее сопротивление пытается защитить вас. Посмотрите на любое животное, которое замерло на месте, – впереди точно угроза. Это не значит, что животные хорошо информированы или способны безупречно оценивать ситуацию, но если они сохраняют абсолютную неподвижность – всегда есть убедительная причина. То же справедливо и для вас.

Как только вы приступите к действиям, чтобы выполнить «опасное» желание, внутреннее сопротивление заявит о себе в полной мере. Оно постарается загородить дорогу, вызывая чувство вины, стыда, неадекватности или безнадежности. «А как же твоя бедная мать?» – скажет сопротивление. В ход пойдут любые доводы: «Слишком преуспеешь – все вокруг тебя возненавидят!», «Ты должна была стать юристом!», «Брат сказал, что ты идиот, – и он прав!»

Именно это нам и нужно.

Мы хотим, чтобы эти установки показали свое истинное лицо, потому что, *точно зная, с чем имеешь дело, можно разработать стратегию борьбы.*

Давайте же выкурим их наружу.

Для начала мы вроде бы сменим тему и отправимся в совершенно ином направлении. Я задам вам наводящие вопросы.

Достойное занятие

В чем разница между «делом жизни» и «работой»? В обоих случаях вы трудитесь. И деньги можете получать и за то, и за другое. Но есть и существенное различие – и вы знаете о нем. Работа позволяет платить по счетам. Не исключено, что иного смысла в ней нет.

Однако *дело жизни достойно того, чтобы им заниматься*. Это один сплошной смысл, и не важно, приносит ли оно деньги.

«Смысл» – очень громкое слово, и разобраться с ним труднее, чем с «работой» или даже «делом жизни».

Как вы считаете, что наполняет *смыслом* ваше занятие? Вы хотите, чтобы оно было таким же важным, как работа Матери Терезы с прокаженными? Или как теория относительности Эйнштейна? Вы хотите спасти мир от разрушения или создать гениальное просветительское произведение? Или заработать миллионы долларов? Я не шучу – я абсолютно серьезна. Большинство из нас полагает, что настоящее дело жизни должно иметь гигантские масштабы или привести нас к мировому признанию, как олимпийская медаль. Необходимо понять, какие мысли приходят вам в голову, когда вы видите фразу «работа, имеющая смысл».

Упражнение 1. «Дело со смыслом»

Возьмите лист бумаги и напишите, сколько можете, о том, что, по вашему мнению, является осмысленным занятием. Если хотите, назовите людей, чья жизнь кажется вам действительно исполненной смысла, и объясните, почему вы так считаете. Это нужно, чтобы хорошо узнать вас.

В каком случае дело жизни можно считать по-настоящему достойным? Не беспокойтесь, если по опросам общественного мнения или по чьему-нибудь мнению это выглядит по-другому. Неверного ответа тут не существует, нам нужно выяснить, что думаете именно вы. Поэтому записывайте свои соображения как можно быстрее – абсолютно все соображения о том, какая работа кажется вам полной смысла.

Теперь прочтите, что вы написали, и посмотрите, не похожи ли ваши представления на приведенные ниже:

«Смысл есть, если ваше дело приносит что-то хорошее в мир. Оно должно так или иначе помогать человечеству».

«Чтобы ваши усилия имели смысл, надо добиться впечатляющего

эффекта. Надо быть успешным. Неважно, в какой области».

«Я думаю, что люди, работа которых исполнена смысла, всегда очень целеустремленные. Они не могут есть и спать, потому что им необходимо открыть что-то, как Колумбу или Ньютону, или они, как Бетховен, видят что-то грандиозное внутренним взором».

«Ну, я думаю, в нашем мире считается, что важно проявить себя как можно лучше: завести семью и дом, получить хорошую работу. Быть опорой общества».

Если вы относитесь к людям, которые полагают, что у них нет проблем с поисками смысла и они с радостью возьмутся за что угодно, лишь бы чувствовать себя счастливым, не будьте так уверены. *Если вы беспокоитесь, что окажетесь заложником работы, на которую вам наплевать, значит, у вас возникла проблема смысла.* Гарантирую, на задворках вашего сознания теплится мысль, что вы должны внести свой вклад, завоевать признание, сделать что-то важное, а иначе вы занимаетесь ерундой.

Но как быть с этой концепцией, услышав подобную историю: «Когда я вошла в подсобку книжного магазина, до потолка набитую американской периодикой 1890-х годов, мне показалось, что я дома, хотя я никогда не была в таком месте! Знаю, что многим даром не нужен этот магазин, но у меня такое чувство, что мое предназначение – работать именно здесь. Все, где я была раньше, все, что делала до сих пор, сложилось в единую картину».

Возможно, пыльные журналы не имеют особого значения ни для вас, ни для мира в целом. Это не так важно – не лекарство от рака, не великое достижение, но, держу пари, вы хотели бы испытать такое же чувство. И, знаете, это возможно. Надо забыть все, что вам внушали по поводу «работы со смыслом», и увидеть, что имеет смысл лично для вас.

Настоящий, *ваш собственный смысл* так же чист и уникален, как вы в детстве. Мы не знаем, откуда он берется. Кажется, как и ваша индивидуальность, он просто есть. Его не надо создавать, надо просто открыть. Личный смысл связывает ваши глубоко скрытые дарования со всем остальным миром. Кем бы вы ни оказались – садовником или строителем, кинорежиссером или врачом, – если вы делаете предназначенное вам, то переживаете единение и со своей душой, и с миром вокруг. Садовник чувствует, что служит красоте, и преклоняется перед природой. Строитель или режиссер чувствует, что применяет свои способности, создавая произведение, которое восхитит мир. Врач чувствует, что использует свой интеллект, знания и навыки, исцеляя людей.

Самый первый шаг в поисках подходящей вам работы – увидеть связь между любимым делом и достойным делом – работой со смыслом.

Потому что это одно и то же.

Вы не станете счастливым, просто развлекаясь. Я рекомендую не выбирать длинные каникулы в качестве цели всей жизни. Даже на пенсии, даже если вы ищете возможность уйти на покой и «нюхать розы», стоит искать не только удовольствий, но и дел, имеющих для вас подлинный смысл. *Если что-то действительно для вас важно, необходимо включить это в свою жизнь.*

Без по-настоящему важного занятия вы будете ощущать пустоту, даже если уже поселились в раю, богаты и знамениты. Без такого дела любое место может показаться тюрьмой. И это не все.

Если вам кажется, что вот так ставить себя на первое место эгоистично – подумайте: когда вы занимаетесь любимым делом, *вы делаете подарок не только себе, но и всему миру!* Пикассо не пытался кому-то помочь. Если на то пошло, и Эйнштейн не пытался, во всяком случае когда работал над теорией относительности. Они просто хотели делать свое дело и делали его, и это было для них так важно, что они не могли выбросить его из головы. Усилия их были очень личными, замкнутыми на себя, даже эгоистичными, по крайней мере ничье постороннее благополучие не занимало их во время работы. Даже у тех, кто спасает мир, есть какая-то личная цель, которой они следуют, помогая больным или оздоравливая планету. Они прислушиваются к зову своей души, а не просто пытаются быть хорошими людьми. Пора развенчать миф, что надо выбирать между личным удовлетворением и осмысленной работой.

Чтобы получить одно, необходимо другое.

«Великая» работа требует любви. А в любви к работе, так же как и в любви к людям, чувства не поддаются расчету. Чтобы жить насыщенной и полноценной жизнью, надо искать не то, что «правильно» вообще, а то, что правильно для вас. В долгосрочной перспективе это самое благородное, что можно совершить. Вас может греть мысль, что ваш долг перед миром состоит в выполнении работы, которую вы любите и которая получается у вас лучше всего. Ваше право – и одновременно обязанность – делать именно это. Вы знаете, каково заниматься именно любимой работой? Я опросила разных людей и получила вот такие ответы:

- «Любимое дело заполняет тебя и использует все, что ты можешь дать».

- «Я люблю мою работу, потому что она постоянно развивает меня и всегда приносит что-то новое».

- «Я понимаю, что люблю свое дело, когда забываю смотреть на часы».
- «Я знаю, что это честная работа. Честная и трудная. Как у пожарного или фермера».
- «Если я люблю работу, то она становится моим собственным делом. Я занимаюсь ею ради себя. Чтобы выкладываться по полной, мне необходимо это чувствовать – даже если фактически мне платит кто-то другой».

Вам бы тоже не помешала такая работа, правда?

Вы способны ее получить. Путь, проложенный на этих страницах, может сначала показаться обходным, но в итоге он приведет вас к любимой работе. Поэтому не сдерживайте воображение и приготовьтесь фантазировать на всю катушку. Сейчас мы немного повеселимся.

Получи работу

Упражнение 2. Райская (или адская!) работа

Да, именно «работа». Для этого упражнения не надо ставить себе амбициозную задачу найти «дело жизни» со смыслом. Это упражнение из двух частей, и не важно, с какой начинать. Если можете, начните с части А.

Часть А. Ваша райская работа

Дайте волю воображению и придумайте лучшую для себя работу в мире. Определите, сколько часов будете работать, что станете делать, какая обстановка подойдет вам лучше всего. Не ограничивайте себя реальностью или соображениями практичности, потому что настало Время Фантазий. Единственное ограничение – это должна быть работа, а *не* жизнь. То есть у вас должны быть задания, рабочий день и какое-то вознаграждение. В остальном ни в чем себя не ограничивайте. Например, в течение недели вы пастух, на выходных за вами прилетает вертолет и забирает вас в роскошный спа-центр, ну а на зимних каникулах вы снимаете документальные фильмы.

Не забудьте включить следующие важные категории: что, где и с кем?

Что вы будете делать целый день? Кричать в рупор на съемочной площадке, ездить на велосипеде, торговаться за что-то, придумывать дизайн для чего-то, строить дома, заниматься фигурным катанием или кого-то спасать? Исполнять басовую партию в «Борисе Годунове» или произносить речь перед многотысячной ликующей толпой? А может, с планшетом и записями обходить собственную фабрику и следить, чтобы ваши ткани создавались и окрашивались идеально?

Где вы будете заниматься этой работой? Опишите обстановку. Уютный коттедж с ярким огнем в камине, Антарктика, центр Манхэттена или огромная ферма в Кентукки, где вы разводите арабских скакунов?

Вы уже достаточно поработали в местах, где не получали ни радости, ни удовлетворения. Теперь позвольте себе все. Загляните в тайный уголок в своем мозгу, где вы – одновременно мама, роковая женщина и звезда американского футбола или главный садовник планеты и спаситель тропических лесов.

И не забудьте людей, которые будут с вами. Помните, что это работа, а значит, кто-то работает рядом – ваш начальник, коллега, подчиненный, партнер по бизнесу, помощник – «правая рука» или даже конкурент. Хотели бы вы иметь команду ассистентов, которые в точности выполняют каждое ваше желание и готовы беспрекословно убирать и приводить все в порядок за вами? Может, видится гениальный тренер или наставник, который не позволит остановиться, пока вы не покажете превосходный результат? Или самые лучшие, каких только можно вообразить, умнейшие, остроумные и дружелюбные коллеги, работающие вместе с вами над проектом?

Обычно, когда я на своих семинарах прошу выполнить это упражнение, оно вызывает взрыв энтузиазма. Большинство моих групп пускает фантазию в полет с таким облегчением, как будто настала пятница.

Я всегда получаю удовольствие от ответов; думаю, вы получите его тоже.

Адриен, корпоративный юрист 44 лет: «Я хочу камеры и первоклассную команду, и много денег в моем распоряжении, чтобы заснять абсолютно все по всей длине Амазонки – а потом отправиться в нагорья Перу!»

Бернис, 29 лет, писательница: «Я просто хочу каждое утро приходить в большой офис в центре города, где будет стол, секретарь, компьютеры, телефоны, печати, ксероксы, факсы и много людей, занятых работой, и хочу *писать там свою прозу*. При этом я хочу обедать со всей компанией и болтать с кем-нибудь у кулера и ходить с кем-нибудь ужинать, в кино и на дни рождения».

Филип, 27 лет, корректор в юридической фирме: «Хочу иметь собственное кафе на греческом острове. После работы я бы ходил ловить угрей вместе с партнером и по совместительству лучшим другом, и мы бы готовили ужин прямо на пляже, пели старые песни и говорили о жизни и о женщинах, которые разбили нам сердце. А в межсезонье я бы нанимался матросом на парусное судно и путешествовал вокруг света».

Дженни, 38 лет, с недавних пор менеджер в одной из компаний из списка Fortune 100, нашла такой вариант: «Я глава подразделения в моей компании, и со мной работает потрясающая команда. Все, от делопроизводителя до группы экспертов-консультантов, всегда бодры, в хорошем настроении и больше всего хотят отлично делать свою работу. Ха! Да если бы это иметь, мне было бы *все равно*, что делать!»

Луиза, 39 лет, секретарь в юридической фирме, решила: «Я хочу быть почтальоном в красивом пригороде. Хочу ходить пешком и быть на воздухе весь день, хочу не задумываться каждое утро, что надеть. Мне очень

нравится бесплатная медицинская страховка, гарантированность работы и возможность уходить домой ровно в пять каждый день. Я бы с удовольствием доставляла рождественские открытки и валентинки. И я люблю собак. Они бы никогда меня не кусали».

А как выглядит ваша райская работа? Вам понравилось ее придумывать?

Или у вас не получилось?

«Со мной это не прокатит, – заявил Билл, бывший профессиональный бейсболист. – Я просто не могу придумать себе идеальную работу. А если бы мог, я бы ею и занялся».

«Вы не понимаете, – сказал рабочий сцены Крис, – у меня никогда и ничего не вызывало энтузиазма. В этом и есть моя проблема!»

Вам кажется, что Билл и Крис говорят и от вашего имени тоже?

Тогда я хочу, чтобы вы выполнили другую часть упражнения, она называется «Адская работа». (Мне еще не попадался человек, который бы с этим не справился.)

Часть Б. Описываем отрицательный вариант: адская работа

Не спрашивайте почему, но все знают, чего они не хотят, причем в деталях. Если у вас не очень получилось с «райской работой», с «адской», скорее всего, выйдет отлично. Возьмите все, что вам не нравилось в любой прошлой работе или в любой воображаемой. Если бы сам дьявол потрудился придумать работу, делающую вас несчастным, что бы это было?

Не забудьте определить, *что* вы будете делать, *где* и *с кем*. Кстати, это упражнение можно выполнить, даже если «райская работа» далась вам легко – просто ради удовольствия.

Во время его выполнения многих охватывает злорадный восторг. Я видела, как корчат страшные рожи, щурятся и кривляются, описывая каждый аспект своей личной «адской работы», – трудно было остановить! Всем хотелось добавить хоть еще одну ужасную деталь. Мне нравится проводить упражнение в группе, где люди подталкивают друг друга и напоминают, какие еще жуткие моменты они упустили. Вот что вышло у участников группы, с которой я недавно работала.

Луиза, придумавшая «райскую работу» почтальона в пригороде, сказала: «Я компаньонка у ужасно богатой и избалованной кинозвезды. У меня не бывает свободного времени, потому что она может вызвать меня

когда угодно – днем и ночью. У нее апартаменты в высотном здании, в центре большого города, где я вынуждена жить в комнате для прислуги. Я должна покупать всю еду и одежду. (Ненавижу покупать одежду.) Все, кто тут работает, очень холодны ко мне и никогда со мной не разговаривают. Мне приходится целый день сидеть и смотреть мыльные оперы и телевикторины, а читать мне не разрешают. Меня заставляют носить желто-зеленую униформу с ужасными пуговицами – стеклянными с золотом». Она остановилась, и Эллиот, обладатель степени МВА, работающий таксистом, уже было хотел начать, но Луиза продолжила: «Да, и она ест только замороженные готовые блюда. А микроволновка плохо работает, и они всегда холодные в середине. И мне приходится есть вместе с ней. О, и еще она может уволить меня в любое время – без предупреждения».

Эллиот дождался своей очереди: «Я каждый день работаю с девяти до пяти, и у меня две недели отпуска, но сразу можно брать не больше недели, поэтому я не могу толком никуда поехать. Из-за пробок я трачу на дорогу четыре часа в день. Мне приходится работать с цифрами, заниматься бюджетом. Мой босс – сын владельца компании, и он моложе меня, глуп и настоящее ничтожество. Но я вынужден слушать его и улыбаться! Я сижу в огромном помещении с сотней столов, и сотни людей набирают текст или говорят по телефону, и нам не разрешают общаться друг с другом. Окон нет. Я все это ненавижу».

Сотрудник банка Хуан сказал: «У меня и есть адская работа. Придумывать не надо – в точности то, что я делаю. В точности. Изо дня в день, бесконечно. Работа в аду. Я бы проводил презентации со слайдами, рассказывая об инвестиционных возможностях. И писал бы отчеты. Много отчетов». Мартина, которая одна воспитывает двоих детей, поделилась своей картиной ада: «Ну, для меня худший вариант – офис, где царит хаос, с которым невозможно разобраться. Моя задача – все организовать, и я раз за разом с этим не справляюсь. Каждый день. И каждый день мне устраивают разнос. И не разрешают прекратить попытки. И каждую пятницу босс вызывает меня к себе и читает нотации». В чем смысл этого глупого упражнения? Он весьма важен. С одной стороны, воображать негативный сценарий очень полезно каждый раз, когда вы испытываете стресс. Та часть вашей натуры, которая втайне упрямо отказывается иметь дело с журавлем в небе, получает шанс немного выпустить пар. А затем можно расслабиться и направить энергию в другую сторону. И я хочу, чтобы вы использовали эту энергию для конкретной задачи.

Печатаем негативы

Если вы из тех, кто не смог представить свою «райскую работу», последнее упражнение показало, что вы способны на безудержную негативную креативность. Очень люблю негативные сценарии. Это забавно и полезно: представляя отрицательные варианты, порой можно хитро обойти упрямое сопротивление, которое блокирует вашу фантазию. Теперь, когда вы придумали себе самую кошмарную работу, можно в точности представить, какой будет работа идеальная! Ваш кошмар станет картой, которая приведет вас прямо к глубоко скрытым желаниям и потребностям – тем, о которых вы якобы не помните. Я покажу, как это сделать.

Возьмите каждую деталь «адской работы» – график, вид деятельности, обстановку, отношение окружающих, даже погоду и обязательно эмоции, которые вы испытываете, – и *представьте их полную противоположность*. Все в точности наоборот. Если, как у Луизы, в вашем «адском сценарии» вы работаете на капризную звезду, замените ее на мудрого, тактичного и сдержанного философа. Если вы сказали, что каждый день долго едете на работу и с работы, напишите: «Я работаю из дома».

Уловили? Тогда берите карандаш.

Упражнение 3. Переписываем работу, или Меняем минус на плюс

Возьмите свою «адскую работу» и на чистом листе опишите ее полную противоположность. Если вам, как Луизе, не нравится жить в высотном доме в центре города, напишите: «Я живу в замечательном коттедже в сельской местности» или что-нибудь другое, лишь бы, на ваш взгляд, противоположное. Если, как для Эллиота, «адская работа» подразумевает отсутствие выходных, напишите: «Я работаю шесть месяцев в году». Если в «адском сценарии» вы изолированы в трейлерном парке где-то в пустыне, представьте себя в Лондоне или Париже – вы идете танцевать или ужинать в отличном ресторане. Если вы ненавидите набирать тексты и раскладывать документы по папкам, подумайте, что было бы прекрасной альтернативой этому. Писать статьи про Коста-Рику? Продюсировать театральные пьесы? Помогать людям? Найдите противоположность вашей «адской работе» – *и вы увидите, как проявятся очертания вашей «райской работы»!*

Видите ли, вы не просто слегка выпустили пар. Вы обнажили самые

важные для вас вещи: описали отрицательный вариант и затем напечатали его, как фотопленку, чтобы увидеть противоположную картину! И вот она перед вами: эта картина доказывает, что вы знаете о своих желаниях больше, чем думали. Неважно, начали ли вы с положительного или отрицательного образа, теперь у вас есть представление о работе мечты. Давайте используем эту информацию в следующем упражнении, чтобы придумать замечательную работу, которой вы действительно могли бы заниматься.

Упражнение 4. Самокорректирующийся сценарий

Есть два варианта этого упражнения – один для тех, кому может помочь хороший приятель, и второй для тех, кто предпочитает делать это в одиночестве.

Вариант 1. Объединяемся и сочиняем фильм

Сценарий в нашем случае – всего лишь краткое изложение фильма. Если вы хотите «продать» идею фильма студии, вы пересказываете его содержание примерно так: «Профессор из высших слоев общества знакомится с цветочницей у оперного театра в Лондоне. Он и его друг решают исправить ее ужасное произношение, а потом выдать за аристократку на королевском балу. Потом профессор в нее влюбляется».

Так вот, я хочу, чтобы ваш приятель «продал» вам сценарий фильма о вашей блестящей карьере. Каким образом? Основываясь на описаниях «райской» и «адской» работы. Например, ваш товарищ говорит:

– Так, ты не выносишь неорганизованности, поэтому сценарий такой: ты работаешь в прекрасно организованном офисе, и все находится под твоим полным контролем. Каждый день тебя хвалят за твои достижения.

Внимательно выслушайте сценарий, предложенный товарищем. Когда он закончит, помогите ему усовершенствовать историю. Определите, довольны ли вы описанной жизнью или хотели бы ее поправить:

– Мне нравится прекрасно организованный офис, но не думаю, что мне нужны похвалы. Кажется, я вообще не хочу иметь начальника.

– Хорошо, – скажет ваш приятель, – начну сначала. Ты в прекрасно организованном офисе, и это твой офис. Ты работаешь на себя.

– О-о-о, мне это нравится.

Пусть приятель поможет скорректировать историю. Двигайтесь

вперед, снова и снова возвращаясь назад при необходимости, убирайте моменты, которые вам не нравятся, и добавляйте детали, оставленные за кадром, – и каждый раз проверяйте результаты.

– Хорошо, теперь тебе все нравится?

– Почти. И какой у меня бизнес?

– Ты торгуешь кальсонами.

– Нет, я не хочу ничем торговать.

– Ничем-ничем?

– Нет. Я хотела бы сделать что-то в этом мире. Я хочу помогать людям улучшать их жизнь.

Ага!

Глядите-ка на нее, и кто это у нас понял, чего хочет в жизни?

Понемногу, снова и снова изменяя сценарий, вы начнете понимать, что действительно важно для вас – то есть наполнено смыслом. Самокорректирующийся сценарий – трюк, который мы провернули с вашей психикой.

Цель всех упражнений в этой главе – перехитрить защитные механизмы. И вот у нас появилась точная информация!

Вариант 2. Две ручки

Если рядом нет приятеля, это самокорректирующееся упражнение можно так же эффективно выполнить с помощью блокнота и двух ручек с разными чернилами – одна нужна, чтобы записывать сценарий, другая – чтобы исправлять. Просто меняйте роли: одной ручкой записывайте предложения «приятеля», а другой – свои комментарии.

Как только вы подготовите безупречный сценарий, у вас будет достойная цель, по крайней мере на данный момент. Помните, я сказала, что, начав двигаться к цели, вы активируете – и выведете на поверхность – сопротивление, которое вас блокирует? Ну вот, теперь у вас есть цель. Посмотрим, была ли я права.

Упражнение 5. Временное постоянное обязательство

Итак, у вас есть теперь идеально откорректированный сценарий. Никаких возражений не осталось? Хорошо.

А теперь я собираюсь сыграть с вами злую шутку. *Я буду настаивать, чтобы вы пообещали выполнить план!* Да, именно так. Больше не

оглядываемся назад – все решения приняты. Теперь мы точно знаем, в каком направлении вам строить карьеру.

Но прежде чем вы начнете паниковать или подумаете, что я лишилась рассудка, дайте мне завершить указания: *Я хочу, чтобы вы занимались этим в течение одного часа.*

Я собираюсь ненадолго забрать вашу свободу, потому что *свобода может быть губительной*. Слова «Вы можете заниматься всем чем угодно» способны создать личный ад. Чем угодно? Выбор слишком велик! Иногда ограничения приносят невероятное облегчение, и прямо сейчас оно наступит. Видите ли, вы прекрасно знаете, как ненавидите бесформенное существование без цели. Больше всего вы хотите принять решение и разобраться с вашей жизнью.

Единственное, что удерживало вас в свободном падении бесконечного выбора, – это страх сделать неправильный выбор и оказаться в ловушке. Ну, правильный он или неправильный, я хочу, чтобы вы поверили: выбор сделан, и вы попались.

Вы должны полностью посвятить себя выполнению этого сценария – настолько подходящего для вас, что лучше нельзя и представить. Теперь все остальные варианты закрыты, надо закатать рукава и воплощать в жизнь этот.

В течение часа.

Наверное, сейчас вы подумаете: подождите-ка, я не готов ни к каким обязательствам. Даже на час. Хотя бы потому, что вы не знали, на что шли. Если бы *знали*, то были бы гораздо осторожнее, правда?

Да, вы бы точно были осторожнее. *И ничего бы не придумали.*

– Нет-нет, – запротестовала Джорджия, школьная учительница, для которой «райский сценарий» – быть поэтом в Уэльсе, – это же не то, чего я хочу на самом деле! Я не знаю, чего хочу, помните? А если я ошибаюсь? То есть я совершенно точно ошибаюсь! Вы же не хотите обязать меня посвятить себя неподходящим вещам?

Именно этого я и хочу.

Но только на час. (Хотя этот час может оказаться одним из самых длинных и поучительных в вашей жизни.)

«Посвятить себя» в нашем случае означает, что надо прекратить обсуждения. Отбросить все «а если». Будущее определено. Я хочу, чтобы вы сказали себе: «Ну ладно, думать дальше смысла нет, потому что вернуться назад нельзя. Буду выступать в комедийных шоу, или куплю остров, или стану удаленным работником, или вступлю в кибуц. Какие первые шаги надо сделать в этом направлении?»

Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели в телефонную книгу, позвонили в клуб, где выступают комики, или узнали, сколько стоят острова, или позвонили соседу, который жил в кибуце! *Я хочу, чтобы в течение следующего часа вы активно занимались движением к своей цели.* Заведите будильник на час (или на более долгий срок, если вы на это способны) – и, когда он зазвонит, можете остановиться.

Я хочу, чтобы за час вы поняли, что такое целиком посвятить себя какому-то делу – и ваш сценарий сгодится для этого не хуже, чем любой другой.

Каково это было?

Один человек сказал: «Это должно было быть неважным, а оказалось важным! Я пытался отнестись к задаче как к любому другому проекту, например к планированию вечеринки. Единственное отличие оказалось в том, что эта вечеринка – моя жизнь!»

Луиза, которая представила себя в роли почтальона, описала свои ощущения так: «У меня мурашки по спине побежали! Но я справилась. Позвонила подруге в Огайо и спросила, как у них в Коламбусе доставляют почту. Разумеется, почтальоны, как и раньше, ходят по улицам туда-сюда. Я спросила, по-прежнему ли там красиво, и она сказала, что да. Потом я позвонила на тамошнюю почту и попросила прислать мне анкету для трудоустройства! Поверить не могу, что благодаря вам я действительно все это делаю!»

У Филипа было так: «Я уже начинаю чувствовать эмоциональное выгорание, а ведь я еще даже не начал! Если это все не по-настоящему, почему же так чертовски страшно?»

Страшно потому, что вы делаете вид, что это всерьез, – и сопротивление, которое так долго мешало перейти к действиям, просыпается.

Если вы предпочли работе над упражнением старую комедию, прогулку с собакой или даже заполнение налоговой декларации – вам только кажется, что вам стало скучно. Вы просто удрали, пока не зазвучал голос вашего сопротивления.

Удрали, потому что испугались.

Кстати, если, посвятив определенной цели час, вы не чувствуете ни страха, ни сомнений, но переживаете энтузиазм и радость, значит, вы готовы выйти в мир и воплотить в жизнь ваш замечательный сценарий. Сейчас же отложите книгу в сторону – и вперед! Удачи вам!

Однако если работа со сценарием как с настоящей целью вызвала у вас беспокойство, замечательно! Ваше сопротивление готово к выходу на

сцену. Возьмите еще бумаги или диктофон – как вам удобнее – и запишите, что говорит голос сопротивления. Эти слова уже готовы сорваться с вашего языка.

Упражнение 6. Слушаем голос

Вы многие годы слышали этот голос тем или иным образом. Может быть, вы считали, что он всего лишь указывает на отрицательные моменты, но на самом деле это голос вашего внутреннего сопротивления, и он звучит не просто так. Ваше сопротивление говорит что-то вроде: «Если я взлечу слишком высоко, меня убьют». Или: «Как только добиваешься чего-то, оно неизменно разочаровывает», – и тому подобное. Будьте очень внимательны и хорошо обдумайте, что вы слышите, поскольку именно этого мы и ждали.

Познакомьтесь с вашим сопротивлением

И вот ваше внутреннее сопротивление вышло на поверхность. Оно упирается изо всех сил и бросает вам вызов: попробуйте-ка пойти и получить то, чего хотите.

Присмотритесь внимательнее. Вот это маленькое вредное существо считает, что защищает вас, изо всех сил стараясь лишить вас энтузиазма, когда чувствует опасность – а опасность оно чувствует каждый раз, когда вы тянетесь за желаемым. Нашептывая негативные утверждения, оно упрямо противостоит вам и создает конфликт, который сбивает вас с толку и парализует.

Но за каждым его словом кроется секрет освобождения.

Теперь, когда вы вытащили сопротивление из укрытия и внимательно слушаете, что оно говорит, у вас есть замечательная возможность понять, как его убрать с дороги.

Этому и посвящена оставшаяся часть книги. Каждая глава рассказывает, как преодолеть то или иное сопротивление, и предлагает инструменты и стратегии, с которыми можно работать именно вам. Засучите рукава, и мы приступим.

Глава 4

Дело верное

У вас наверняка есть знакомый, который ведет неординарную, захватывающую, интересную жизнь. Кто-нибудь из друзей, а может, сестра или супруг, преподает в Стамбуле, или пишет книги в маленьком домике в Скалистых горах, или летит в Гамбург, чтобы заключить сделку с компанией Mercedes-Benz. Вы мечтаете о такой жизни, но знаете, что у вас ее никогда не будет. Вы всегда отказывались от волнующих возможностей, которые вам выпадали, потому что хотели безопасности. Сколько бы мужества ни требовалось, чтобы рискнуть, вы уверены: у вас его нет. Вы держитесь ближе к берегу, но не можете оторвать взгляд от горизонта.

Многие предпочитают держаться ближе к берегу и при этом прекрасно себя чувствуют – но это не ваш случай. Вас переполняют тоска и сожаления. В глубине души вы мечтаете о приключении. Вы прекрасно знаете, что слишком задержались на нынешней работе. Знаете, что в вас живет исследователь и путешественник, но не даете ему выйти наружу. И уверены, что другой человек давно бы приступил к действиям, ухватился за любые возможности, уехал бы в еще не изведанные места. Однако вы как-то приучили себя держаться того, что есть, и не пытаться получить больше.

* * *

Пройдите тест «Осторожный ли вы человек?» Задам вам несколько вопросов, чтобы определить, необходима ли вам эта глава:

1. Вы постоянно репетируете? То есть постоянно ходите на курсы или осваиваете умения, но никогда не применяете изученное на практике?

2. Когда приходит время отправиться в путешествие или переделать все в спальне, вы начинаете бесконечные приготовления, постоянно колеблетесь и звоните друзьям, чтобы узнать их мнение по поводу каждого действия?

3. Вы отчаянно сопротивляетесь, если вас подталкивают или поторапливают чуть больше, чем вам кажется уместным? Вы игнорируете дедлайны до тех пор, пока они не окажутся в опасной близости, и проявляете упрямство, когда вас пытаются предупредить? (Знаете,

некоторые относятся к этому спокойно. Другим не очень-то нравится, но в ступор не вгоняет. А вас вгоняет.)

4. Вы слишком долго цепляетесь за все, даже вредное для вас, – за нездоровые отношения, негодные предметы одежды и бытовую технику, членство в организациях, ставших бесполезными?

5. Вы жалуетесь, что у вас нет времени на то, чем вы действительно хотите заниматься, – но на самом деле тратите львиную его долю, сидя перед телевизором или занимаясь мелочами по дому?

6. Наблюдаете ли вы за жизнью других, как будто это зрелищный вид спорта? Люди типа «дело верное» необычайно интересуются жизнью других людей – известных или лично знакомых. Возможно, им так интересно потому, что они чувствуют, что не живут полноценной жизнью сами – а может, они просто ищут подсказку, как это исправить!

7. Вы часто думаете, как изменить свою жизнь, но дело никогда не заходит дальше мечтаний?

Если вы ответили «да» на три вопроса или больше, значит, вы точно относитесь к типу «дело верное», и вам придется хорошенько это обдумать. Потому что вы играете с огнем. *Безопасность рискованнее, чем вы полагаете.*

Вы отдали голос в пользу безопасности, и, вероятно, давно. Большинство из нас уже к восьми годам знает, будем ли мы осторожными, безрассудными или ни то ни се. Одни дети сначала прыгают, потом смотрят. Другие смотрят, а потом прыгают. Вы посмотрели и не прыгнули. Причины так поступать были, но сейчас вы о них уже не помните. Однако, став взрослыми, мы продолжаем идти по пути, прочерченному ребенком. Мы не останавливаемся, чтобы обдумать и изменить его. Не задаемся вопросом, стоит ли верить привычному сигналу тревоги. Наши привычки живут собственной жизнью, а мы предполагаем, что так и надо.

Но, как правило, неизвестно, откуда взялась эта осторожность. Если причина когда-то и была, ее уже давно не существует. И, что еще важнее, *слишком осторожничая, вы идете на самый большой риск в вашей жизни.*

С фасада благостная картина: кажется, что вы замечательно строите свою жизнь, кирпичик за кирпичиком. Но за вашей спиной время вылетает в трубу, словно долларové банкноты. Время – единственное настоящее сокровище, но, когда мы начинаем это понимать, половина его уже растратчена. Если говорить о времени, дети чувствуют себя миллионерами. Старики многое знают о времени и откровенно скажут вам, что больше всего жалеют о вещах, которые не сделали. Не надо быть очень старым,

чтобы понять, о чем они говорят. Оглянитесь на свою юность и спросите себя: о чем вы больше всего жалеете? О поступках, которые совершили? Или о тех, на которые не нашлось мужества? О танцах, куда сходили, пусть даже чувствовали себя неловко, неуверенно, по-дурацки? Или вы жалеете о танцах, куда не пошли, чтобы не чувствовать себя по-дурацки?

Что же делать?

Никто не любит, когда напоминают о расточительно потраченном времени, ведь с этим ничего не поделаешь, да? Обычно мы реагируем так: «Вы правда считаете, что я должен все продать, купить яхту и отправиться в кругосветное путешествие? Во-первых, вряд ли я выдержу такую жизнь. Во-вторых, что будет, когда я вернусь, а тут уже ни работы, ни денег? У меня есть проклятое здравомыслие, которого лишены настоящие искатели приключений: я всегда помню, что чувствуешь наутро. Когда я вернусь после великих приключений, придется начать все сначала. Спасибо, но нет».

У меня для вас хорошие новости. Ваша проблема «риск или безопасность» – надуманная. Когда вы делаете вид, что выбирать приходится исключительно между абсолютным риском и полной безопасностью, я называю это «подтасовкой». Вы действительно считаете «утро следующего дня» хорошей метафорой, а ваши рассуждения разумными? Не обманывайте себя, вы просто перестраховываетесь. Это успокаивает вас, заглушает мысли, вызывающие дискомфорт. Но, возможно, небольшой дискомфорт пойдет вам на пользу, ведь вы слишком долго прятались от жизни.

Причина первая: игнорировать заветные желания – это самая большая расточительность

У вас есть великое сокровище, которым вы не пользуетесь сами и не делитесь с другими.

Внутри вас живет истинный гений – единственный в своем роде, любознательный, с огромным потенциалом. Этот гений ждет не дождется, когда вы откроете ворота, чтобы он мог прыгнуть в гущу жизни. Пока вы не используете его энергию, ваша жизнь стоит в режиме ожидания. Если где-то в тени скрывается нереализованное желание, вы не можете по полной вкладываться в работу, семью или даже, если на то пошло, в отдых – вы просто беспорядочно болтаетесь, действуя вполсилы.

Вы должны выполнить свое желание. Как только вы отправитесь за мечтой, вы пробудитесь, и все наполнится смыслом. И даже не очень существенно, каким будет результат. Если вы хотите жить насыщенной жизнью, надо найти для нее некое осмысленное направление.

Что же вас останавливало?

Ответ может быть таким:

Причина вторая: мы неправильно понимаем, что такое приключение

Предполагается, что приключение несет азарт, волнение и новизну – и наполнено смыслом. Как правило, люди думают, что для настоящего приключения надо рисковать жизнью или по крайней мере радикально все поменять. Мы считаем, что надо прыгнуть с парашютом, пересечь Тихий океан на плоту, оставить семью, дом и уж точно работу.

Все потому, что *мы не знаем, что такое приключение*. Представляя его как экстремальный поступок, требующий полностью пожертвовать привычным образом жизни, мы создаем иллюзию, которая, по сути, и помогает оставаться на месте. Проиллюстрирую это историей из моей собственной жизни.

Много лет назад я участвовала в поэтических чтениях под названием «Антология Спун-Ривер» – стихи читались от лица людей из вымышленной местности под названием Спун-Ривер. Все эти герои умерли. Один за другим они выходили вперед, чтобы рассказать главное о своей жизни. Я заслушивалась, когда звучало стихотворение, герой которого рассказывал о том, что вырезано на его могильном камне. Это был корабль со свернутыми парусами. Свернутыми, потому что он так и не отошел от берега.

Для меня – самое печальное стихотворение в антологии.

Однажды вечером, возвращаясь на метро с репетиции, я решила, что изменю свою жизнь и буду жить по полной. В конце концов в юности у меня было множество приключений. Я уехала из дома и стала делать что хотела – поступила в университет Беркли, потом жила в Нью-Йорке, путешествовала по всей стране с друзьями и даже, когда вышла замуж, уговорила мужа бросить все и отправиться вместе на автомобиле на Аляску. Это было замечательно. Когда брак затрещал по швам, я снова проявила свою склонность к приключениям. Было ясно, что поправить дело нельзя, я взяла детей за руки и ушла. Я была очень уверена в себе.

И тут все переменилось. Я осталась без денег и с серьезными обязательствами. Моя уверенность в себе претерпела сильный удар, и безопасность снова стала привлекательной. В тот вечер, войдя домой, я размышляла, как вернуться к приключениям, но, увидев двоих спящих детей, подумала: «Как же это сделать? Закинуть их на закорки и отправиться в Африку?» Я работала на двух работах и отчаянно цеплялась за обе. Да у

меня не было ни денег, ни времени, чтобы сходить на фильм о Тарзане!

Так что я оставила все мысли о приключениях и вернулась к текущим заботам: надо было платить за квартиру, стирать белье и не давать детям вывалиться из окна. А заодно решила, что больше не сделаю ни одного опрометчивого шага. За много лет до этого бармен в баре моего отца сказал мне: «Барбара, у тебя куражу больше, чем мозгов». Итак, в 1967 году у меня появились мозги. А куража не стало.

Кто может меня в этом обвинить? Если для жизни, полной приключений, требовалось оставить работу и перевезти детей в экзотическое место, об этом не могло быть и речи. Кажется, я приняла весьма разумное решение – если суть действительно была в том, куда перебраться.

Но это было совершенно не так.

Да, я правильно понимала одну вещь: настоящее приключение сделает мою жизнь интересной. И, возможно, еще одну: оказаться в Африке с двумя маленькими детьми и без денег – не самая приятная ситуация. Но все остальное я представляла в корне неверно и держу пари, у вас такие же неправильные представления.

Большое приключение – не обязательно африканское сафари. По крайней мере так было у меня. Настоящее приключение волнует сердце, пробуждает разум, захватывает дух. И оно уникально для каждого человека. Я же пыталась построить представление о том, как «жить полной жизнью», на своей «мечте уйти от реальности».

Такие эскапистские мечты отличаются от настоящих.

Они похожи на аварийный выход. Они позволяют ненадолго уйти от реальности и, кажется, просто необходимы. Мы погружаемся в эскапистские мечты по пути на работу или когда слышим о жизни богатых и знаменитых. Мы представляем себя космонавтами, рок-звездами или мореплавателями в открытом море. Не думаю, что мы сами серьезно воспринимаем свои эскапистские мечты, и, по сути, это не настоящие желания, а временный полет воображения. Но давайте все же внимательно их рассмотрим, потому что за ними стоит важная информация о вашей жизни.

Упражнение 1. Ваши эскапистские мечты

Что вы представляете? У вас есть миллионное состояние? Вы совершаете победную пробежку на бейсбольном чемпионате мира? Вас соблазняет самое привлекательное человеческое существо на земле? Не сдерживайте себя. Только это должны быть именно фантазии – совершенно нереалистичные. Вот что рассказали мои клиенты.

Джо: «Я представляю себя пилотом новейшего истребителя – я сбиваю опасного врага».

Герт: «Я просто наблюдаю за жизнью богатых знаменитостей. Но меня покоряют не их деньги и вещи, а уверенность и беззаботность. Они отлично проводят время и ни о чем не тревожатся».

Мо: «Я представляю себя лесником и следопытом. Не знаю, зачем я их отслеживаю. Я не хочу убивать никаких животных. Может, я наблюдаю за их повадками или что-то в этом роде. Я живу в лесной хижине, много читаю, а потом еду в местное кафе при бензоколонке на аляскинской трассе – разговариваю там со всеми и пью кофе».

Мэй: «Я снимаю кино о людоедах на Борнео!»

Келли: «Просто сажусь на самолет, в бизнес-класс. Вытягиваю ноги, стюардесса приносит шампанское, и я лечу далеко-далеко».

Сью: «Я живу в монастыре на вершине горы, где все очень просто и спокойно. Так спокойно».

А что ответили вы?

Такая мечта о бегстве от реальности скрывает ключ к вашей настоящей потребности. Это как ненапечатанный негатив вашей жизни. Все, чего вам недостает, все пробелы отражаются в этой фантазии. Джо, пилоту истребителя, необходима власть и свобода. Герт завидует уверенности в себе и беззаботности богатых и знаменитых. Мо нужны укрытие поближе к природе, время и друзья, с которыми можно общаться. (Для этого совсем не обязательно ехать на Аляску.)

Всем нам стоит исследовать эскапистские мечты, потому что они подсказывают, что в нашей жизни не так. А потом надо что-то сделать с тем, чего в нашей жизни не хватает. Потому что, если не использовать полученную информацию для улучшения своей жизни, эти мечты будут заставлять нас ее избегать. Пусть они покажут, каким должен быть следующий шаг, и тогда вы перестанете в них нуждаться.

Мечты о бегстве от реальности настолько грандиозны, что вы никогда

в жизни не задумались бы серьезно об их воплощении. Это еще одно безопасное занятие, а вы и так живете слишком безопасно. А еще эскапистские мечты помогают не чувствовать себя запертым в нынешней жизни и не мучиться тревогой. Словно обезболивающее, они дают облегчение, если вы оказались в тупике, и не позволяют меняться.

Но мы замахнемся на большее. Займемся вашими настоящими мечтами.

Настоящие мечты

Настоящие мечты – не эскапизм. Я называю их мечтами только потому, что они еще не воплотились. Сбывшись, они станут самой настоящей реальностью. О настоящих мечтах редко снимают кино, потому что в глубине души каждый хочет чего-то очень личного, и от этого запоем не миллион сердец, а только ваше сердце. Мы хотим увидеть землю предков, или пойти учиться, или заняться астрономией. Мы хотим того, что трудно объяснить другим, как бы они нам ни сопереживали. Настоящие мечты уникальны, как отпечатки пальцев. Источник подлинной мечты – внутренний гений, о котором я говорила.

Можете мне поверить. Каждый раз, когда вы действительно чего-то хотите и сердце откликается непонятно почему, говорит уникальная часть вашей души. Это ваша индивидуальность, ваш особый взгляд на вещи – мир такой, каким он открывается только вам.

В отличие от эскапистских настоящие мечты нелегко проникают в мысли. Более того, возможно, придется их специально доискиваться, потому что они склонны прятаться. Почему? Потому что, вспоминая о них, вы можете пережить очень сильные эмоции.

Именно из этого состоят настоящие приключения. Интересно, что грандиозные эскапистские мечты – вроде управления истребителем или борьбы с аллигаторами – очень легко представить и трудно воплотить, в то время как настоящие мечты, например попросить руку и сердце у любимой или пойти учиться в пятьдесят лет, ужасно пугают, хотя не несут, как правило, никакого реального риска.

Как я уже говорила, настоящие мечты не требуют оставить семью, уйти с работы и переехать на Таити, захватив свои кисточки. Они требуют всего лишь раскопать в душе то, что вы отложили подальше, – и заняться этим.

И тогда вы увидите, как ваша жизнь наполнится светом.

Разница между жизнью, когда вы просто отбываете время, и жизнью, когда вы отдаете дань своей глубинной, заветной мечте, поразительна.

Ну вот. Все отговорки исключены.

Так почему же вам до сих пор страшно?

Потому что, хотя и не надо отказываться от безопасной жизни ради приключений, все же *необходимо пойти на эмоциональный риск, разрешая себе что-то полюбить*. Осмелиться воплотить мечту – это интенсивное

переживание. Это все равно что пробудиться от безопасного сна, в который вы погружены. Стать по-настоящему творческим или деятельным человеком, осмелиться хотя бы подумать, что вы имеете право на замечательную жизнь, – значительное дело. Именно здесь и скрыт ваш настоящий страх.

Конечно, мы пытаемся притвориться, что реальные препятствия очень велики и двигаться вперед слишком рискованно. Приведу весьма распространенный пример.

Джерри сказал, что ради мечты писать киносценарии необходимо полностью поменять жизнь:

– Чтобы писать, нужно время! А по вечерам я слишком усталый – работа меня выматывает. И в любом случае у моей жены есть право рассчитывать, что мы будем проводить время вместе.

Его жена рассмеялась:

– Это что, шутка? Да он так несчастен, что я вечера напролет его успокаиваю. Я мечтаю, чтобы он занялся чем-нибудь, что приносит ему удовольствие! А у меня и свои дела есть!

Джерри покраснел и признал, что, возможно, это правда:

– Я пишу и редактирую весь день. На работе меня любят, и я хорошо делаю свое дело. Более того, в компании у меня есть будущее. Но мне невыносима мысль, что я так и останусь редактором. Из-за этого я ужасно досаую на свою работу – возможно, потому так и устаю. Понимаете, я писал замечательные пьесы в колледже, получал призы! Мне светило великолепное будущее! Я не могу писать с этой проклятой работой. И уйти с нее тоже не могу. Я не готов голодать и ютиться в каморке.

Мэри Джейн и Донна думали так же, как Джерри:

Мэри Джейн сказала: «Мне необходимо уйти с работы. Тогда я буду вынуждена рискнуть и начать петь профессионально».

Донна была убеждена: «Надо уйти с должности секретаря, или я всегда буду мелкой сошкой – так считают мои сестры».

Но Джерри, Мэри Джейн и Донна ошибаются. Они думают, что не могут добиться успеха *из-за работы*. А на деле они не могут добиться успеха *без нее*! Сейчас объясню, что я имею в виду.

Упражнение 2. Для тех, кто ненавидит работу

Возьмите карандаш и бумагу и напишите наверху страницы: «Я не хочу любить эту работу, потому что...»

Представьте себя в разгар работы, когда занимаетесь тем, что нравится меньше всего. Представьте, что вам придется заниматься этим до конца жизни. Теперь запишите, что вы чувствуете. Не сдерживайте себя.

Джерри написал: «Любить эту работу – самое ужасное, что можно себе представить! Это означало бы, что я не писатель, а редактор. Хуже для меня не придумаешь! Я хочу от жизни только свободы – свободы больше не писать ни одного слова не по собственному выбору».

Мэри Джейн ответила так: «Мне надо уйти с этой работы, потому что она слишком удобная и, оставаясь на ней, я никогда не заставлю себя искать вакансии певицы. Надо сделать так, чтобы мне было негде прятаться. Надо себя заставить. Иначе я навсегда останусь любителем – таким, знаете, который поет в компаниях, на свадьбах и днях рождения. Ничего стоящего. Никакой карьеры».

Донна: «Если бы я любила эту работу, это означало бы, что я всего лишь тупая секретарша. Я никто».

Прямо сейчас кто-то из вас, наверное, аплодирует стоя, по крайней мере фигурально, Джерри, Мэри Джейн и Донне за их стремление к свободе. Я о вас, писатели, художники и актеры, которые уже неслись бы к славе на всех парусах, если бы не утомительная работа в офисе или в ресторане. Или нет?

Все мы полагаем, что для воплощения мечты нужна свобода, но у меня есть для вас сюрприз. Возможно, дело обстоит совсем наоборот.

Нина три года сидела дома, пытаясь стать художницей. Потом она бросила эту затею и вернулась к работе преподавателя – и теперь пишет больше картин, чем когда-либо!

«Это были худшие три года моей жизни! Слишком много времени – как это было страшно. Теперь я с нетерпением жду субботы, чтобы весь день посвятить живописи. Еще я буду ходить на занятия по вечерам в среду. И еще летом я еду в Мэн на двухнедельный мастер-класс с прекрасным преподавателем!»

Что же произошло? Я объясню вам. *Людям необходима структура.* Нам нужны ограничения – даже для приятных вещей, а уж для творческих бездн тем более! Не работа удерживала Джерри от сочинительства. Работа ему друг. И может помочь стать писателем. Только надо научиться ее любить.

– О нет, – простонал Джерри, когда я сказала ему об этом, – вы буквально налагаете проклятие на мою жизнь!

Джерри мечтал стать писателем, сколько себя помнит. И не каким-то

рядовым – Джеймсом Джойсом и никак иначе. Но хотя он много думал о своем «Улиссе», мечту подкрепляли только наброски на нескольких страницах.

– Много ли вы пишете сейчас? – спросила я.

– Совсем немного, – ответил Джерри. – Ну, я делаю заметки. Время от времени. Небольшие заметки.

Джерри требовалось:

Упражнение 3. Фантазируем на тему свободы

Представьте, что ваше желание внезапно сбылось. Вы совершенно вольны заниматься чем хотите и собираетесь каждый день с утра до вечера посвящать своей мечте. Если вы писатель, то вы один в кабинете – сидите за большим столом красного дерева, и перед вами чистый лист бумаги. Если вы художница, то вы в студии, вам не мешают звонки в дверь или по телефону, палитра готова и большой чистый холст вас ждет. Вы актер? Вы можете сколько угодно искать объявления о наборе, а потом одеться и пойти на встречу или кастинг. Вы певица? Никто не мешает вам целый день обзванивать администраторов и оперные труппы, чтобы договориться о прослушивании. И так далее.

Подумайте об этом в течение полных десяти минут. Прочувствуйте ситуацию. Именно на это вы и надеялись? Сбылись ваши самые смелые мечты? Сидеть над чистым листом, холстом или объявлениями о кастинге. Это ваша жизнь. Что вы чувствуете?

– О, это очень страшно, – сказала Мэри Джейн. – Я не готова. И если уйду с работы, это тоже меня не подготовит.

– Мне невероятно одиноко, – признал Джерри. – Не понимаю. Это так ужасно. Может, я вовсе и не писатель.

Конечно, он писатель. И Мэри Джейн – певица. Просто надо начать писать и искать вакансии прямо сейчас и перестать оправдываться тем, что нынешняя работа мешает этим заняться. После того как ты несколько часов писал пьесу или искал агентов, приятная работа с дружелюбными людьми становится настоящим облегчением.

Теперь Джерри может расслабиться, наслаждаться своей работой и перестать беспокоиться из-за того, что он всего лишь редактор. Он будет писать каждое утро с шести до восьми. Он почувствует себя писателем. А Мэри-Джейн, чтобы попасть в мир профессионального пения, не надо бросать работу, где такая хорошая обстановка. Ей надо начать ходить на

прослушивания прямо сейчас.

«Сейчас» – ключевое слово. Препятствия, которые вы видите перед собой, – просто возможность отложить момент, когда вы займетесь воплощением мечты. Вам не нужно бесконечно много времени и идеальные условия. Займитесь мечтой сегодня. Прямо сейчас. Уделите ей двадцать минут, и ваше сердце забьется сильнее. Вполне возможно, что дольше даже не получится! Для начала нам по плечу лишь малая доза мечты за раз.

Мечта – сильная штука. Как бы мы ни стремились к ней в уме, на практике она требует изрядного мужества. *Мечта обеспечит вам столько приключений, что больше и не потребуется.* Ощущение безопасности исчезнет в один миг, хотя вы сохраните и работу, и семью, и дом.

И сука испарится вместе с ним.

Жизнь становится насыщенной не благодаря вашему занятию, а благодаря любви к нему. Писательство пугает не каждого. Энтони Бёрджесс^[6] говорил, что у него нет проблем с сочинением романов. Он писал с легкостью и ради денег, потому что больше всего любил другое дело – сочинение симфоний. И это было для него таким же захватывающим, как писательство – для Джерри. Возможно, он сочинял романы, чтобы избежать симфоний! Джерри, Мэри Джейн и Донна получили задание приступить к работе над мечтами немедленно и отчитаться через неделю. Вот что они сообщили.

Джерри: «Оказалось, моя работа – это облегчение и безопасное укрытие! На работе я получаю дозу уверенности в себе и в своей компетентности после того, как несколько часов пишу сценарий и чувствую, будто я в неизвестности в открытом космосе! Не то чтобы мне не нравилось редактирование. Мне просто не хотелось считать себя редактором. Теперь я сценарист, и это меня не беспокоит».

Мэри Джейн: «Кругом такие хорошие люди, и они меня здорово поддерживают. Начальник сказал, что разрешит мне ходить на прослушивание в любое время – и даже ездить на гастроли, если получится. Им очень нравится мой голос! Они хотят, чтобы я добилась успеха. Они просто замечательные. И никогда не были причиной моей проблемы».

Донна: «На меня снизошло откровение. На чьей я стороне? Я сама помогаю сестрам презирать мою работу! А разве она такая уж позорная? В конце концов, я не киллер и не вор. Мне нечего стыдиться. И с каких это пор я – это моя работа? Работа меня не определяет».

Коллега подарила Донне табличку, которую она с гордостью поместила на стол. На табличке написано: «Если у кота на спине полоски, означает ли это, что он матрос?»

Перестав винить свою работу, вы сможете сразу же перейти к действиям, которые покажут вам истинное положение вещей.

Донна записалась на курсы ландшафтного дизайна. Она решила с азав осваивать навыки, чтобы приобрести уверенность в своей компетентности и перестать метаться от чувства собственной великой значимости к чувству собственной бесполезности. Переход от фантазий к реальному действию – овладению навыками обеспечит ей и известное смирение, и уверенность в себе. Джерри пишет по два часа утром, перед уходом на работу, и очень хорошо проводит вечера с женой. Мэри Джейн отправляется на прослушивания с работы – с благословения начальника, – а потом возвращается и наслаждается заботой и вниманием коллег.

И каждый из них прямо сейчас живет жизнью, полной приключений, – ничем при этом не жертвуя. Видите, что происходит? Как только вы начинаете заниматься действительно любимым делом, душа воспаряет, разум открывается новому, и все меняется. Вы просыпаетесь.

Вот что такое настоящее приключение.

И не позволяйте никому разубедить вас в этом. Не важно, что приключение занимает меньше часа в день или происходит, когда вы устраиваетесь в собственной гостиной с бумагой и карандашом!

Так проходили величайшие приключения у Эйнштейна, Ньютона и Кеплера. И у Шекспира, Моцарта и Леонардо да Винчи тоже.

Итак, безопасность вовсе не была вашей проблемой.

И вы все еще боитесь.

Так в чем же истинная причина?

Творческие люди испытывают сложность, которая может показаться уникальной именно для них – хотя с ней сталкиваются все, когда дело доходит до воплощения мечты. Занятие искусством – то же, что воплощение мечты: каждая секунда приносит что-то абсолютно новое.

Мы все боимся нового.

«Не знаю, почему я не занимаюсь керамикой, – сказала мне недавно подруга. – Я очень это люблю, но не делаю. Могу найти сколько угодно возможностей, чтобы разобрать шкаф, поехать за покупками на распродажу или сшить какую-нибудь вещь – а потом жалуясь, что на керамику нет времени». В чем опасность творческих занятий? Ну хотя бы в том, что страшно переключаться с рутинных дел, не вызывающих никакого

беспокойства, на высокий уровень осознанности, связанный с новизной. Изучение и создание нового – рискованные предприятия. Одна только мысль о них может привести к самым разным вариантам избегания. Возможно, занимаясь творчеством, вы начинаете видеть слишком многое. Возможно, вас страшит масштаб собственного дарования. (Не стоит недооценивать, как пугает порой настоящий дар.) Обладать настоящим даром – все равно что проглотить атомную бомбу. Это очень страшно. Художникам приходится отбросить все знакомое, чтобы увидеть новое. И вам тоже, художник вы или нет. Новые вещи рискованны, и эволюция долго работала, чтобы научить нас избегать риска: она создала мощный механизм внутри нас, который превращает все новое в привычку.

Новое против привычного

Я прикладываю массу усилий, чтобы привыкнуть ко многому – сделать это второй натурой, – и вы тоже. Я знаю, что не смогу прокладывать свой путь в мире, если всё и всегда будет абсолютно новым.

Большинство вещей нужно уметь делать автоматически, иначе придется слишком много думать, прежде чем взять вилку или перейти дорогу.

Какой это мощный, волнующий и пугающий опыт – сделать первый шаг, поехать в новый город, в первый раз сесть за руль! Наша любовь к радостному волнению и интенсивности переживаний всегда борется с потребностью в знакомом, изведанном. Мы просто не выживем, если не сможем усваивать новые впечатления и превращать их в привычку. Механизм привычки – наш друг.

Проблема в том, что у него нет кнопки «Выкл». Он работает все время! И волнение ему не по нраву!

Впрочем, не надо слишком переживать, потому что смысл настоящего приключения как раз в том, чтобы обойти механизм привычки. И опять же это справедливо не только для творческих людей, но и для всех остальных. Когда стеснительный человек делает смелый шаг к новой карьере или личной жизни, это так же свежо, пугающе и прекрасно, как если бы Мэри Джейн вышла исполнять арию перед полным залом! Когда «хорошие матери», те, кто целыми днями заботится о других, посвящают один вечер действительно любимому занятию – даже если это просто чтение книги, – это такое же свежее, интенсивное и творческое переживание, как создание произведения искусства!

«Хорошими матерями» я называю всех, кто всегда ставит интересы других людей выше своих, например Вирджинию, талантливого автора, которая учит будущих писателей и отдает студентам все, оставляя себе очень мало. Или Сью Д., супермаму, которая ходит на работу, занимается волонтерством, помогает мужу с его проектами, детям с учебой в школе и несет весь груз домашних забот. Такая щедрость для них – источник глубокого удовлетворения. Так проявляется любовь, и это обогащает жизнь дающего. Но с определенного момента это оборачивается выбором в пользу «верного дела». Если вы отдаете слишком много – и платите за это очень важными вещами, значит, вы тоже предпочитаете безопасный вариант приключениям.

Каким образом? Ваш выбор – быть прекрасным незаменимым человеком и чувствовать, что в вашей власти сделать все правильно. Кроме того, это отличный способ избавиться от чувства вины.

Что же делать?

Я попрошу вас выполнить небольшое упражнение.

Упражнение 4. Проверка на любовь

Выберите одно ежедневное дело, от которого сможете отказаться, – и замените его по-настоящему любимым занятием. Условие: *отказаться можно только от вещей, которые вы делаете для других*. От того, что вы делаете для себя, отказываться нельзя! Перестаньте ходить за продуктами, отвозить детей в бассейн или сдавать вещи мужа в химчистку. У вас должно освободиться хотя бы полчаса, и эти полчаса надо потратить только на себя – на собственное удовольствие.

И это все. В этом и состоит упражнение.

Однажды я попробовала его на мастер-классе по тайм-менеджменту для женщин, который проводила в Орегоне, и участницы были потрясены. Им потребовалось несколько минут, чтобы осознать серьезность моего предложения, а потом они начали вставать одна за другой и рассказывать, от чего собираются отказаться.

– Я перестану гладить рубашки, – сказала одна женщина.

– Я не буду набирать на компьютере школьные задания детей, – сказала другая.

И дело пошло! Весь вечер после мастер-класса и на следующий день в вестибюле отеля, в лифтах и в ресторане, участницы с заговорщицким видом спрашивали друг у друга: «Ты от чего отказываешься?»

Чтобы защитить их от чувства вины, которое обязательно бы возникло, если бы их близкие начали жаловаться, я продиктовала им небольшую речь – очень жесткую, но справедливую. Вот она – на случай, если вы захотите ее использовать:

«Я хожу в магазин, готовлю, заправляю вам постели и отвожу вас, куда нужно, и зарабатываю деньги, чтобы делить их с вами, – и делаю это с удовольствием, потому что я вас люблю. Я хочу, чтобы у вас была свобода учиться, заниматься своей работой и жить хорошо. И я хочу узнать, любите ли вы меня достаточно, чтобы выделить мне полчаса, чтобы мне тоже было хорошо, – или вы больше любите приготовленный ужин? Если вы больше любите ужин, мне очень важно это знать».

Мамам пора очнуться – и их семьям тоже. Повесьте на холодильник листок с надписью «В этом доме *все* получают то, что им нужно, – и мама тоже».

И когда дети вернутся домой из школы и начнут резать овощи к ужину, потому что мама поглощена чтением стихов в кабинете, вся семья поймет, в чем суть приключений.

А теперь разрешите задать очень важный вопрос.

Каким будет ваше приключение?

Чего вы действительно хотите?

Если вы человек определенности, вы отличаетесь от тех, кто не занимается тем, что любит, так как вы, скорее всего, знаете, чего хотите. Вы держитесь за работу разряда «верное дело», чтобы застраховать себя от «рискованного приключения», которое манит вас. Вы почти всегда точно представляете, в чем это приключение состоит. Все же, чтобы обдумать его, нужно немного мужества, и я попробую сделать этот процесс как можно безопаснее. Давайте представим две вещи. Во-первых, что вы очень смелый человек и вас ничто не останавливает. Эта фантазия вам по плечу. А во-вторых, вообразим, что *вы никогда не потерпите неудачу*. Теперь расскажите, что именно вы делаете, – запишите на листок или на диктофон.

Упражнение 5. Что бы вы сделали, если бы обладали смелостью и точно знали, что добьетесь успеха?

Сью Д., 47 лет, супермама и волонтер: «Я бы изучала историю Греции, освоила греческий и проводила бы каждое лето в этой стране, читая Платона».

Вирджиния, 33 года, преподаватель литмастерства: «Я бы писала с девяти до двенадцати каждое утро, после обеда играла с детьми до самого ужина, а после ужина писала еще два часа – и так каждый день».

Боб, 50 лет, ученый: «Я бы жил по году в разных странах».

Джуди, 33 года, программист: «Я бы стала работать с людьми, а не с компьютерами».

Синди, 34 года, администратор в колледже: «Я бы переехала в Калифорнию и завела свой бизнес».

Но не кажется ли вам, что большинство людей всего лишь ленятся и все, что им нужно, просто «взять и сделать»?

Это абсолютно не так. Я глубоко убеждена, что *не ленился никто*. Вспомните, как вы бежите, стараясь успеть на автобус, как тщательно одеваетесь, когда хотите выглядеть сногшибательно. Если бы вы были действительно ленивы, вы бы ленились и здесь.

Держу пари, вы считаете себя ленивым, когда надо подготовить к зиме окна или помыть машину, правда? Ведь это настоящая лень?

А вот и нет. Это сопротивление. Вы просто не хотите этого делать. Вы

бы отказались, если бы это сошло вам с рук. Но такой номер не пройдет, и вы тянете время. Наверное, глупо, но мы все ведем себя так. (Я придумала сессии истерик «Трудные времена», как раз чтобы сломить сопротивление, рассмешить вас и вернуть вам энергию. Техника описана в моей книге [«Мечтать не вредно»](#). Загляните туда, если встретитесь с этой проблемой.)

Но если вы действительно хотите что-то делать и все же не делаете, причина сложнее. Вы боретесь с собой, и это очень изматывает.

Вы имеете дело с внутренним конфликтом.

Всякий раз, когда вы уклоняетесь от любимого занятия, происходит внутренний конфликт. Две мощные силы борются друг с другом и не дают вам сдвинуться с места. Одна сила говорит: «Действуй». Другая говорит: «Остановись». В результате вы зависаете в неловкой, напряженной неподвижности.

Попытки убедить силу, которая хочет действий, возобладать над противоборствующей силой дают только незначительные, временные решения. Уговорами проблему не снять, как не вытряхнуть уговорами камушек из ботинка. Слоганы-клише вроде «Возьми и сделай!» слишком поверхностны, чтобы помочь надолго. Это касается и рецептов вроде: «Игнорируй негативные мысли. Жизнь такова, какой ее делаем мы. Скажите себе, что вы в безопасности, и вы будете в безопасности». Единственный способ справиться с силой, которая вас удерживает, – отнестись к ней с уважением, узнать ее, выяснить, откуда она берется и почему останавливает вас.

Давайте я покажу, как с этим разбиралась Джуди.

Осторожная Джуди

Джуди была свехосторожна практически всегда. Каждое решение требовало бесконечных исследований, множества совещаний с разными людьми. Часто в последний момент все заканчивалось отказом от проработанных и тщательно распланированных проектов вроде путешествий. Работа программиста ей никогда особо не нравилась, а решительности поменять что-то не хватало. Ее мечта может показаться вам не слишком грандиозной, но ей она казалась недостижимой, как небо. Она хотела работать с людьми, а не с компьютерами. Но не могла сделать первый шаг. Хотя очевидных причин для колебаний не было видно, как, впрочем, и риска. Но Джуди не трогалась с места. Она просто застряла.

«Не знаю почему – не могу даже подойти к доске с расписанием экзаменов», – сказала она. Как магнит, повернутый другим полюсом, сопротивление отталкивает ее от любого действия.

Джуди до смерти напугана, но не догадывается об этом. Она не ощущает боязни, потому что всегда подстраховывается. Пока она не подойдет к расписанию экзаменов, чего ей бояться? Чувство опасности возникает с первыми шагами, поэтому никаких шагов она не предпринимает.

Что же напугало Джуди?

Запас безопасности

Если в детстве вы «накопили в организме» достаточно безопасности, то сможете спокойно отправиться навстречу приключениям. В конце концов, природа хочет, чтобы у нас было и то и другое: безопасность для долгой жизни и воспроизведения рода и приключения для охоты, исследований и поисков пары.

Если вы видите человека, который даже не пытается реализовать свои желания, это значит, что чувство безопасности в детстве у него не выработалось. Он ощущает некую опасность, а когда есть ощущение опасности без видимых причин в настоящем, стоит поискать их в прошлом.

В случае Джуди причины очевидно кроются в раннем детстве. Обстановка в ее семье была катастрофической. Отец ушел от матери, инфантильной женщины, и оставил ее одну растить пятерых детей. В доме ничего не было организовано и ничего не делалось правильно – семья постоянно находилась на грани развала. К тому времени, как Джуди исполнилось шесть, она привыкла быть настороже. Однажды мать оставила ее маленькую сестру в супермаркете. Вернувшись домой, расплакалась, расклеилась и оказалась не в состоянии ничего сделать. Шестилетняя Джуди побежала искать ребенка. Это заняло много времени, потому что Джуди не знала, в каком магазине ее оставили, но наконец обнаружила малышку – та спокойно сидела в коляске в конце прохода с товарами. Джуди с огромным облегчением выкатила коляску на улицу, но в своих поисках она забрела так далеко от дома, что с трудом нашла дорогу обратно.

Это было самое значительное из событий такого рода, но и менее кардинальных хватало с избытком. Мать Джуди была совершенно неуправляемой. Поэтому девочка изо всех сил старалась предупредить любые неприятности, она верила: любой риск пустит под откос всю их жизнь.

Теперь абсолютно все кажется ей страшно рискованным.

Побороть склонность к предосторожностям, как у Джуди, – сложная задача. Конечно, сама она знала о своем прошлом опыте, но не понимала, как сильно он продолжает на нее влиять. Многие не осознают, что события из далекого детства заставляют нас перестраховываться.

Но порой бывает именно так.

Вот почему вы никогда не услышите от меня, что не достигли

желаемого исключительно по своей вине. Надеюсь, вы не позволите никому – даже себе – навязать мысль, что вы недостаточно стараетесь и на самом деле не хотите измениться, – ведь это все равно что говорить машине без бензина, что она не слишком старается ехать. Поверьте мне, вы осторожны не потому, что хотите быть таким.

Но способ измениться есть.

Важно понимать, что проблема не поддается лобовой атаке, как бы мы этого ни хотели. А мы хотим, и потому так привлекательны программы самоулучшения, которые призывают действовать «в лоб» и соблазняют выложить кучу денег за «пять простых шагов к личному совершенству».

На EST-тренингах^[7] участников называют «засранцами». Это, конечно, экстремальный вариант, но все программы, которые обещают привести вас к успеху, кажется, строятся на той или иной форме осуждения. Они подразумевают: «Перестаньте быть таким болваном! Вы сами создаете собственную дрянную реальность. Надо просто изменить взгляд на вещи!» И нам очень это нравится. Освежает и бодрит. Мы выходим с обновленной решимостью.

Но спустя какое-то время снова возвращаемся к старому. Почему? *Потому что скрытое – чертовски упорное – чувство заставляет нас вести себя «неидеально» и мы с ним так и не разобрались.* Нельзя затолкать всю свою личную историю под ковер и потом станцевать на нем. Вы совершенно точно споткнетесь.

Вас что-то напугало

Вы напуганы не потому, что решили быть трусом. Вас что-то напугало! Но вы просто не можете вспомнить причину. Поверьте, фасад осторожности всегда скрывает драму, которая происходит внутри. И вам нужно узнать, в чем она состоит.

Но вначале надо прекратить себя корить.

Никто так не беспощаден к себе, как приверженцы «верного дела». Они откуда-то взяли, что, если относиться к себе строже, можно повлиять на собственное поведение и улучшить его.

«Это моя вина, – говорит такой человек. – Будь у меня сила воли, я бы взял себя в руки и все сделал. Причина только во мне».

Но ругать себя бесполезно. Когда я была ребенком, было модно считать, что дети обожают вести себя неправильно. Кто бы это ни придумал, он пришел к выводу сложными интеллектуальными маневрами. Ведь никто не любит разрушать собственную жизнь. Вспомните: казалось ли вам, что очень здорово получать двойки, толстеть или злить родителей? Конечно, нет. То же справедливо и для слишком осторожного подхода к жизни: вы *не хотите* этого.

В любом случае, даже если все ваши недостатки действительно существуют – а я настаиваю, что это не так, – бранить себя совершенно без толку, потому что самоосуждение не влияет на силу воли. Собственно, *осуждать свое поведение – значит снова уваливать*. Порицая себя, вы думаете, что делаете что-то достойное. Поверьте мне, это иллюзия. И как наказание это бесполезно. Когда вы перестанете себя корить, появится большое свободное пространство, и у вас будет чем его занять.

Не разрешайте и другим судить себя. Осуждать других ничего не стоит. Любой дурак с этим справится.

Чтобы действительно добиться изменений, вы должны осознать, что у вашей проблемы есть веская причина, – и найти эту причину.

Только тогда вы сможете ее исправить.

Почему нас не учили искать серьезные причины нашего плохого поведения? Полагаю, потому, что в краткосрочной перспективе винить себя гораздо проще, чем думать.

Так что давайте немного обдумаем вашу ситуацию.

Что за голос звучит в вашей голове?

Есть три типа таких голосов:

1. Голос, который говорит «нет», принадлежит взрослому, который учил вас бояться.

Родителю, учителю, старшему брату или сестре. Этот голос поселился в вас и не дает действовать.

Родители Алисии отвечали страхом на каждую ее попытку завести друзей или попробовать новое занятие. Они призывали ее проявлять осторожность, делать только проверенные вещи – как будто опасность ждала за каждым поворотом. И мать, и отец были младшими детьми в семьях иммигрантов, и их жизнь в новой стране строго контролировали старшие дети. В результате родители Алисии не умели проявлять инициативу и принимать собственные решения. Им не доставало опыта взаимодействия с миром, который мог бы придать им уверенности. Даже если семейные послания кажутся нам глупыми, они все равно впитываются нами. Так мы учимся. Наш разум настроен защищать нас от опасности, и в раннем детстве легче всего впустить в себя эти голоса, чтобы они снова и снова напоминали: мир очень опасен.

Алисии не составляло труда сказать родителям, что это они слишком боятся, но их голоса закрепились в ее голове. Теперь каждый раз, решившись на смелый поступок, она начинает паниковать и пытается отступить. Она уходит с новых мест работы, не появляется на свиданиях, избегает больших компаний.

2. Ваши родители настолько не контролировали ситуацию, что вы сами придумали себе голос родителя.

Если ваши родители были безответственными, ненадежными или неуправляемыми, вам пришлось стать родителем самому себе. Как? Вы придумали себе голос, который обеспечивал вам безопасность, ругая вас и напоминая, что важно поддерживать порядок и не проявлять беспечности. Чем больше родители шли вразнос, тем сильнее звучал этот голос.

Проблемы контроля и магия

Когда мир выходит из-под контроля, мы, люди, делаем странные вещи: изобретаем магию. Мы пытаемся контролировать вселенную, играя в своеобразные игры. На деле мы не в силах полностью обезопасить свою жизнь – плохое здоровье, война и погода могут повлиять на нас в любое время. Животные как-то уживаются с этой беспомощностью, но мы не можем ее вынести и потому притворяемся, что что-то делаем. Надин очень строга к состоянию своей одежды. Одежда должна быть безупречно чистой и разложенной в комод в идеальном порядке. Надин делала так с раннего детства. Это ее разновидность магии. Как индейский танец для вызова дождя, это обеспечивает ей чувство, что на неподконтрольную вселенную можно повлиять. Как это проявляется? В виде голоса, который читает родительскую нотацию: «Посмотри на себя! Платье грязное. В носках дырки. Ты отвратительна». Каждый год ставки растут...

И сегодня у Надин в голове живет тиран – настолько суровый, насколько может быть только родитель. И он контролирует каждый ее шаг. Пока Надин не поймет, что, аккуратно складывая одежду, она не сделает свою мать нормальной матерью, она останется заложницей навязчивого поведения.

3. В вашей семье «нет» было беззвучной командой – вы никогда ее не слышали, но она витала в воздухе.

Иногда до источника голоса в голове очень трудно добраться – как в случае Синди. У нее было замечательное детство, о котором она с удовольствием вспоминает. Ее родители, кажется, никогда не боялись, потому что у них все было под контролем. «В нашем доме никогда ничего не происходило. Все были милыми, и все делалось правильно. Мы все вроде бы были счастливы. Никто не болел, и суп никогда не выкипал. Отец всегда приходил домой в пять тридцать – каждый будний день, и у мамы всегда был готов ужин. На самом деле я никогда больше не видела настолько отлаженной семейной жизни. У нас даже шины никогда не спускались!»

Синди пошла учиться в муниципальный колледж недалеко от дома и по окончании осталась работать там же в администрации. Работа ей нравилась. Она создала блестящую систему организации финансов, изменив устаревшую модель и добившись потрясающих результатов. «У меня от природы умение работать с системами и цифрами и все

организовывать. Я это обожаю». Но ей регулярно недоплачивали и ее недостаточно высоко ценили. Она бы с радостью занялась такой же работой в другом месте – может быть, в Калифорнии. Я сказала, что она могла бы завести консалтинговый бизнес и разрешать административные проблемы подобных колледжей по всей стране. Мы устроили совместный мозговой штурм и нашли способы разместить информацию в тематических журналах. План начал выглядеть вполне выполнимым. Но в итоге Синди призналась, что страшно боится уволиться с нынешней работы. Ее пугало, что «все выйдет из-под контроля». Почему же ей было так страшно? Ведь в детстве все кругом было прекрасно организовано.

Я предложила Синди расспросить родителей об их детстве, и открылся поразительный секрет. Оказалось, у ее отца было ужасное детство, но она об этом ничего не знала. Его брат был шизофреником и терроризировал всю семью. Отец Синди делал все возможное, чтобы защитить от него родственников, но в конце концов просто ушел из дома. Он знал, что такое отсутствие контроля над ситуацией, и не хотел ничего подобного в своей жизни, поэтому женился на милой женщине, которая любила семейный уют и ненавидела конфликты. Вместе они создали безопасную гавань – дом, где выросла Синди. Но все, что он делал, было утверждением безопасности и контроля в память о пережитой опасности – и дети каким-то образом это уловили.

Теперь, когда вы слышали голос, который говорит «нет», как на него реагировать?

Такие голоса нельзя игнорировать, но ограничивать себя по их указке тоже необязательно. Порой достаточно увидеть, что проблема представляет собой голос из прошлого. Но иногда этого озарения недостаточно – и, прежде чем двигаться дальше, надо поработать над проблемой.

Вот как это сделали Джуди и Синди.

Джуди двигалась крошечными шажками, чтобы не запустить систему тревожной сигнализации. Она поставила единственную цель: понижать тревожность, мешающую ей двигаться. Поскольку ей страшно совершать спонтанные поступки, она приказала себе выходить и покупать мороженое, как только придет в голову такая мысль. Вроде бы никакого риска, но это первый шаг к тому, чтобы впоследствии переступить через другие правила безопасности, установленные ею. Как только эти крошечные шаги станут для нее безопасными, Джуди сможет планировать более смелые акции – и осуществлять их.

Синди начала искать работу в отделе профориентации муниципального колледжа в городе, куда хочет переехать. Кроме того, она

заставляет себя просматривать местные объявления о приеме на работу. Поскольку ей придется быть в курсе всех местных вакансий, чтобы разработать программу, которую она сможет продавать муниципальным колледжам, однажды ей может подвернуться работа, идеально подходящая ей самой.

Все, кто предпочитает безопасность приключениям, должны начинать с крошечных шажков. Поэтому поставьте цель – хотя бы очень скромную – и начните планировать. Примите решение стать актером, освоить карате или пойти в поход. Не стоит слишком беспокоиться, достигнете ли вы действительно этой цели, – совершая шаги в любом новом направлении, вы обеспечиваете приключение. Все, что нужно сделать, – это начать вести себя по-новому при минимальном риске.

Напишите список того, что предстоит сделать ради достижения цели. Не устанавливайте лимит времени для отдельных этапов, просто расположите их в верном порядке. (Рекомендации по планированию есть в [главе 6](#).)

Не надо пока отказываться от вашего «верного дела» – начните тренироваться с небольших шагов. Занимайтесь тем, чего раньше избегали, идите на «небольшой» риск и «небольшие» приключения, пока любовь к делу и опыт риска не придадут вам достаточно уверенности. Некоторые совершали огромные интеллектуальные прорывы, даже не уходя с безопасной работы.

Уоллес Стивенс был одним из крупнейших американских поэтов XX века. Он тоже предпочитал осторожность и держался за очень безопасную работу в страховой компании – а прекрасные стихи создавал в свободное время.

А мой герой Альберт Эйнштейн работал клерком в патентном бюро. И был вполне этим доволен.

Глава 5

Страх успеха: оставляя любимых позади

У вас проблема, которую хотели бы иметь многие: вы боитесь успеха. Большинству людей не надо бояться успеха, поскольку они считают, что такая опасность им всерьез не грозит. Для них ваш страх – роскошь, вроде страха огромного богатства.

Они не могут понять, как это болезненно – каждый раз ронять мяч, когда победный бросок почти уже гарантирован. Они не понимают, почему человек с такими способностями раз за разом упускает потрясающие возможности. И для вас это тоже загадка.

Вы знаете, что одарены, потому что вас замечают. Вам давали множество шансов, и люди, предлагавшие их, не ошибались. Они видели, на что вы способны.

Однако каждый раз, когда вы приближались к исполнению желания, что-то происходило – в ключевой момент вы теряли концентрацию и направляли энергию на что-то неважное или ваше настроение по загадочной причине падало, и вы ощущали усталость, когда вам больше всего требовалось быть бодрым.

Иногда вместо прямого саботажа вы теряете цель и отстраняетесь от того, что делаете. «Эта работа никуда меня не приведет. Может, мне уволиться?» – сказала Лиза К., странным образом утратившая энтузиазм после трех месяцев на потрясающей работе, которая вела прямо к карьере мечты. Она начала брать дополнительные выходные и пропускать важные встречи. Сначала Лиза находила массу оправданий, но однажды поняла, что и сама не представляет, почему ведет себя так странно.

За ее необъяснимым поведением крылась какая-то причина. Есть причина и у вашего поведения. Надо найти ее, потому что это *неизвестное нечто* вам явно вредит.

Хорошо присмотритесь к своей жизни – и, вероятно, вы увидите историю упущенных возможностей, которая уходит корнями в детство.

Если вы поймете, почему у вас такие странные отношения с успехом, прошлое не повлияет на ваше будущее. И я хотела бы, чтобы вы занялись этим прямо сейчас.

Упражнение 1. Отступаясь от успеха

Возьмите лист бумаги и в левом верхнем углу на полях запишите самый ранний возраст, когда вы, вероятно, начали бояться успеха. Если точно не помните, напишите «5 лет». Ниже – «10 лет» и продолжайте так, с шагом в пять лет, до вашего нынешнего возраста. Рядом с каждым возрастом запишите, что вы делали, избегая получения действительно желаемого. Если вы не помните, как саботировали, запишите любые пришедшие в голову примечательные моменты, связанные с этим годом. Возможно, вас ждут кое-какие сюрпризы.

Вот что написала Беверли, 31 год, офис-менеджер в агентстве недвижимости:

«5 лет: я делала что хотела. Я научилась читать! Никаких проблем.

10 лет: брат стал очень вредным по отношению ко мне. Он перестал быть моим другом. Я играла в одиночестве в своей комнате и старалась, чтобы дома на меня не обращали внимания.

В школе я слишком много разговаривала с друзьями, и потому возникли проблемы с учительницей. Я старалась не шуметь, но все время забывала об этом. Мне казалось, что если люди мне не улыбаются, значит, я им не нравлюсь. И я пыталась всех рассмешить.

15 лет: мальчики стали интересоваться мной больше всего. Они не хотели встречаться с чересчур умными девочками, поэтому я пробовала притвориться глупой, но мне всегда было интересно, о чем они говорят, – и я забывала держать рот на замке. Мне казалось, что мне не хватает качеств, которые нравятся мальчикам.

20 лет: я поступила в колледж и наконец оказалась окруженной вниманием, но это меня не радовало. Мне казалось, что молодым людям нужен только секс, а по-настоящему я им не нравлюсь. Наверное, мне хотелось, чтобы кто-то по-настоящему в меня влюбился.

У меня впервые возникли проблемы с учебой – я обнаружила, что теряю к ней интерес. Я просто перестала видеть смысл в учебе.

Позже, когда я все-таки окончила колледж, у меня началось что-то вроде депрессии. Дальше учиться я не пошла, хоть и могла. Так и не сумела понять, что бы я хотела изучать.

25 лет: поработав в нескольких местах неполный день, я стала офис-менеджером. И до сих пор занимаюсь этой работой».

Беве́рли закончила свою хронологию на отметке «25 лет», потому что почувствовала, что к этому времени ее самосаботаж окончательно оформился.

Но когда сорокатрехлетняя Марсия, педагог по постановке голоса, выполнила это упражнение, оказалось, что проблем у нее не было до двадцати пяти лет! Трудное детство с родителями-алкоголиками не помешало ее решимости выдержать все и устроить свою жизнь. Тщательно воплощая план профессионального развития, она готовила себя к карьере мотивационного оратора. Однако вечером накануне первого важного выступления Марсия потеряла голос. Врачи не выявили физических причин проблемы, и она возобновила напряженную работу, но через несколько месяцев ситуация повторилась. Она отказалась от публичных выступлений. Начала набирать вес. Конечно, она была очень расстроена. Несколько лет она изучала, как работает голос, и в итоге стала консультантом по постановке речи. Марсия изучила голос так хорошо, что сумела подчинить его себе и уже могла выступать. Но теперь препятствием стал лишний вес. Она отказывалась читать лекции, пока не похудеет – и не худела. Она не разрешала добиться себе успеха в этом деле.

А как выглядит ваша история?

Внимательно посмотрите на свои записи.

Случалось ли, что вы создавали себе проблему именно там, где все могло сложиться очень хорошо? Вы не уверены? Тогда ответьте себе на следующие вопросы.

Если вы чего-то действительно хотели, вы прямо говорили об этом? Вы упорно продолжали идти к цели, даже если возникали трудности? Знакомились ли вы с людьми по собственной инициативе, если хотели знакомства или нуждались в нем? Вам нравилось добиваться успеха в спорте, в учебе или на вечеринках? Что вы чувствовали, когда приносили домой спортивные награды или хорошие оценки, приводили прекрасного молодого человека или чудесную девушку?

Порой для избегания успеха достаточно отказываться проявлять активность ради себя. Я не имею в виду ничего экстремального – только нормальное, здоровое желание действовать, которое свойственно любому ребенку. *У вас тоже была эта энергия.* Как же вы ее потеряли? Всегда ли дело обстояло так? Или вы были бесстрашны и напористы до десяти, пятнадцати, двадцати пяти лет и только потом у вас возникли заминки с достижением желаемого?

Беве́рли была поражена, увидев, как ясно эта хронология отразила ее

конфликт – и как рано он произошел: «Я быстро усвоила, что умной быть плохо! И поняла, что, если иметь мозги, любви не найти. Всю жизнь я противопоставляю ум и любовь. Как будто одно исключает другое. Но я совершенно не осознавала, что сдалась, когда мне еще не было десяти лет!»

Прежде чем мы перейдем к каким бы то ни было выводам на основе составленной вами хронологии, хочу дать три подсказки.

Подсказка № 1. Неиспользованные возможности – не обязательно страх успеха

Если вы уклоняетесь от того, что кажется отличной возможностью другим людям, но не вам, это не страх успеха.

Почти у всех нас были случаи, когда мы не соблазнялись стипендией, отказывались от хорошей вакансии или от брака с человеком, из которого вышел бы отличный супруг. Окружающие думали, что мы сошли с ума – и мы были готовы с этим согласиться. (Легко запутаться, когда возможность выглядит замечательной и нам самим кажется, что мы должны хотеть ею воспользоваться.) Но мы не можем заставить себя захотеть. Мы интуитивно понимали, что нам это не подходит.

Солу 41 год, он университетский преподаватель. Ему никак не удавалось найти работу по специальности. И вот он получил предложение составлять учебные планы для хорошо финансируемого культурного центра. Друзья радовались за него. Он сам считал, что за такое предложение надо ухватиться. Но мысль заниматься исключительно учебным планом и подбором преподавателей угнетала Сола: «Я лучше буду продолжать поиски преподавательской работы. Я люблю преподавать сам, а не составлять учебные программы».

Ключевой момент в следующем: если вы всегда хотели чего-то, но отталкиваете это от себя, как только оно оказывается доступным, это и есть самосаботаж и страх успеха. Но у Сола вообще не было сомнений: такую работу он не хотел. Конечно, можно пойти на временную, пусть не идеальную, работу, чтобы оплачивать счета и жилье, но при этом *нельзя забывать, чего вы хотите на самом деле*.

Уговаривать себя, что вы любите дело, которое в реальности вам не нравится, – прямая дорога к тому, чтобы быть несчастным. Помните: отказаться от того, чего вы никогда не хотели, – *это не страх успеха, а страх отклониться от своего пути*.

Подсказка № 2. Не все возможности упущены по вашей вине

Именно так. Космос вам не подчиняется.

Если ваша отрасль переживает серьезный упадок или вы пытаетесь получить что-то, недоступное большинству людей (например, актерскую работу на Бродвее), вы можете прийти к выводу, что саботируете и недостаточно стараетесь – хотя на самом деле это не так. В реальности не всегда можно устроить все, как хочется, в короткие сроки. Реальный мир вокруг действует, не спрашивая нас.

Абсолютно необходимо отличать события, которые нельзя контролировать, от тех, которые произошли из-за вас.

Подсказка № 3. Не думайте, что вы не предприняли попытку из-за страха неудачи

Люди, которые считают, что боятся потерпеть неудачу, неправильно понимают ситуацию. На самом деле они боятся успеха. *Если бы вы действительно боялись неудач, вы были бы очень успешными.* Когда люди боятся чего-то, они стараются избежать этого любыми способами. Если вы не используете свой потенциал и думаете, что это из-за страха неудачи, можете не волноваться. По вашим меркам, вы уже терпите неудачу, так что же вы боитесь того, что не получится когда-нибудь, в будущем? А если вы боитесь не неудачи вообще, а в конкретном деле? «Что если буду из всех сил стараться стать писателем, посвящу себя этому целиком – и у меня не получится? Тогда самые серьезные мои страхи станут реальностью. Я узнаю, что у меня действительно нет к этому способностей», – можете сказать вы.

Ничего подобного. Если провалится ваша попытка выучиться на юриста, или стать художником, или найти пару, это ничего не докажет, за исключением того, что *добиться успеха нелегко*. Ничего нового здесь нет. Пытаться, пока не получится, – обычный здравый смысл. Если вы не в состоянии заставить себя продолжать попытки, у меня появятся небольшие подозрения. Может быть, вы и не хотите успеха. Может быть, вы сделали это, чтобы с чистой совестью сказать: «Все видели? Я же пытался!» Вы ищете оправдания бездействию, и самое время заинтересоваться: отчего вам хочется организовать свою жизнь именно таким образом?

Что причиняет вам боль?

Помните, на все есть веская причина.

«Я чувствую себя, как жена Одиссея Пенелопа, которая весь день ткала и всю ночь распускала свою работу. Ведь если бы она закончила, пришлось бы выбрать жениха – а она ждала, пока домой вернется муж», – сказала Линн. У нее свой бизнес: она собирает информацию по исследованиям по заказу ученых. Она любит свою работу и делает ее прекрасно. Но в последнюю минуту, когда уже надо сдавать отчет, часто теряет важную страницу или забывает проверить, нет ли ошибок.

«Я знаю, что материал нужно перепроверить. Я точно это знаю. Но почему-то всегда говорю себе: да ладно, все и так нормально. А потом всегда об этом жалею».

Если вы похожи на Линн – а большинство людей со страхом успеха на нее похожи, – то вы чувствуете, что намеренно себе вредите, но словно не можете остановиться. Это потому, что ваш саботаж только наполовину сознателен. Мы сами портим все дело, как человек, который пытается сидеть на диете, но тянется за куском торта. Как будто нами овладевает кто-то другой! И в каком-то смысле это верно.

Кто же здесь главный?

Взгляните еще раз на хронологию Беверли. С того времени, как брат и учителя стали хуже к ней относиться, она усвоила, что слишком умные не пользуются популярностью. Через несколько лет она связала ум и отсутствие успеха у противоположного пола. Но она никогда не принимала сознательного решения мешать себе. Беверли усердно работала, чтобы все у нее было хорошо и правильно, но в какой-то момент у нее «неведомым образом» развились проблемы с концентрацией внимания. Ее оценки ухудшились, и она в конце концов сочла, что на самом-то деле не так уж умна. Фактически не понимая, что делает, Беверли подавила свои таланты.

Если ваша реакция бессознательна, она запускает автопилот и с удобством откидывается в кресле. Ее задача выполняется так хорошо, что за вами даже не нужно следить. Лучший способ разбудить реакцию внутреннего сопротивления – дать ей повод для беспокойства.

Я хочу, чтобы вы отпустили рычаг контроля на несколько минут. Представьте, что вас ничего не остановило и вы добились заветной мечты.

Упражнение 2. Пусть во всю силу зазвучит голос наслаждения успехом

Одна часть вашей личности действительно наслаждается успехом – и у нее есть голос. Он звонкий, как колокол, сильный и красивый. Он говорит: «Я так люблю получать то, что хочу!» И этот голос жаждет зазвучать. Мне хотелось бы, чтобы вы дали ему повод выразить гордость.

Вообразите, что вы обрели все, о чем мечтали. Выберите жизнь, максимально отражающую ваше представление об успехе.

Закройте глаза и представьте все это. Как это выглядит? Что вы чувствуете, получив все желаемое? Исследуйте все в деталях – как будто вы действительно там находитесь. Продолжайте упражнение столько, сколько сможете – до пяти минут, – не останавливаясь.

Вы занимаетесь именно тем, о чем всегда мечтали. Вы сидите за столом и выписываете чеки на крупные суммы, а за окном – небоскребы вашего любимого огромного города. Или вы на сцене – поете, как ангел, перед тысячами восторженных поклонников. Или создаете лекарство от СПИДа в лучшей исследовательской лаборатории мира. Или стоите на олимпийском пьедестале с золотой медалью на шее и слушаете, как играет гимн вашей страны.

Не забудьте обставить свою успешную жизнь почестями, похвалами и уважением, которые достались бы вам вместе с абсолютным успехом в любимом деле.

Что вы при этом чувствуете?

А теперь я хочу, чтобы вы рассказали об этом. Вслух! Встаньте, посмотрите в окно или в зеркало и дайте слово вашему внутреннему любителю успеха. Расскажите миру, почему ваша жизнь прекрасна.

Андреа, сорока двух лет, – бухгалтер, ей всегда хотелось быть профессиональной танцовщицей. Она представила себя звездой бродвейских мюзиклов и видеоклипов: «Чудесное ощущение. Я прекрасно справляюсь с любимым делом. Это просто рай».

Безработный преподаватель Сол увидел себя в одном из лучших университетов мира: он – профессор, лучший по результатам голосования студентов. Его чествуют на торжественном ужине, где все в вечерних туалетах: «Я чувствую себя мудрым и щедрым. И все вокруг ценят меня. И все интересно, все восхищает – потрясающая еда, вино, потрясающие сердца и головы!»

Офис-менеджер Беверли описала, как летним днем сидит на заднем крыльце собственного дома, красивого загородного коттеджа, и просто читает длинную книгу: «Я отдыхаю и расслабляюсь. Воздух такой свежий. У меня нет никаких обязанностей».

Вам не так просто вызвать в себе горячий энтузиазм? Тогда продолжайте попытки, потому что у этого упражнения есть особая цель. Заставьте себя порадоваться жизни из фантазий по крайней мере в течение пяти минут.

И что вы чувствуете, когда эти пять минут закончились? Андреа, бухгалтер-танцовщица, сказала: «Что-то не так. Мне некомфортно. И это знакомое ощущение».

А как дело обстоит у вас?

Когда упражнение выполняет саботирующий человек, через несколько минут у него обычно меняется настроение. Весь этот шум-гам, поднятый вокруг счастья, пробудил ваше сопротивление – именно этого мы и добивались.

Преподаватель Сол вдруг ужасно разозлился. Беверли просто забеспокоилась: «У меня начался мандраж, как будто сейчас случится что-то плохое. Я подумала, что, если встану и возьмусь за газонокосилку, мне станет лучше. Газонам моего загородного дома грозит стрижка под ноль».

Так почему же сладкое ощущение успеха не стало прекрасным переживанием?

Потому что *успех представляет для вас опасность*. Избегая его, вы избегаете опасности. Но что же опасного в успехе? У каждого, кто его боится, есть глубоко скрытое ожидание болезненных эмоций – и *мы невольно, инстинктивно, словно животные, стремимся избежать боли*.

Поскольку вы заставили себя сознательно наслаждаться мечтой достаточно долго, голос бессознательного – сила, противящаяся успеху, – ринулся в бой, чтобы спасти вас от опасности. Вы уже слышите его. Ничего нового он не говорит, но на этот раз вы произнесете его слова вслух – точно так же, как мы поступали с вашим внутренним голосом, любящим успех. Мы внимательно прислушаемся к этим словам.

Упражнение 3. Пусть заговорит голос, противящийся успеху

Вы знаете, почему вам неприятна идея стать успешным, и я хочу, чтобы вы громко и четко об этом заявили. Проговорите вслух все

негативные мысли, которые приходят вам в голову.

Андреа сказала: «Танцы – это глупо. Это значит просто выставлять себя напоказ».

Сол: «Если меня выберут лучшим преподавателем, отец будет считать это полностью своей заслугой. Он решит, что это он добился огромного успеха. Мысль, что я дам ему повод для удовольствия собой, мне ненавистна».

Беверли: «Вдруг я чувствую, что оказалась в полной изоляции – как на Луне. И это полное одиночество заслужила сама».

А теперь важный вопрос: *откуда у вас убеждение, что быть успешным – плохо?*

Может, подобно Солу, вы сразу же знали, почему избегаете успеха – кто-то хочет присвоить ваши достижения.

Но что если источник опасности неясен? Вот два способа его определить:

1. Возьмите листок бумаги с вашей хронологией и взгляните на него еще раз. Сосредоточьтесь на каждом пункте, где вы отступались от своих желаний, и посмотрите, не появились ли новые причины, почему вы могли это делать. Может быть, кто-то в вашей семье был несчастлив, неудовлетворен или потерпел полную неудачу? И этот кто-то хотел, чтобы вы были успешным за него, забывая, что вам нужен собственный успех? А может, кого-то злили ваши достижения и этот человек хотел их принизить?

2. Спросите себя: кого напоминает голос, противящийся успеху? Кто это говорит?

3. Первый ответ обычно у всех похож: «Это мой голос. Я так говорю, потому что так считаю». Но, возможно, вы считаете эти мысли своими, а на самом деле затвердили их наизусть и годами повторяли, чтобы остановиться раньше, чем их выскажет кто-то другой. Важный вопрос: кем мог быть этот кто-то? Андреа, которая думала, что известные танцоры – несчастные невротики, задала себе вопрос: «Кто меня этому научил?» И сразу поняла, что возражения принадлежат ее матери. Мать всегда принижала известных или успешных людей – говорила, что они добиваются успеха, потому что эгоистичны.

Родители высказывают свое мнение, и мы никогда по-настоящему не задумываемся, что стоит за их установками. Мы принимаем их как

данность и строим вокруг них свою жизнь.

Нелегко усвоить, что мир не похож на нашу семью. Что-то в вас, какая-то ваша часть держится детских установок, даже если вы знаете им цену.

Ваше детство

Мы предпочитаем думать, что, раз детство давно прошло, больше оно на нас не влияет.

Но не стоит так гордиться своей зрелостью. Когда мы переживаем стресс, в нас активизируются самые примитивные, детские защитные механизмы. Для человека, который боится успеха, это значит, что, как только впереди замаячит успех, саботаж тоже недалеко.

Упражнение 2 поможет увидеть, что ваши скрытые конфликты живы и здоровы. Признавать свои проблемы – удовольствие ниже среднего, но, если они останутся скрытыми, легко угодить в засаду ровно тогда, когда вы наконец начнете двигаться вперед.

Поэтому нужно смело и непредвзято взглянуть на свои трудности. Сейчас хороший момент, чтобы увидеть проблему в истинном виде и понять ее источник. Останется только закатать рукава и приступить к работе – исправлению необходимого. Как говорил великий американский писатель Джеймс Болдуин^[8]: «Надо знать, откуда ты пришел. Если знаешь, откуда идешь, можешь дойти куда угодно».

Ваш страх успеха может иметь несколько источников. Посмотрите: не боитесь ли вы совершить один из описанных ниже «грехов»?

1. Стать успешнее близкого человека.

Отцы и сыновья – вечная тема. Поразительно, сколько мужчин не хотят превзойти успех своих отцов.

В нашей культуре мужчины подвергаются жестоким испытаниям со стороны других мужчин. На школьном дворе они учатся идти на попятную, вступать в драку или разрешать ситуацию шуткой, чтобы их не побили. Мальчики принуждают других мальчиков быть жесткими и независимыми, когда они к этому не готовы. Они слишком рано начинают изображать независимость – еще оставаясь детьми. Им приходится отрицать детские страхи и ранимость – и это ставит их в особо трудную ситуацию, когда нужно подавлять в себе слабость любого рода.

Когда мужчины становятся отцами, они пытаются помочь сыновьям, побуждая их быть жесткими и давить «опасные» импульсы вроде потребности в поддержке или ранимости. Но как только мальчик проявляет силу, отец начинает чувствовать себя неуверенно и переходит в позицию конкурента. Как бы он ни любил детей, он не может не ощущать угрозу, исходящую от другого сильного самца.

Если вы обходите отца в успешности, он переживает конфликт эмоций. С одной стороны, он хочет рассказать друзьям, какой у него потрясающий сын, с другой – задается вопросом: «Значит, я-то второй сорт?»

В наше время, когда у очень успешных матерей появляются очень успешные дочери, проблема постепенно утрачивает гендерную окраску: у некоторых матерей начинаются те же проблемы.

Даже дети, добивающиеся успехов в профессиях, весьма далеких от занятий отцов и матерей, порой ощущают, что, став победителями, они отнимают статус «героя» у родителей. В семейном бизнесе борьба за власть нередко становится очень явной.

Дети – мальчики или девочки – работают изо всех сил, чтобы внести свой вклад, но, если они просят любого настоящего контроля над бизнесом, их зачастую «ставят на место». Иногда единственный способ добиться успеха – уйти и работать на конкурентов, но очень-очень немногие дети могут сделать такой трудный выбор и поэтому оказываются в тупике.

Другая вечная тема – несчастные матери и их дочери. Многие дочери до сих пор переживают трагедию несложившейся жизни своих матерей. Им очень трудно позволить себе быть счастливыми – как будто это значит предать того самого человека, который сделал возможным их успех. Нельзя недооценивать, каким грузом эта ситуация ложится на сердце ребенка.

2. Члены вашей семьи часто терпели неудачи.

Если неудачи лишили ваших родителей уверенности в себе, это отражается и на вас. Некоторые принимают решение добиться небывалого успеха, чтобы избавиться от злого рока, а другие хотят защитить родителей. Желание защитить вступает в конфликт с попытками добиться успеха для себя, как будто этот успех скажет семье: «У вас не хватило пороку». Или: «Ваш мир недостаточно хорош для меня. Я выбрал себе другой, получше».

3. Вы были призом.

Если вы получили негласное сообщение, что ваш успех вам не принадлежит, со способностью двигаться вперед происходят странные вещи. Родителям трудно удерживать баланс между любовью к ребенку и пониманием, что его будущее принадлежит не им. Но редкий родитель понимает, что гордость за достижения ребенка – чувство неоднозначное. Эта гордость подразумевает чувство собственности. Вы не подойдете к известному спортсмену, не скажете: «Я горжусь тобой». Вы знаете, что он не ваш, а гордятся своими.

Будучи родителем, должна признать: удержать баланс непросто. Вы гордитесь детьми, которые добиваются успехов, или рады за них? Порой

легко забыть, что ваши дети не принадлежат вам – они принадлежат себе.

Если вы ребенок, который купается в одобрении, вы можете чувствовать себя семейной призовой вещью, и для вас существует опасность утратить автономность. Из-за чрезмерной гордости родителей складывается впечатление, что вы представляете свой клан, а не себя. А если вы будете игнорировать их желания, то вызовете разочарование и перестанете быть полезным. Болезненный выбор.

Подобный конфликт обостряется, если, когда вы были ребенком, родители проявили себя не лучшим образом. Тогда мысль, что они поставят ваши достижения себе в заслугу, может показаться невыносимой.

Сол сказал: «Я видел, как отец светится радостью на церемонии выдачи дипломов, и вспоминал, как ужасно он обращался со мной в детстве и как я стал отличником, пытаюсь заслужить его одобрение. Я планировал поступать в Стэнфордскую школу бизнеса. Я знал, что, если поступлю, он обнимет меня за плечи, созовет всех своих дружков и будет раздавать им сигары. И я умышленно провалил экзамен».

Осознанно или неосознанно вы можете войти в противостояние с родителями и отказываться от успеха, словно говоря: «Я принадлежу себе, а не вам».

4. Вы ждете, чтобы вас спасли.

Иногда мы позволяем себе раз за разом попадать в неприятные ситуации, потому что ждем спасения от кого-то. Либо наши родители слишком часто нас спасали, либо так регулярно подводили нас, что мы проводим взрослую жизнь, попадая в неприятности, чтобы дать им еще один шанс прийти нам на помощь.

Если вы ждете, пока вас спасут, значит, не наслаждаетесь возможностью решить собственные проблемы, как большинство людей. Напротив, когда начинаете устраивать свою жизнь, это служит мучительным напоминанием, что никто не хочет о вас позаботиться.

5. У вас были завистники и другие недоброжелатели.

Прошу вас, давайте перестанем уподобляться Поллианне^[9] и признаем: в мире полно людей, с которыми трудно. Неправда, что «у всех добрые намерения, просто иногда возникает непонимание». Иногда нет никакого непонимания – *люди хотят причинить вам боль*.

Уже с самого рождения вы легко могли оказаться жертвой ревности или зависти. Возможно, вы стали центром внимания в семье вместо старшего брата, или сестры, или даже родителя. Пусть это обычно и нормально, но чрезвычайно сильно воздействует на маленького ребенка.

Плотник Мел рассказал: «Уж я-то знаю, что такое ревность. Это мой

старший брат. Я делал все, чтобы ему понравиться, но он прекратил бы злиться только в одном случае – если бы я перестал существовать».

Если в детстве рядом с вами был злой и ревнивый человек, став взрослым, вы не забудете об этом: вы будете ожидать, что любое положительное внимание к вам спровоцирует раздражение и недовольство. *А столкнувшись с настоящей неприязнью, будете терять душевное равновесие.* Я видела, как людям было физически плохо из-за того, что им приходилось работать в офисе, где им кто-то завидовал.

Если вы понимаете, что буквально заиклены на человеке, который относится к вам негативно – заиклены до такой степени, что хотите завоевать его одобрение, – надо усвоить: как в случае с братом Мела, *ревнивые люди не хотят вас одобрять.* Чем лучше вы к ним относитесь, тем больше они злятся, потому что вы выглядите хорошо – а именно это вызывает их негодование. Если кто-то завидовал вам с детства и теперь вы боитесь успеха, значит, *вы привязали свою судьбу к драме другого человека.* Завистники считают, что, если кто-то получает больше, они получают меньше и вы приняли эту идею: вы считаете, что, если получите больше, кто-то получит меньше.

Вас шокировал или испугал этот факт? Сделайте глубокий вдох. Вы не обязаны быть жертвой. Это просто очередная проблема, и она решается.

6. Вы – женщина (предполагается, что женщины не должны быть успешными).

Эта проблема, возможно, уменьшается, но еще не ушла до конца – культура не меняется так быстро. Маленькую девочку поощряют за заботливость и готовность помочь, но не одобряют ее излишнюю заинтересованность в собственном успехе. Начиная с детского сада, наставники (по их собственному признанию) одобряют мальчиков, агрессивно требующих внимания, но не любят девочек, которые ведут себя так же.

Мы стремимся к одобрению, как цветы к солнечному свету, – и снижаем от неодобрения. Женщин, делающих карьеру, до сих пор легко убедить, что они пренебрегают семейным долгом, а занятые карьерой мужчины по-прежнему чувствуют, что они *выполняют* обязанности перед семьей.

7. Ваши родители были психически больны или жестоки.

Если ваши родители имели проблемы с психикой, были зависимы от алкоголя, наркотиков или жестоко обращались с детьми, у вас появилось чувство и вины, и собственной ничтожности. Если вам кажется, что вы не заслуживаете успеха или любви, то вы будете избегать их, поскольку якобы

не сделали ничего, достойного вознаграждения. У вас неизбежно будет ощущение пустоты. Из всех сил стремиться к успеху, но никогда не достигать его – ни в любви, ни в работе, – кажется «правильным». Разум подсказывает: вы должны быть виноваты в чем-то – иначе почему вас не любят? Если очень стараться и никогда ничего не получать, то начнешь бессознательно испытывать удовлетворение, как провинившийся от заслуженного наказания.

Вы нашли себя на этих страницах?

Напомнила ли какая-то из этих историй вашу жизнь?

Если да, вероятно, вы испытываете сейчас целую гамму эмоций – особенно если узнавание стало для вас шоком.

Прежде чем мы начнем обсуждать все эти чувства и посмотрим, как можно развязаться с деструктивным сценарием, позвольте кое-что объяснить.

Ваша нынешняя ситуация

Хорошая новость: *понять, откуда идет ваш страх успеха, – значит сделать большой шаг к его преодолению.* Одно понимание, разумеется, не решит проблему полностью, но увидев, что стоит за привычкой «выдирать поражение из зубов успеха», вы совершите большой прорыв.

Если ваша машина не едет и вы не знаете почему, это серьезная проблема. Если вы поймете, что кончился бензин, то ситуация автоматически меняется – пусть даже прямо сейчас доступа к бензину нет. Вы не станете больше пытаться завести машину или починить карбюратор, а пойдете пешком к ближайшей бензоколонке. Проблема наполовину решена.

Плохая новость: *ваши родители и родственники не могут освободить вас, даже если хотят.* Вам придется (и вы сможете) освободить себя от связи с судьбой другого человека. И это предстоит сделать в одиночку – хотя, возможно, причиной ситуации стал кто-то в вашем прошлом.

Если родители осознают и признают нанесенный ущерб, это может добавить вашим отношениям чудесное новое измерение, но несильно повлияет на конфликты из прошлого. Прошло время, когда перемена в поведении родителей влияла на ваши глубинные чувства. Пусть даже завистливый брат или ревнивая сестра больше не завидуют и не ревнуют, а сожалеют о горе, которое вам принесли, но это раскаяние не избавит вас от страха успеха: вы сами должны починить сломанное.

И вы сможете справиться с этим лучше, чем думаете. Легко заикнуться на несправедливости человека, который причинил вам боль и остался безнаказанным, но существует способ облегчить груз своего несчастья.

Это нелегко, но у вас получится.

Неприятная новость: *надо переработать прошлое, выразив свои чувства сейчас.*

Недостаточно знать, что не так, – надо что-то сделать с этими чувствами.

У вас есть незавершенное дело, которым надо заняться. Теперь вы взрослый человек и понимаете мир, в котором выросли, и значит, у вас наконец-то хватит сил разобраться со своими чувствами из детства.

Кто-то однажды сказал: «Самое большое горе – не горе ребенка, а горе помнить себя ребенком». Ребенок, каким вы были когда-то, заслуживает

вашего внимания. Никто, кроме вас, не поймет боль, которую вы пережили в детстве, поэтому имейте мужество разрешить себе ее выплакать. Плачьте за ребенка или плачьте как ребенок. Если не можете выжать из себя слезы, просто посидите тихо и прочувствуйте боль. Она не бесконечна, и, как только вы ее высвободите, заметите удивительные перемены. Вы не только избавитесь от тяжелого бремени – рассосется ваш внутренний конфликт. Высвободив старые чувства, вы начнете освобождаться от старых драм и сможете двигаться вперед.

А что если вы не осознаете эти старые чувства? Возможно, вы готовы поверить, что эмоциональные события детства влияют на вас-взрослого, но не находите чувств, которые нужно переработать. Ну что же, тогда придется их отследить. Есть несколько способов получить доступ к подавленным печалям, выпустить их наружу и избавиться от них. Вы можете вступить в группы поддержки, где люди говорят о своих чувствах, или обратиться к психотерапевту. Психотерапевты прекрасно умеют разбираться с эмоциями из детства.

Чтобы начать, можно попробовать следующее упражнение.

Упражнение 4. Переписываем жизнь

Перепишите ваше прошлое. Поищите в памяти важный момент, когда вы сошли с пути, подвели себя, упустили серьезный шанс – или даже не попробовали. Пересмотрите события прошлого, пока не найдете то, когда хотели приложить к чему-то больше усилий, но отступились. А теперь представьте, что все пошло по-другому. Представьте, что вы не отступились, ухватились за прекрасную возможность и использовали ее.

Где бы вы были сейчас?

Помните Андреа, которая хотела танцевать в музыкальном театре? В свое время она получила предложение поехать на гастроли с бродвейским шоу и отказалась от него, чтобы выйти замуж. Сейчас ей сорок два, и она страшно зла на себя. Андреа села и переписала свою жизнь так, как она должна была сложиться: «Мне предложили работу, и я за нее ухватилась. Я попросила Алекса подождать, пока я вернусь с гастролей, и, думаю, он бы это сделал. Я божественно провела время, великолепно себя проявила... а Алекс ждал меня».

Когда Андреа переписала прошлое, в ее глазах заблестели слезы.

– Почему вы упустили шанс поехать на гастроли с бродвейским шоу? – спросила я.

– Голос, который противился успеху, сказал, что я воображала и невротик.

– Откуда вы взяли эту мысль?

– От мамы. Она все время это повторяла.

– У вас есть предположение, откуда она взяла эту мысль?

– Ну, ее мать обращала на нее очень мало внимания и интересовалась только вечеринками и высшим обществом.

На какое-то время задумавшись, Андреа сказала:

– Боже правый, она разговаривала со своей матерью, а не со мной!

А что вышло у вас? Что вы открыли, когда переписали прошлое? Не стала ли боль от «неслучившегося» почти невыносимой? Или, выпустив чувства на свободу, вы подумали: «Я был таким идиотом! Сам во всем виноват!» Если вы вините себя, постарайтесь сразу остановиться. Это непродуктивно. Но главная проблема не в непродуктивности. Она в том, что *самообвинения основаны на иллюзии, которую вы создали, чтобы почувствовать себя более значительными, чем на самом деле.*

Слишком винить себя – это гордыня!

Если вы иногда думаете: «У меня была возможность поступить по-другому, а я не сделала этого. Все по моей вине», – вы слишком много на себя берете. Когда вы сердитесь на себя, вы даже можете почувствовать себя сильнее, вообразить, что полностью управляете своей судьбой. Но у вас не было возможности поступить по-другому.

Андреа ушла с места бухгалтера и вернулась в музыкальный театр в характерном амплуа, но случаются дни, когда, увидев портрет в журнале People, она говорит: «Это могла быть я». В такой момент ей нужно вспомнить, что, когда она была двадцатилетней девчонкой, у нее не было сил поступить по-другому. Нужно вспомнить, что ее конкретное детство с ее конкретной матерью *запрограммировало отказ от успеха*.

Почему мы предпочитаем винить себя, а не признать, что нашей вины нет? Потому что вспоминать о трагической беспомощности невыносимо.

Иллюзия власти над обстоятельствами осталась с детства, когда нам было отчаянно необходимо верить, что возможностей у нас больше, чем мы имели на самом деле. В реальности у нас не было возможности наладить жизнь матери или принудить ревнивого брата нас любить, или заставить агрессивного отца вести себя по-другому. Это очень неприятные новости. Если же вы и сейчас корите себя, что не ухватились за шанс успеха в прошлом, значит, продолжаете привычно притворяться, что в вашей власти было повлиять на ситуацию. Поверьте мне. *Когда у человека есть силы делать то, что ему нужно, он это делает!* Но если его отягощает слишком много внутренних конфликтов, он на это не способен.

Время винить других (недолго)!

Что-то в вашем детстве действительно пошло не так. И если вы не найдете источник вины, то будете продолжать винить себя.

Чтобы исправить подорванную самооценку, надо сделать несколько шагов, которые могут показаться не очень реалистичными. Прежде всего необходимо принять как факт: вы имели право родиться в мире абсолютной заботы о вас. У вас было право на уважение, защиту, поощрение, любовь. Очень мало кто из нас родился в таком безупречном мире, но это можно пережить и зажить полноценно, если мы убедимся, что не виноваты в несовершенстве своего окружения. Возможно, ваши родители были неспособны обеспечить образцовые условия, и в итоге вам надо это признать. Но если вы простите их слишком быстро, то станете винить себя, а это не лучшее начало.

«Идеально не было ни у кого, давайте просто забудем прошлое и будем жить дальше», – можете сказать вы. Я знаю, откуда у вас желание реагировать подобным образом. Это стремление выдавать желаемое за действительное – как будто вы можете просто забыть прошлое. Но так не выйдет. *Все мы стремимся доказать, что наши родители правы.* Моя подруга Альма, у которой двадцать килограммов лишнего веса, делает это с помощью полноты. Мать Альмы намекает, что будет довольна дочерью, если та похудеет, поэтому Альма остается толстой – так не придется признать, что мать никогда не будет довольна ею, толстой или стройной. Пока у Альмы есть лишний вес, она может винить его, а не неспособность матери ее любить.

Никто не хочет принять этот факт. Если родители были несчастны из-за вас, надо всего лишь улучшить себя. Но если у родителей имелись свои причины быть несчастными, ничего не поделаешь.

Так обстоит все с детством человека, который саботирует свое движение к успеху. Ничего нельзя было сделать. Немного пообвиняв других и сопровождая это старыми добрыми вспышками ярости (наедине с собой, в дневнике), вы распахнете ворота, запертые вашим чувством вины, и сможете выйти на свободу.

Гнев!

Вы знаете, что слишком долго и слишком сильно злиться – деструктивно. (К тому же это подозрительно и значит, что человек избегает какого-то другого чувства – часто глубоко скрытой боли, которую отказывается испытывать.) Но гнев – необходимая временная стадия для того, кто был ранен в прошлом. Его нельзя обойти.

Нельзя простить поведение родителей, взваливая вину на себя. Вы должны злиться как следует, пока не почувствуете себя лучше – а потом сможете простить. Чтобы распутать узел остаточных чувств, надо понять, что идущие из детства переживания, связанные со страхом, гневом, предательством, основаны на законной потребности ребенка в безупречных родителях.

Конечно, безупречных родителей не существует. Но все же вы должны выразить страдания ребенка, который в них нуждался. Знаю, это кажется сложным, однако метод работает.

Возьмите карандаш и выразите свои чувства в письме, которое никогда не отошлете. Как только вы выпустите гнев наружу, вы почувствуете себя совсем по-другому: прекратите себя винить и сумеете понять, что родители были просто детьми с их собственными проблемами. И перестанете винить их.

Упражнение 5. Письмо человеку, который недостаточно меня любил

Когда Сол (преподаватель) рассердился на отца за то, что тот обращался с сыном как с призовой вещью, а не как с человеком, он написал письмо: «Ты не был мне хорошим отцом. Ты заставил меня заботиться о тебе! Это эгоистично».

Как я уже говорила, сейчас родители, братья и сестры не могут изменить прошлого. Это ваша задача. Так что, если родственники не относятся к категории исключительно понимающих людей, не отправляйте письмо. (Сол сжег свое.)

Но обязательно его напишите.

Помните, *ваш гнев нужен, чтобы подвести черту под незавершенным процессом и наконец-то оставить прошлое позади.*

Если, выплеснув гнев, вы не ощутили спокойствия и завершенности,

значит, вы просто вызвали еще одну волну уязвленных чувств – и это нормально. Вы имеете право горевать по поводу бед из прошлого. Не волнуйтесь, процесс не будет бесконечным. Прежде чем успокоиться, вы несколько раз перейдете от боли к гневу. Возможно, вам надо переработать массу эмоций. Так или иначе, вы были замечательным ребенком и кто-то причинил вам боль – намеренно или нет. Пока вы не оплачете все переживания этого ребенка, ваша рана не заживет.

Упражнение 6. Переписываем жизнь – 2

Напишите пьесу, в которой вы рассказываете о своих горестях родителям, брату или сестре.

В этой пьесе они хотят вас услышать – им безразлично, что они причинили вам боль, они искренне об этом сожалеют.

Возможно, ваш настоящий родитель не смог бы этого сказать, значит, напишите пьесу о родителе, которого у вас на самом деле не было и который говорит: «Мне жаль, что ты страдал из-за меня».

Вот что написала Линн:

ЛИНН. Мама, я очень страдала из-за тебя, когда была маленькой.

МАМА. Объясни, что ты имеешь в виду. Мне важно это услышать.

ЛИНН. Тебе было ненавистно материнство, и ты показывала это каждый день. Мы все время чувствовали, что портим тебе жизнь.

МАМА. Я совершенно не представляла, что вы чувствовали. Мне так жаль, что вам пришлось через это пройти.

Ваша настоящая мать может сказать: «Не говори так! Я любила тебя! Дала тебе все, что мать должна дать ребенку!» Или: «Почему нельзя просто забыть прошлое?» Но вам сейчас нужно не это. Вам нужно *переписать жизнь в своем воображении*.

Что вы получите от этого выдуманного разговора? Ну, если он пойдет хорошо, вы растопите айсберг двойной несправедливости, который годами носили внутри: во-первых, вам причинили боль, а во-вторых, вы отрицали эту боль всю свою жизнь.

Признание и сострадание помогают излечить раны, полученные в прошлом, но наши родители порой не понимают, что нужно было сделать,

и попадают в старую ловушку: начинают защищать себя или отметать проблему, поскольку та якобы уже давно позади и больше не имеет значения. Или же чувствуют себя настолько виноватыми, что вы жалеете, что вообще затеяли этот разговор.

Если же вы все же попытаетесь поговорить с родителем, бывшим мужем или старшим братом, которые причинили вам боль, немного помогите им – скажите: «Думаю, мне просто важно, чтобы ты послушал. Я совсем не хочу, чтобы ты застрелился или признал себе худшим человеком всех времен и народов».

Если у собеседника хватит сил вас выслушать, вы сможете сказать: «Знаешь, это не твоя вина. Ты не мог поступить по-другому».

Андреа поняла, что отказалась от собственного счастья не по глупости и не из-за того, что ее мать была монстром, а из-за огромного сострадания к матери. Она чувствовала, что, если реализуется, жизнь матери войдет в болезненный контраст с ее жизнью. И вам нужно это понять.

Когда вы оставите иллюзии насчет своего влияния и/или примете свою неспособность исправить отношения в семье, можно ожидать, что вы ощутите трагедию в полной мере – их трагедию и свою. Одна из самых сложных вещей, которые вам придется сделать в жизни, – это в полной же мере принять болезненное знание: возможно, родители, которых вы любили с самого рождения, никогда не имели шанса на счастье. Возможно, они жили в трудные времена или в сложных обстоятельствах. Но не разобраться с этой трагедией – значит никогда не понять своих родителей и, что еще хуже, повернуться без особых причин спиной к собственному счастью.

Самая трудная задача из всех в книге, что я прошу выполнить, – принять и проанализировать эти чувства, но, если вы справитесь с ней, у меня для вас прекрасные новости.

Хорошие времена

Самое трудное позади.

Все болезненные чувства, которые вы только что проанализировали, уйдут, и вы сможете свободно, без ненужного груза войти в будущее. Видите ли, во время кампании по избавлению от страха успеха вы совершили открытие, хотя могли это и не заметить.

Вы думали, что боитесь будущего, но на самом деле боялись прошлого. Неприятные чувства, которые вы испытываете, думая о будущем успехе, в действительности были связаны с возвращением боли и гнева из прошлого.

Когда наступят хорошие времена, ваш ум сыграет с вами еще одну шутку – возникнет страх потерять то, чего вы в результате добились. Я слышала слова вроде: «А если случится что-то ужасное и я все потеряю? Этого я не перенесу».

И снова вы можете подумать, что боитесь будущей потери. Но потеря уже произошла. Мы никогда полностью не осознаем, как плохи были наши дела, пока жизнь не начнет улучшаться. И поражаемся, насколько сильной была боль из прошлого, лишь почувствовав явный контраст между болезненным прошлым и счастливым настоящим.

Вот как работает человеческий разум. Поэтому, когда вы наконец окажетесь в безопасности, найдите время оплакать свою печаль. Слезы излечат вас, позволят жить хорошей жизнью и не бояться, что вы ее потеряете.

Пристегните ремни...

Дорога будет ухабистая – но увлекательная!

Выплеск оставшихся эмоций сокрушил основания, на которых строился ваш самосаботаж. Теперь вы готовы к успеху, но ждите повторных ударов.

Даже испытав гнев и горе, осознав проблемы и начав исцеление, вы будете переживать срывы – дни, когда снова будете саботировать по привычке или из-за новых приступов боли и злости. Вполне возможно, что семья продолжает относиться к вам как к призовой вещи, ревновать или вызывать в вас чувство вины, и у вас может возникнуть желание действовать так, будто вы никогда не читали этих страниц.

Не беспокойтесь. Для перемен требуется время. В конце концов, вы начали заниматься тем, чего избегали годами. Если вы уклонялись от успеха в продажах, то стали больше звонить клиентам и добиваться лучшего результата. Если не давали себе похудеть, то сели на диету, на которой сможете удержаться.

Это новая жизнь, полная новых ощущений, и все знакомое осталось в прошлом. Сейчас вам как никогда нужны помощь и поддержка. Товарищеская поддержка. Нужен друг, который будет напоминать о тренировке или поможет учиться. У вас часто станет возникать соблазн вернуться к удобному самосаботажу – каждый раз, когда новый способ поведения будет вызывать дискомфорт. В этом случае друг успокоит и поможет восстановить душевное равновесие.

Кроме того, в вашем распоряжении должны быть стратегии для ежедневного использования. Вот ряд приемов, чтобы перехитрить чувства, из-за которых вам все время кажется, что вы делаете что-то неправильное.

Откупитесь от вины хорошими делами.

Элейн: «Утром сразу после пробуждения я совершаю запретное – упражняюсь в пении и стараюсь делать это как можно лучше. Через два часа, когда я начинаю нервничать, я останавливаюсь и убираю в доме. После этого я уже не чувствую себя эгоисткой. Вот так все просто».

Примените обманный маневр.

Хотя нам обычно рекомендуют представлять положительный исход любого рискованного дела, например собеседования при приеме на работу, если вы боитесь успеха, это усилит напряжение. В таком случае позаимствуйте технику у тех своих одноклассников, которые всегда

говорили: «Я точно знаю, что провалюсь», – а потом получали высший балл. *Потворствуйте страху провала – и работайте изо всех сил.* Жалуйтесь и поднимайте шум сколько угодно, но одновременно старайтесь изо всех сил. Кстати, эта техника отлично помогает обойти злость ревнивых людей, память о которой живет у вас в глубине души. Страдайте во весь голос, а потом тайком ускользайте и проводите время с большим удовольствием.

Со временем вы обнаружите, что сбросили изрядную долю груза, который вас сдерживал, и дорога, по которой вы всегда хотели пойти, становится легче с каждым днем.

При любом движении навстречу успеху прежние чувства, пусть и более слабые, возвращаются – и вы будете к ним готовы. Вы будете знать, как освободиться от очередного всплеска остаточной боли или вины с помощью осознанных конструктивных способов, которые не портят ваших отношений с другими.

Вы обнаружите, что делаете то, что раньше было невозможным, и сами не вполне осознаете, в какой именно момент вы изменились. Вы просто увидите, что без труда, особо не задумываясь, забрасываете мяч прямо в корзину.

И однажды поймете, что успех беспокоит вас только тогда, когда все идет настолько хорошо, что дух захватывает. Теперь, когда вы знаете, что делать, это не так уж и плохо, правда?

Приступайте. Напишите план. Поставьте цель и начинайте делать маленькие шаги по направлению к ней – прямо сейчас.

Так действовала Марсия. Она стала членом клуба Toastmasters^[10], чтобы еще до того, как сбросит вес, обеспечить себе безопасную возможность публичных выступлений. Ее короткие презентации получили прекрасный прием, она развила уверенность в себе и стала выступать с мотивационными речами в церковной группе. После этого Марсия поняла, что вес не помеха ее мечте, и сейчас ездит по стране, выступая во всех крупных городах. Она даже начала худеть. «Мне кажется, вес отслужил свое, – сказала она. – Он перестал меня останавливать. Я все равно выступаю перед слушателями. Может, я похудею сейчас, а может, и нет, но больше он не влияет на мою работу».

Беверли вернулась в университет и получила ученую степень по средневековой истории. Сейчас она пишет книгу – в загородном доме в Катскильских горах.

Сол упорно искал преподавательскую работу и нашел ее. «Как же я счастлив, что не занялся составлением учебных программ, – сказал он. –

Было трудно не поддаться давлению. Но успех с виду не считается. Мне надо было вспомнить, что такое ощущать успех».

Линн пережила все чувства, с которыми ей надо было разобраться, и больше не путает детали в отчетах для ученых. «Теперь у меня нет “слепых пятен”, и выполнить работу в совершенстве – повод для гордости. А все потому, что я осознала, как трудно жилось моей матери. Это был болезненный опыт, но помог именно он: мне стало легче концентрироваться».

Андреа только что с блеском выступила в мюзикле «Юг Тихого океана»^[11], который поставил культурный центр, где она преподает. «Это небольшой шаг, но важно, что я чувствовала, слушая аплодисменты. Я ими наслаждалась. Я не мучилась виной. Думаю, я снова буду ходить на кастинги на Бродвее».

Помните, «заниматься своим делом» – проявление щедрости. Талант обязывает. То есть ваша обязанность по отношению к миру – из всех сил стараться делать работу, которую вы любите. Вы тоже природный ресурс.

Если скрытое препятствие не дает талантам расцвести в полную силу, это очень печально и нецелесообразно. *Каждый может делать вещи, которые никто другой не сделает. И любить то, что только он может любить.* То, что любите именно вы, – это ваше сокровище. Это дар природы вам. Освободившись от скрытых помех, вы не только обеспечите себе счастье, но и просто поступите правильно.

Мы похожи на скрипку. Можно использовать как подпорку для двери, а можно – чтобы звучала музыка.

Вы знаете, что делать.

Глава 6

Я слишком многого хочу – и разбрасываюсь

«И швец, и жнец, и на дуде игрец, ни в чем не молодец – так меня называют. Но мне очень многое интересно! Не могу определиться», – сказал Эрик. В свои двадцать семь он какое-то время проработал преподавателем – готовил выпускников к экзаменам и интересовался скульптурой, инвестиционными банками и альпинизмом.

Робин, 30 лет, магистр ботаники и сравнительного литературоведения с растущим интересом к японистике, заметила: «Не знаю, почему я не могу ни на чем остановиться. Мне становится скучно с самого начала».

Гейл, 29 лет, официантка и наборщица текстов: «Не могу решить, пойти мне в медицинский, стать учителем старших классов или поступить младшим менеджером в большую корпорацию. Если я выберу что-то одно, то упущу остальное».

Напоминает ли кто-нибудь из этих людей вас?

Если вы тоже хотите заниматься разными вещами и не можете определиться, я хорошо это понимаю: у меня была именно такая проблема, и я знаю, что у вас на душе.

Неприятно видеть, как время проносится мимо, а вы ничего не достигли. Не стали ни более квалифицированным кинологом, ни агентом по недвижимости – авторитетным специалистом вы не стали ни в чем. Кажется, вы уже без пяти минут эксперт в одной сфере, и тут же вас начинает интересовать другая. Вы отмечаете, что ваши ровесники, у которых талантов и возможностей не больше, продвинулись далеко вперед, а вы все еще стоите на старте.

Что еще хуже, вас совершенно не уважают. В нашей культуре ценятся специалисты. Сейчас говорят не «человек Возрождения», а «дилетант» или «и швец, и жнец», как в случае Эрика. Если вы пробуете себя в разных сферах одновременно, ваши родители объясняют друзьям извинительным тоном: «Она еще себя не нашла».

И, возможно, при этом вы тратите массу времени на работу, которая ничего для вас не значит. Человек, не способный сделать выбор, часто работает там, где его таланты не требуются, словно подавая сигнал: эта работа – временная.

«Никто никогда не подумает, что я делаю карьеру официантки или наборщицы текстов, – сказала мне Гейл, официантка и наборщица. – Но если я пойду на настоящую работу, где можно как-то развиваться, все сочтут, что врачом мне уже не быть».

Конечно, пока вы определяете направление своей жизни, временная работа – разумный шаг. Но работа официантки для Гейл – западня, а не промежуточная остановка. Ей грозит серьезная опасность: легко может случиться так, что однажды, подняв взгляд, Гейл увидит: пронесли годы – она слишком долго занималась «временной» работой. И скажет: «Я уже могла бы стать владелицей этого ресторана. Я могла бы окончить медицинский».

Что же происходит?

Если вы похожи на Эрика, Робин или Гейл – интересуетесь многим, но не можете остановиться ни на чем, ужасаетесь скоротечности времени, теряете оптимизм из-за отсутствия уважения, рискуете увязнуть на неподходящей работе, – из вашей дилеммы есть выход.

Первый шаг – понять, кто вы, то есть *почему* вы хотите так много разного. Как только вы это поймете, я покажу вам шаги, с помощью которых можно обустроить жизнь себе по душе.

Возможны две основные причины, по которым вы хотите слишком многого и чувствуете, что разбрасываетесь:

Причина № 1. Вы прирожденный «сканер»^[12] – человек, который наслаждается окружающим нас поразительным, бесконечным разнообразием. *Но вы не осознаете, что это уважаемое призвание.* Вы еще не поняли, что быть сканером – талант и ключ к очень хорошей жизни.

Причина № 2. Вы прирожденный «дайвер»^[13] – похожий на дайверов, исследующих морские глубины. Любопытство заставляет вас все сильнее погружаться в предмет, пока вы не посвятите ему всю свою жизнь. Однако в настоящий момент *вы кажетесь сканером, потому что по какой-то причине не можете нырнуть глубоко.* Но вы отнюдь не сканер. Вы любите углубляться в предмет. И надо выяснить, что же мешает это делать.

Сканеры

Сканеры хотят попробовать всё. Они с одинаковым энтузиазмом изучают структуру цветка и теорию музыки. Они любят перипетии путешествий. И хитросплетения политики. Для сканеров вселенная – это сокровищница, где хранятся миллионы произведений искусства, и вряд ли хватит жизни, чтобы все их увидеть.

Великий американский поэт Роберт Фрост очень точно определил дайверов и сканеров: «Ученый – человек, который цепляется за что-то. А поэт – человек, который использует все, что цепляется за него».

Поскольку в нашей культуре ценятся специализация и решительность дайверов, мы слишком часто думаем, что сканеры – люди, которые просто не хотят как следует работать.

Это глупое недопонимание, утвердившийся стереотип.

Если вы сканер, значит, обладаете единственными в своем роде и ценными навыками. Вы любите новое и не страдаете от страха и нерешительности. Вы прекрасно приспосабливаетесь к новым культурам и настолько гибки, что можете круто менять направление. Вы учитесь с быстротой молнии; вас интересует все, что еще непонятно; вы уважаете самые разные системы ценностей. Хотя вы не посвящаете себя чему-то одному, у вас нет недостатка в дисциплине или интеллекте. Наоборот, вы жаждете изучить все, что только можно, и ваш интеллект позволяет получать от процесса изучения огромное удовольствие.

Получить все и сразу

Часто единственная проблема сканеров – найти работу, где можно использовать их специфический талант.

Тесты на профориентацию обычно не выявляют сканеров.

Возьмем, например, Джека.

Он пошел в самый солидный центр профориентации, который только смог найти. Результаты теста показали, что он одинаково хорошо знает музыку, математику, естественные науки и литературу! Более того, не нашлось *ни одной* области, в которой Джек не выказал бы способностей.

Тестировавшие его консультанты по профориентации сказали, что избежать выбора нельзя: «Вы можете стать музыкантом, преподавателем естественных наук, математиком или редактором в издательстве. Что бы вы

предпочли?»

Джек знал, что ничто из предложенного его не удовлетворит: «Я никогда не продвигался дальше курса “Введение в предмет”. В университете, когда надо было учиться дальше и выбирать курсы продвинутого уровня по медицине или французской литературе, я чувствовал, что отклоняюсь от своего пути. Мне действительно нравилось получать представление о предмете, понимать место философии, истории или физики – в общем, не важно чего – в жизни человека. Но как только картина складывалась, мне хотелось перейти к новому.

В университете не представляли, что со мной делать. Меня звали вечным студентом. Но я не мог сделать выбор. И сдал столько тестов, письменных работ и экзаменов, что они не могли в конце концов не дать мне диплом. Однако и получив диплом, я знал о том, кем хочу стать, не больше, чем до поступления».

Джек метался несколько лет, пока случайно не взялся написать по заказу информационный бюллетень для конвенции изобретателей. Он получил настоящее удовольствие, когда интервьюировал изобретателей, и начал искать другие заказы на статьи.

Это было двадцать лет назад. Сегодня Джек – успешный журналист-фрилансер, и ему очень нравится, как он живет. Он только что вернулся из тура по Дальнему Востоку вместе с американской оперной труппой, а этой осенью собирается с французскими альпинистами на Монблан, чтобы написать репортаж о восхождении.

Джек – как и, возможно, вы – популяризатор. Если он получил знания по биологии, ему необходимо передать эти знания миру. Он коммуникатор. Учитель.

Необходимо время и изобретательность, чтобы найти нишу для сканера – работу, которая вместит все его многочисленные интересы. Но результаты того стоят.

Сканеры и есть поэты, а также библиотекари, создатели документальных фильмов, путешественники, прекрасные продавцы, хорошие менеджеры и одаренные от природы учителя.

Нас учат, что жизненный выбор можно сделать только раз. Но для сканеров это звучит примерно так: «Можете взять книжку-раскраску или цветные карандаши, но ни то ни другое вместе». Сканеры знают, что жизнь не скупится. Если на то пошло, жизнь слишком щедра, и от выбора кружится голова. Но у нас есть способ с этим справиться.

Получить все: последовательно

Сканеры часто отвлекаются, в частности, потому, что ужасно торопятся. Но хотя и не стоит тратить время на пребывание в ступоре, торопиться совершенно не надо, потому что: 1) времени больше, чем вы думаете; 2) спешка непродуктивна; 3) часть вашей проблемы вызвана тем, что я называю «лихорадка времени». Это разновидность истерии, из-за которой вы считаете, что должны каждый час и каждую минуту заниматься продвижением к тому, что вам хочется, и все нужно делать сразу, ведь время скоро закончится. У вас нет обычного для многих ощущения будущего и неторопливого течения времени. Составление списков только усугубляет проблему, и календари надо использовать осмотрительно, иначе их переполняют планы, которых хватит на десяток людей.

А вообще заниматься в жизни множеством разных вещей вполне возможно. Леонардо да Винчи, Томас Джефферсон, Бенджамин Франклин и Тед Тернер^[14] об этом знали.

Вам просто нужно увидеть, что времени гораздо больше, чем вы себе представляли.

Упражнение 1. Организация времени для человека, у которого слишком много любимых занятий

1. Десять жизней

Если бы вы были десятью людьми, как бы каждый из вас распорядился своей жизнью? Возьмите карандаш, листок бумаги – и запишите, чем вы занимаетесь в каждой из этих жизней. (Хотите больше десяти? Пожалуйста. Пишите сколько хотите!) Когда закончите, посмотрите на свой список.

Например, он может выглядеть так:

- поэт
- музыкант
- успешный предприниматель
- ученый-китаист
- повар в ресторане высокой кухни
- путешественник
- садовник

- муж и отец
- журналист
- ведущий ток-шоу

У вас в руках список, перед вами – ваше будущее. *Скоро вы найдете способ прожить каждую из этих жизней.*

2. Доступное время

Быстро ответьте на следующие вопросы про каждую из ваших десяти (или больше) жизней. Не раздумывайте слишком долго. Запишите первое, что придет в голову. (Можно использовать одну и ту же жизнь несколько раз.)

- Какой жизни вы можете посвятить следующий год?
- Какую жизнь вы можете прожить, когда реализуете первую?
- Чем вы можете заниматься каждый день по двадцать (или меньше) минут?
- А чем – по выходным?
- Чем вы можете заниматься время от времени?

Ответив на эти вопросы, вы получите более реалистичное представление о том, как люди занимаются разными вещами, если они «люди Возрождения», похожие на вас. Может быть, вы прекратите думать в рамках «или-или», как Ральф, который говорил: «Как же я смогу отказаться от всего и посвятить себя поэзии, и выучить китайский, и играть на скрипке, чтобы еще осталось время на бизнес и путешествия? Да, а еще научиться готовить блюда высокой кухни и заняться садоводством?»

Вот как: не надо посвящать себя поэзии. Просто пишите стихи. Напишите одну строчку перед сном, и вдруг вы неожиданно для себя проснетесь очень рано с желанием написать еще.

Если стихотворение вас захватит, отложите все остальное. Во время перерывов на кофе доставайте стихотворение и работайте над ним. И через несколько дней вы его закончите. А потом, возможно, вам не захочется писать стихи еще месяц.

Когда вы будете брать уроки игры на скрипке? Как насчет следующего лета? Смысл в том, что можно успеть все, если правильно составить расписание.

Если вы хотите начать бизнес, но еще и повидать мир, можно

скомбинировать это или воплотить последовательно: сейчас бизнес, потом путешествия.

3. Составьте быстрореализуемый трехлетний план

Год 1:

Год 2:

Год 3:

Занятно, что мы забываем о возможности заполнять время последовательно. Как будто думаем, что если не сделаем все прямо сейчас, то не успеем ничего.

У вас больше времени, чем вы полагаете. Наши дни и годы вовсе не такие уж четкие и аккуратные отрезки. Похожие на нас люди разрываются между несколькими интересами, хотят поделить время сверхточно и, когда строгое расписание не удается соблюсти, страдают от неразберихи. Но жизнь и есть неразбериха. Я объясню, что имею в виду.

4. Нарисуйте карту вашей жизни

Оглянитесь на свое прошлое. Однажды вы пытались заняться альпинизмом? Какой-то год вы ходили в кино постоянно, а потом два года не ходили вообще? Знаете, возможно, это и есть самый правильный способ жить. Нужно научиться уважать мудрость своих природных инстинктов, потому что они позволяют прекрасно вписать в жизнь все, что вам необходимо.

Правда в том, что слишком жесткое расписание может помешать сделать все, что вы хотите. «У меня совсем не получается рисовать, – сказала мне патронажная медсестра. – И не получалось годами. Вот бы побольше времени».

«Сколько времени это занимает?» – спросила я. Она посмотрела на меня удивленно, как будто никогда об этом не задумывалась. Я предложила взять бумагу и карандаш и порисовать три минуты. Она сделала это, а когда подняла голову от листа, широко улыбалась: «Это было здорово!»

Не исключено, что в ближайшие месяцы у нее получится рисовать всего по несколько минут за раз, но летом она может взять две недели отпуска и поехать на мастер-класс по рисованию где-нибудь в лесу. Если рисование делает ее счастливее, ничто в мире не мешает заняться им

прямо сейчас.

Не забудьте составить план на любую следующую жизнь из своего списка. Распланируйте, например, ближайшие три-четыре года. К тому времени вас заинтересуют новые вещи. А можно выстроить план на двадцать-тридцать лет и вместить туда все, чем мечтали заниматься.

Если вы сканер, не предпринимайте ничего, чтобы изменить себя. Не думайте, как вписаться в этот мир, – думайте, как устроить жизнь, чтобы вписать в нее ваши многочисленные дарования.

А что если вы неудовлетворенный дайвер? Это весьма специфическая группа людей: они выглядят и действуют как сканеры, но не являются ими. Они – дайверы, которые боятся глубокого погружения.

Дайверы

Музыканты, математики, ученые, люди искусства, профессиональные спортсмены часто попадают в эту категорию. Погружаясь в глубины, они испытывают восторг. Если что-то интересует дайвера, он этим заворочен. Если у сканеров широкоугольное зрение, то у дайверов телескопическое.

Дайверов не удовлетворяют основы или беглое знакомство с главными идеями: им хочется пройти весь путь. Им надо разобраться, как все устроено. Если в финале исследования дайвер обнаруживает новые загадки и секреты и понимает, что это еще не конец, а перед ним новые глубины, – он на седьмом небе от счастья.

Например, цветок для дайвера – красивый объект на поверхности, но он хочет пойти дальше и узнать о его удивительном строении и еще дальше, пока не увидит, что цветок – крошечный мир с древней и почетной историей. Дайвер знает: если он углубится в исследование цветка, это обернется изучением биологии, химии, молекул, атомов. Так цветок откроется ему и станет целой вселенной.

Это и есть щедрая награда для дайвера.

Но если что-то препятствует его устремлениям, он часто живет как сканер – и очень несчастен в сканерской жизни. Отказываться приземлиться в каком-то месте, находиться в подвешенном состоянии и оставлять все возможности открытыми для дайвера означает ничего не делать.

Счастливый сканер переходит от предмета к предмету, пьет нектар, как пчела, и говорит: «Это было здорово. Что дальше?»

Недовольный дайвер говорит примерно следующее:

- «Я ни на чем не задерживаюсь. Терпеть не могу постоянно бросать проекты, но по какой-то причине не могу доводить их до конца».
- «Я уже не представляю, чем мне стоит заниматься. Я просто болтаюсь туда-сюда».
- «Я никогда не делала того, что хотела, потому что боялась взять на себя обязательства, а потом понять, что это не мое».

Если эти высказывания неудовлетворенных дайверов применимы к вам, то в вашем случае мы имеем не гору способностей, для которых нужно найти подходящую профессию. Мы имеем проблему. Вы прекрасно знаете, что, оставаясь на поверхности, вы начинаете ерзать и скучать, но каждый

раз, заходя в глубокие воды, загадочным образом теряете способность сосредоточиться или испытываете беспокойство. Вы не знаете, почему не можете измениться, потому что не знаете, чем вызвана ваша проблема.

Во-первых, надо выяснить, не стоят ли за вашей неспособностью сосредоточиться физиологические причины. Возможно, вы один из числа многих, подверженных синдрому дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это состояние вызвано плохой регуляцией определенных нейротрансмиттеров в головном мозге. Если порой за чтением вы уносите мыслями куда-то далеко и спохватываетесь лишь через час, если друзья и коллеги считают вас гиперактивным или если вы просто постоянно испытываете разочарование из-за того, что не можете сосредоточиться и доделать дела, которые вам нравятся, – возможно, у вас СДВГ. Психиатр может поставить вам диагноз и выписать соответствующие лекарства. И для вас еще важнее, чем для остальных, разбивать любую большую цель на небольшие, легковыполнимые конкретные шаги, а кроме того, договориться с человеком, перед которым вы будете отчитываться о завершении этих шагов.

Несостоявшийся дайвер

Если вы не находите физической причины для вашей неспособности концентрироваться, значит, вы дайвер, который ведет себя как сканер. Все время менять решения – это не упражнение в свободе выбора, а защитный механизм.

Например, как у Лидии.

Она работала уличным продавцом и хорошо зарабатывала, но не могла представить, что будет заниматься этим всю жизнь.

– Все началось случайно, и я быстро стала много получать. Но я не знаю, что делать дальше.

Я задала ей несколько вопросов, а потом она сказала:

– Я почти уже записалась на курсы по бизнесу, где учат, как заработать хорошие деньги, работая дома за компьютером. Но что если это не мое?

– Вам нравится работать за компьютером?

– Я это обожаю! Обожаю электронные таблицы. Обожаю нудные расчеты, которые все ненавидят. Но я не могу сидеть дома и заниматься этим для себя. И не хочу связываться с временной работой. Это надо делать в офисе, и денег будет недостаточно.

– А как вам идея начать свой бизнес и работать по договору на

корпоративных клиентов? Делать срочную работу, на которую у них не хватает сотрудников?

Лидия явно заинтересовалась, и я продолжила.

– Например, можно заняться собственным бизнесом, но не бросать работу продавца. Просто попробовать. Такой безопасный способ посмотреть, что значит быть предпринимателем и работать дома на компьютере.

Идея понравилась Лидии. Она сразу же придумала рекламный слоган для своего бизнеса: «Ваши топ-менеджеры тратят драгоценное время на нудные подсчеты? Я сделаю их к следующему утру!»

– Я могла бы обратиться в отели и предложить свои услуги руководителям, которые находятся в командировках. Я уже знаю пару крупных корпоративных клиентов, у них работы для меня более чем достаточно.

И еще она поняла, что, если у нее будет слишком много работы, она сможет нанять других, чтобы те помогали ей.

– Да, это здорово! – сказала она.

– Отлично. Давайте составим список ваших первых шагов.

Вдруг у Лидии пропал энтузиазм.

– А как же животные? – спросила она.

– При чем тут животные?

– Я их люблю и часто подумываю, не стать ли ветеринаром.

Страх перед обязательствами поднял свою уродливую голову.

Мой многолетний опыт подсказал, что мы столкнулись с фобией обязательств. Но я не стала сразу же говорить об этом. Оставался некоторый шанс, что Лидии стоит попытаться стать ветеринаром, а не бизнесменом на дому, и ничего страшного не произойдет, если мы проверим эту версию.

– А вы уже планировали переквалифицироваться в ветеринара?

– Ну да. И решила этого не делать по многим причинам.

– Например, по каким?

– Ну, я не знаю. Вообще-то я не очень люблю медицину.

Тогда я предложила:

– Нужно определить критерий вашей любви к животным. Выяснить, что вам больше всего в них нравится. Можно выработать цель, которая вам поможет. Хотите заняться этим прямо сейчас?

Лидия поерзала на диване.

– Не очень. Ух, я себя как-то странно чувствую. Вдруг такая пустота.

– Как будто вы уклонились от цели?

– Как будто никакого смысла и нет. Словно я вернулась к тому, с чего начала.

А она действительно вернулась к тому, с чего начала. Уже почти решившись на действие, она вдруг (бессознательно) остановила себя.

Почему?

Если вы похожи на Лидию и боитесь всего, что хотя бы отдаленно напоминает обязательство, хочу дать вам несколько небольших разъяснений. Вероятно, вы не очень хорошо представляете себе, что такое обязательства.

Вам может казаться, что обязательства – нечто вроде ловушки, но это не так. Можно вкладывать душу в дело, стараться изо всех сил, но, если у вас не получается, *вы вольны все прекратить*.

Стоит учесть, что большинству людей нравится посвящать себя чему-то. Упорно упражняясь в игре на фортепиано или в садоводстве, они испытывают чувство удовлетворения. Им нравится видеть результаты.

Люди, которые боятся обязательств, не достигают результата. Хотя это делает их очень несчастными, они боятся, что, подписавшись на определенное дело, уже не смогут от него отказаться. И поэтому всегда остаются за пределами сферы, которая могла бы принести им удовлетворение.

Это несчастные дайверы.

* * *

Мой опыт показывает, что несчастные дайверы делятся на три типа.

1. Дайверы, которые не умеют учиться.

Порой необычайно талантливые люди не могут продвинуться дальше первого этапа, когда они переживают вдохновение и энтузиазм и проявляют себя блестяще, и перейти к этапу, когда необходимо замедлиться и выучить материал. Они хотят пройти весь путь, но не научились учиться. Трудности вызывают у них разочарование. Рано или поздно они бросают начатое и ищут другое дело, чтобы вновь испытать подъем. Они надеются, что на этот раз сумеют довести его до конца. Но снова терпят поражение.

Они не понимают того, что очень хорошо усвоили дети, которым учеба давалась не так легко, – если продолжать заниматься, в итоге получишь вознаграждение. Люди, которые начинают заниматься фитнесом или спортом и быстро бросают, из той же породы. Они не видят смысла продолжать усилия, не дающие немедленных результатов. Они никогда так

не делали и не привыкли к этому – они не верят, что этот принцип работает.

Иногда такие люди сбиты с толку неоправданными похвалами, которые они в изобилии получали в детстве. У перехваленного ребенка нет нужды учиться упорному труду, который ведет к цели. Он не проверяет свою выносливость, не вырабатывает самодисциплину – и поэтому ему недостает уверенности в себе.

Кэрол отлично начинала каждый курс в колледже, но, столкнувшись с первыми сложностями, сразу сдавалась: «Втайне я считала себя глупой и боялась, что меня разоблачат. Поэтому я приходила, ослепляла всех своим блеском и исчезала, чтобы меня не могли поймать».

Родители Кэрол старались дать ей все и подстраховать каждый шаг, но, когда она уехала в колледж, никто не вел себя с ней так, как родители. В колледже ты либо сдаешь экзамены, либо отправляешься на выход. Это подавляло Кэрол, обстановка казалась ей отталкивающей и недоброжелательной. В конце концов она бросила учебу и вернулась домой с пошатнувшейся самооценкой. Она не могла перенести даже небольшую неудачу.

Но задумайтесь: ведь *неудача приносит пользу*.

Огорчение от неудачи должно заставлять действовать, а не сдаваться. Нам всем надо научиться справляться с неудачами, чтобы продолжать заниматься своим делом, развивая способности и навыки, – так и формируется уверенность в себе.

2. Дайверы, впавшие в зависимость от новизны.

«Я узнала от своего психотерапевта, что действия для меня – способ сбежать. Вместо того чтобы разобраться с неприятным чувством, я иду чем-то заниматься», – сказала одна женщина на моем семинаре. Другими словами, если она подавлена, то может испытать подъем, начав новый проект. Этот подъем – как и эйфория от наркотиков или автогонок – длится недолго. Как только новое занятие становится «старым», эйфория испаряется и старые чувства окрашивают новое дело. Если вам необходим «подъем», возможно, вы избегаете «упадка». Проверьте, не боретесь ли вы с хроническим унынием (прочтите [главу 12](#)).

Постоянно гонясь за новым и интересным, в краткосрочной перспективе вы можете избежать огорчений, но в долгосрочной – избегаете счастья.

Есть способ вырваться из этого деморализующего цикла. Он состоит из двух шагов. Во-первых, прислушайтесь к себе и постарайтесь найти причину, по которой каждый раз сдаетесь, только начав. Во-вторых, и это важнее всего, придется заставить себя продолжать работу. В девяти случаях

из десяти вы почувствуете себя гораздо лучше, завершив дело, – даже если это кажется бессмысленным. Наверняка вы испытаете в процессе сильнейший дискомфорт. Но вам больше, чем другим, необходим опыт его преодоления. Вас может ожидать приятное открытие.

Когда вы в первый раз преуспеете в борьбе с этими неприятными ощущениями, возьмите лист бумаги и опишите процесс, который пережили. Потом прикрепите лист на стену, чтобы прочитать свою запись в следующий раз, когда вы испытаете беспокойство или дискомфорт и захотите сбежать от того, что делаете.

3. Дайверы, которые переживают приступ тревоги, как только позволяют себе во что-то углубиться.

В то время как два описанных выше вида неудовлетворенных дайверов испытывают дискомфорт после первой фазы любого проекта, эти дайверы переживают настоящий страх. Если они остаются где-то слишком долго, земля начинает гореть у них под ногами, и им необходимо прыгнуть в другую сторону.

Лина, 44 года, домохозяйка и волонтер на политических кампаниях, сказала: «Мне тяжело об этом говорить, но я бросила все, что мне нравилось, одно за другим – писательство, рисование, пение, учебу. Мне не хотелось ни от чего отказываться, но я это сделала. Просто каждый раз, когда я начинаю заниматься любимым делом, я так нервничаю, что совершенно не могу продолжать».

Что же происходит?

Жизнь Лины – и, может быть, ваша тоже – это трагедия несостоявшегося по причинам, непонятным на первый взгляд. С какой стати человек, который радостно погружается в захватывающее занятие, вдруг начинает испытывать тревогу?

Вероятных ответов несколько, и все они указывают в сторону детства. Возможно, ваши родители, брат или сестра слишком сильно вас контролировали или манипулировали вами – и выживание зависело от способности избежать ловушек. Возможно, родители вас забросили или вы оказались жертвой насилия в детском возрасте и пообещали себе оставаться начеку и быть осторожным, чтобы такого больше не повторилось. С тех пор каждый раз, погрузившись в какое-то занятие, вы вздрагиваете и приходите в себя, как будто задремали, стоя на посту. В чем бы ни состояла ваша конкретная проблема, вы боитесь, что, если нырнете в любимое дело, случится беда.

Если вы рассуждаете так: «Я начинаю испытывать вину, когда занимаюсь любимым делом, и чувствую, что надо сделать что-то для

других», – значит вы считаете, что дайверы ведут себя эгоистично.

Порой люди, выросшие в несчастливых семьях, не позволяют себе удовольствия погрузиться в любимое занятие. Они не только испытывают стыд за свое удовольствие – ведь мать или отец все время страдали, – они действительно чувствуют, что облегчают груз их несчастья, обездоливая себя.

Однажды до них наконец доходит бессмысленность такой тактики: лишая себя радости, они никому не помогают, и ничего не изменится, если они позволят себе быть счастливыми. Хотя это знание освобождает, оно одновременно разрушает защитные механизмы, которые помогали ужиться с фактом несчастья любимого человека.

Но справиться с родительскими горестями – не в нашей власти, и, как ни трудно признать, это знание позволяет наконец-то выказать родителям сочувствие, которого они действительно заслуживают, а не предлагать им собственную неудовлетворенность в качестве утешительного приза.

Первая помощь несчастным дайверам

Что делать, если, углубившись в чудесную книгу об авиации ВМС, вы внезапно понимаете, что хотите изучать оперное искусство? Для решения проблемы есть три средства, и выбор зависит от ее источника.

1. Если вы испытываете тревогу, как только погружаетесь в предмет, если чувствуете, что забываете о тех, кого любите, надо усвоить: быть счастливым прямо сейчас – нормально. Однако пока вы в это поверите, не обойдется без слез. Дайте себе несколько минут, чтобы прочувствовать свои эмоции, а затем возвращайтесь к работе.

2. Если вы не знаете, как учиться, ваш злейший враг – разочарование. Как только в следующий раз одних ваших способностей не хватит, вы испытаете знакомое ощущение безнадежности: вы ничего не понимаете. Но здесь и открывается возможность наконец-то преодолеть утвердившийся сценарий. На этот раз вы научитесь учиться. Ключевой фактор – терпение. Умеющие учиться знают, что процесс может быть долгим, но всегда помнят о гарантированном вознаграждении. Вы никогда не получали этого вознаграждения, потому что, хотя в начале любого проекта всегда опережали остальных, растерявшись, все бросали. Чтобы сломать этот сценарий, надо научиться ценить то, чего вы всегда боялись: неведения, которое неизбежно переживает начинающий. Дзен-буддизм называет это «ум новичка» и воздаст должное благородству такого

состояния.

3. **Если вы зависите от новизны**, значит, боитесь, что, выбрав что-то одно, лишите себя всех других замечательных занятий. Значит, вам необходимо бюро находок «Потерянные мечты».

Бюро находок «Потерянные мечты»

Возьмите небольшую коробку, например обувную, и положите на пол рядом с рабочим столом. Назовите ее «Бюро находок “Потерянные мечты”». Теперь, если вам захочется раньше времени перейти к новому делу, записывайте на отдельных небольших листочках бумаги все занятия, до которых якобы не дойдут руки, если вы обяжете себя идти к одной цели. Посмотрите, наберется ли у вас много больших и маленьких проектов, к которым вы хотите рано или поздно обратиться.

Лидия так и поступила. Вот некоторые из ее желаний:

- работать с животными;
- начать домашний бизнес (работать на компьютере);
- поехать в Таиланд и на Гавайи.

Работая над каким-то проектом, всегда держите коробку рядом. Допустим, вы принимаете на себя обязательство, и ваша маленькая армия «да, но...» выступает и напоминает обо всех остальных целях, к которым можно было стремиться. Запишите все чудесные идеи на листочках бумаги и положите их в коробку.

Возможно, придет день, когда вы будете свободны, захотите вспомнить об этих мечтах – и не сможете. Но если вы сохраните их в коробке, они дождутся вас там.

И каждый раз, записав мечту и оставив ее в «Бюро находок “Потерянные мечты”», возвращайтесь к работе.

Вы должны обязательно возвращаться к работе, потому что *настоящее лекарство для неудовлетворенного дайвера – работать над чем-то, пока он не станет делать это очень-очень хорошо.*

Только непрерывные усилия помогут развить мастерство, которого на самом деле жаждет неудовлетворенный дайвер. Всегда ощущая себя любителем, но подозревая о наличии значительного таланта, эти люди переживают кошмар самооценки: гений я или глупец? Мыслить крайностями – горькая ошибка, которую совершают, не проработав еще достаточно долго. Неопытный актер может сказать: «Не исключено, что я

величайший актер всех времен и народов. Я чувствую в себе огромный талант». А в следующую секунду думает: «Я величайший неудачник всех времен и народов. Я вообще не способен играть».

Ни то ни другое не верно. Он определенно не величайший актер всех времен и народов, что бы он ни чувствовал, потому что он еще не овладел ремеслом. И о непригодности тоже речи нет, потому что даже плохие актеры – на пути к совершенству. Только мастерство позволит отказаться от этих крайностей.

Человек, который достаточно долго овладевал ремеслом, не утруждает себя вопросами, великий ли он мастер или скромный талант. Он больше не придает значения определениям. Ему важно улучшить свою технику или выразить идею, а не тратить время на самоанализ.

Обязательство заняться непростым делом отвлекает ваше внимание от вас и незаметно повышает самооценку.

Мастерство придает жизни смысл.

Если вы овладеете умением – любым умением, – у вашей лодки появится киль. То есть вы станете устойчивее и избавитесь от страхов.

И приступить к овладению мастерством можно прямо сейчас.

Я хотела бы, чтобы вы поставили эксперимент, который не представляет большого риска. Дайте себе небольшое обязательство и выполняйте его в течение тридцати дней.

Упражнение 2. Очень маленькое обязательство на месяц

Правила просты: каждый день в течение получаса делайте что-нибудь, пока у вас не начнет получаться хорошо. Не важно что: готовьте омлеты, приседайте, пока живот не станет плоским, или учитесь жонглировать. Но делайте это каждый день и старайтесь добиться успеха. Повторяйте одно и то же снова, и снова, и снова, пока не заметите результаты.

Вам необходимо усвоить следующее: упорно занимаясь каким-то делом, вы научитесь тому, чему нельзя научиться по-другому. Вы узнаете, что начало по ощущениям никак не похоже на настоящий опыт занятий делом. Например, начиная жонглировать, вы чувствуете беспомощность и разочарование. Вы постоянно роняете мячики и не можете поверить, что когда-нибудь у вас получится.

Но беспомощность и разочарование пройдут, и вы начнете испытывать удовольствие от овладения новыми навыками. Теперь, наблюдая за жонглером-профессионалом, вы действительно оцените его умение. Вы

начнете восхищаться мастерством, где бы его ни увидели – в любом искусстве и любой профессии.

Занимаясь (не бросая) одним простым и небольшим проектом в течение месяца, вы наверняка поймете то, что может изменить вашу жизнь: *преданность делу и мастерство не закрывают двери, а открывают их.* Это хорошо известно людям, добивающимся высоких результатов. Сделав выбор, вы не загоняете себя в рамки, а освобождаетесь, чтобы полностью развить свои дарования.

Ну как, я убедила вас, что заниматься чем-то последовательно – хорошая идея?

Возможно, вы скажете: да, теперь я понимаю, но одного понимания не всегда хватает, чтобы изменить чувства. Как быть с практикой? Ведь я всегда бегу от обязательств и учусь с трудом. И меня охватывает уныние и беспокойство, как только я пытаюсь держаться выбранного пути, не бросая. Что же мне делать, когда станет трудно?

Вот что: шагайте, ставьте одну ногу перед другой.

Как только вы начнете ерзать, или отвлекаться, или спрашивать себя, почему вы этим занимаетесь, всегда вспоминайте ответ: потому что вы так решили. Это все, и этого достаточно. Более веская причина не нужна. Рано оценивать результаты своих усилий. Просто шагайте, ставьте одну ногу перед другой – и не останавливайтесь.

Вы удивитесь: ваш интерес снова оживет – он появится как солнце из-за туч, когда вы мужественно совладаете с бурей эмоций.

Но эти эмоции, возможно, вернутся еще не раз: от них не так легко избавиться.

Не беспокойтесь. Вам не придется сражаться с ними в одиночку. Если вы хотите достигнуть мастерства, у вас есть мощный союзник.

Природа.

Последняя крупинка мудрости для несчастных дайверов: доверяйте природе

Когда видишь, сколько внутренних конфликтов переживают несчастные дайверы, понимаешь, что они чувствуют себя очень одинокими. Если вы из их числа, я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь – я узнала ее с годами, и она сильно на меня повлияла.

Природа пойдет вам навстречу и поможет.

Что я называю «природой»? Материал, с которым вы работаете.

Вашим материалом могут быть числа, звуки, слова, древесина – или гравитация, или погода, или физика. Если вы работаете с людьми, ваш материал – человеческая природа. Если вы сосредоточите все внимание на работе, материал направит вас сам.

Как это происходит? Одна прекрасная кулинарка сказала мне: «Я прислушиваюсь к продуктам и следую за ними. Я не планирую заранее – просто иду на рынок и смотрю, что есть свежего. Потом прихожу домой, раскладываю все на кухонном столе и представляю, что это может быть. Специи, время приготовления, кастрюли и сковородки – все это в определенном смысле выбираю не я. Я просто подчиняюсь необходимости».

Скульптор, работающий с камнем, знает, что у этого материала свои правила – и их надо соблюдать, постепенно изучая. Но без скульптора каменная глыба навсегда останется каменной глыбой. Чтобы получилась статуя, скульптор и материал вступают в тонкое взаимодействие.

Работа, которая делается хорошо, – всегда взаимодействие между вами и природой, и это взаимодействие избавит вас от чувства изоляции. На каждом шагу вашего пути природа будет вам помогать. Любой глубоководный дайвер скажет, что в море вы никогда не остаетесь в одиночестве.

Глава 7

По неверной дороге с ветерком

Если вы стремительно поднимаетесь по карьерной лестнице, но не знаете, чего хотите на самом деле, у вас особая проблема: насыщенный темп вашей жизни, материальное вознаграждение и восхищение со стороны общества одновременно и радуют вас, и сбивают с толку. Возможно, из-за них вы боитесь остановиться. И продолжаете нестись вперед. При этом вам начинает казаться, что вы летите в неверном направлении по суперскоростному шоссе и разворотов на нем что-то не видно. Возможно, вы не знаете, в чем состоит дело вашей жизни, но начинаете думать, что оно от вас ускользает.

Двигаться быстро и все более чувствовать себя потерянным – мне кажется, единственное, что еще хуже, чем увязнуть.

Неожиданная и трагическая правда в том, что в чудесной стране возможностей особенно легко попасть в ловушку стремительной карьеры и не суметь вовремя выбраться. Если вы несетесь на скорости, добиваетесь успеха на прекрасной с виду работе (пусть вы при этом несчастны), мы с вами знаем, что думают остальные: «Вот это успех. Тебе крупно повезло».

Да, все так.

У вас есть успех, которого хотят все. Вы работаете в процветающей компании, зарабатываете хорошие деньги и пользуетесь уважением. Конечно, возможно, вы задерживаетесь допоздна и сталкиваетесь с немалым стрессом, но в конце концов именно поэтому вам платят высокую зарплату и прекрасные премии. Вы живете с таким блеском, что с нетерпением ждете встречи с одноклассниками: по сравнению с вашими достижения остальных покажутся второсортными. Вы выглядите на все сто и знаете об этом. И наслаждаетесь.

Только вот в самой работе нет ничего приятного, за исключением этого блеска: вам нравится, как вы выглядите благодаря ей. Однако за красивым фасадом скрывается либо крайне неприятная работа, либо работа нормальная, но настолько напряженная и всепоглощающая, отнимающая так много времени и сил, что на остальную жизнь их просто не хватает.

Вы не готовите неторопливо ужин и не наслаждаетесь им вместе с любимым человеком – потому что у вас не было времени найти любимого человека и даже, уж если на то пошло, купить продукты. Вы никогда не

играете на гитаре, хотя всегда собирались, потому что ваш мозг впадает в ступор, как только вы приходите домой – в десять вечера. Ваша личная жизнь – это пит-стоп в гонке, которую вы называете карьерой. Все свободное время вы тратите на отдых и подготовку к следующему заезду.

Но никому не приходит в голову, что вы живете не так уж здорово, а сами вы не торопитесь просветить окружающих.

Скажу то, что может удивить: мне жаль вас больше, чем почти всех остальных людей, с которыми мне доводится общаться. Другим, пусть они и недовольны работой, разрешается жаловаться на досадную ситуацию. «Удачливые» карьеристы вроде вас считают, что получили большой приз и поэтому права жаловаться не имеют. И в то же время в недоумении глядят вокруг, пытаясь понять, что пошло не так. Они не подозревают, что были одурачены или использованы культурой. Однако это происходит чаще, чем можно предположить. Каждая культура продвигает определенные представления об успехе и поражении, и ни одна не учитывает, что об этом думает подрастающее поколение.

Подумайте, что говорит нам наша культура. Когда вы были старшеклассником или учились в колледже, рассказывал ли кто-нибудь за обеденным столом о счастливых, реализовавших себя людях, которые бросили учебу? Кого из выпускников приглашали выступить перед вашим курсом – того, кто живет в лесной хижине на Аляске, или того, кто зарабатывает 150 000 долларов в год в консалтинговой фирме?

Вы получили весьма конкретный ориентир: стать самым ценным игроком. Заработать много денег или престиж. Какими бы ни были показатели успеха, каждый инсайдер прекрасно о них осведомлен. Не важно, пробились ли члены вашей семьи в круг победителей – напутствие вам было предельно ясным: ты знаешь, что нужно делать, малыш. Будь победителем – или станешь неудачником.

Если вы помните мое определение, победитель – это человек, который занимается любимым делом. Неважно каким! А неудачник – человек, который теряет время, занимаясь делом нелюбимым. Среди моих неудачников может оказаться несчастный владелец «роллс-ройса». Потому что *не изобрели еще блестящую штуковину, которая способна восполнить жизнь без самореализации.*

Если у вас не получается жить своей жизнью, значит, вы потеряли бесценное сокровище. Судьба дарит каждому из нас уникальность. Каждый человек – сложная сеть тонко сплетенных особенностей, воззрений, способностей, вкусов и дарований. *Нет другого человека в этом мире, который может делать то же, что и вы, думать и видеть, как вы,*

создавать то, что можете вы.

Поверьте: если вы несчастливы, происходит что-то важное. Если тело болит, значит, ему требуется внимание. Если сердце не на месте, ему требуется не меньше внимания. Разум знает, чему вас научили, но сердце знает, кто вы на самом деле.

И пытается что-то вам сказать!

Прислушайтесь к нему, или вам грозит изнурение духа и подавленность. Возможно, вам придется полностью изменить ваши взгляды на успех. Я с огромной осторожностью отношусь к сжиганию мостов, но именно в этом случае не исключены радикальные перемены. Надо убедиться, что ваш успех действительно ваш, а не чужой, что он соответствует вашей истинной сущности.

Если вы победитель в глазах всех и неудачник в собственных глазах, вы заключили самую невыгодную сделку в своей жизни.

Итак, что же делать? Уйти с отличной работы и жить в лесу с эльфами и феями, питаясь лунным светом? Конечно, нет. Перестаньте думать, что ваша история уже написана. Возможно, ставки кажутся очень высокими, ведь вам есть что терять, но ваша жизнь слишком драгоценна, чтобы сдаваться культуре, которая вас по-настоящему не знает. Ваше прошлое не должно управлять будущим. Более того, ваше будущее – а заодно и настоящее – поможет начать новую жизнь, если вы захотите.

И прежде чем мы приступим к решению проблемы, необходимо немедленно избавиться от стресса.

Я хочу напомнить вам об отдушине, которая была прекрасно известна вам в детстве.

Эта отдушина – ваши чувства.

Как снизить стресс

Управление чувствами

Сделайте мне одолжение: не притворяйтесь счастливым. Когда вы чувствуете себя паршиво, признайте это и не пытайтесь насильно убедить себя в обратном. Возможно, такие чувства лучше скрыть от босса или клиента, но *никогда не прячьте их от себя*. Целое поколение было приучено смотреть на мир сквозь розовые очки и считать это добродетелью. «Я могу создать собственную реальность», – часто говорят его представители.

Каждый раз, когда я это слышу, мне хочется плакать. И сказать им: «Пожалуйста, не надо создавать собственную реальность. Она у нас уже есть!» Не меняйте слово «проблема» на слово «вызов». Совершенно нормально иметь дело с проблемами, потому люди – существа, которые умеют их решать. Нам нравятся проблемы. Они заставляют творить! Не называйте катастрофу «возможностью». Кому нужны такие возможности? Конечно, если что-то пойдет не так, не стоит погружаться в бездну отчаяния, но, ради бога, *называйте вещи своими именами*. Когда приходит беда, вам нужна ясная голова!

Зачем заставлять себя без необходимости менять естественную реакцию? Природа наделила вас превосходными инструментами, с помощью которых можно справиться со всем, что с вами происходит, – вашими истинными чувствами. Заглушая их, вы платите высокую цену. Вся ваша энергия уходит на притворство, но на заднем плане всегда остается правда: на самом деле вам очень плохо. Спустя какое-то время вы начинаете сильно нервничать и, чтобы успокоиться, можете прибегнуть к не самым полезным средствам вроде валиума, конфет или алкоголя.

Если бы я должна была выбрать только одну мысль, которую больше всего хочу до вас донести, она была бы такой: *чувства не убьют вас, а вот их подавление – может*.

Так что же, придется все время страдать?

Вовсе нет.

Лучший и самый естественный способ управления чувствами – регулярно давать им выход.

Помните фильм «Телевизионные новости»^[15]? Холли Хантер играла

там продюсера новостной программы. У нее была привычка усесться где-нибудь и внезапно разрыдаться. Ее странное поведение никак не комментировалось в фильме, что мне понравилось. Подразумевалось, что это вполне годный способ сбросить напряжение на очень напряженной работе. Если вы пока не готовы уйти с очень напряженной работы, давайте поможем вам продержаться чуть дольше с помощью приемов в стиле героини Холли Хантер – дадим выход чувствам или по крайней мере признаем их.

Почему надо регулярно обращаться к своим чувствам?

У вас есть чувства – это не вопрос выбора, – и, если вы не будете регулярно к ним обращаться, могут возникнуть проблемы. Если я замечаю, что ношусь туда-сюда, хватаюсь за кучу дел одновременно и критикую окружающих за медлительность, у меня появляются подозрения на свой счет. Понадобилось немало времени, чтобы понять: дело вовсе не в окружающей действительности – внешний мир остался тем же, что и вчера, когда я чувствовала себя хорошо. Значит, проблема во мне. Итак, еще плохо понимая, что со мной приключилось, я осознаю необходимость сесть, сделать глубокий вдох и сказать: «Привет, чувства. Что там у вас происходит?»

Могу рассказать, как это бывает со мной. (У каждого по-разному.) Как только я замедляюсь и обращаюсь к своим чувствам, меня захлестывает какая-то особая тоска. Порой из груди вырывается вздох, а порой на глаза наворачиваются слезы. Иногда я даже разражаюсь рыданиями, как Холли Хантер.

Потом случается маленькое чудо – я перестаю метаться, и отчаяние уходит. Почему? Дело в том, что я предчувствовала какое-то огорчение и металась, пытаюсь исправить мир. Но на самом деле я боялась не мира, а некой внутренней боли. В ту минуту, когда я обратила взгляд внутрь себя и осознала свои чувства, боль сразу же проявилась. Бояться больше стало нечего. Мир вдруг стал более спокойным, разумным и управляемым.

Что же меня огорчало? Кто знает? Может, подруга, которая только что переехала в другой город – мне же будет ее не хватать. А может, я просто оказалась завалена делами и почувствовала себя ребенком, который хочет, чтобы его спас взрослый. В любом случае, что бы это ни было, перестав метаться, я справлялась с текущими делами – и собственными потребностями – гораздо лучше.

Нужно регулярно обращаться к своим чувствам. И постараться выявить ваш традиционный сценарий поведения. Я начинаю «носиться и пытаться организовать, исправить и добиться вопреки всему», и обычно

это попытка скрыть боль. Некоторые погружаются в усталость, чтобы скрыть обиду или возмущение, – или ворчат, пытаясь заглушить страх. Проверьте, что чувствуете вы. Возможно, вы обнаружите, что вам трудно сосредоточиться. Внимательно загляните внутрь себя и обратитесь к своим эмоциям. Если вам захочется побежать за спасительной бутылкой или шоколадкой, подождите – не принимайте наркотик, который спрячет чувства так хорошо, что вы их не найдете. Подождите и погрузитесь в себя. Просто сядьте, закройте на минуту глаза и пробегитесь по четырем чувствам: вы испытываете злость? Страх? Радость? Боль? Что-то отзовется – а порой и не одно. А когда вы поймете, что это такое, выразите свое чувство. Вздохните, поплачьте, побейте подушку. Это естественный способ помочь себе справиться с обидой и злом, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Каждый раз, когда нас обижают, природа считает, что надо высвободить негативные эмоции. Похоже на закон физики: энергия поступает, и энергия высвобождается. Даже когда вы слышите анекдот и вам становится весело, нужно выпустить веселье при помощи смеха. Чувства – инструменты, которые помогают телу и душе звучать ровно, как отлично работающий двигатель. Не бойтесь их.

Обобщенно все чувства можно свести к четырем: злость, боль, страх и радость. Вы можете назвать и другие: вину, унижение, неловкость и многие другие. Но если докапываться до дна, вы обнаружите, что любое чувство почти всегда подпадает под одну из этих четырех категорий. Вина обычно состоит из стыда (боли) и негодования (злости), унижение – из боли и гнева, неловкость – разновидность страха. Как только вы доберетесь до сути того или иного чувства, его станет гораздо легче выразить напрямую. В противном случае чувства вроде вины, унижения или неловкости накапливаются внутри, связывают нас по рукам и ногам и не дают освободиться.

Если вы не привыкли обращать внимание на свои чувства, придется потренироваться. Я покажу упражнение, которое поможет лучше узнать ваши внутренние территории, и мы начнем составлять карту этого ландшафта.

Однако, пожалуйста, отнеситесь к этому не так, как вас просили раньше, – не сосредоточивайтесь на «радости». Не стоит писать о ней. Если вам радостно, нет нужды работать над чувствами – просто наслаждайтесь ими. Я о другом: *если вы чувствуете себя несчастным, не надо думать о хорошем.*

Это все равно что притворяться чистым, еще не приняв душ. Если вам

плохо, я хочу, чтобы вы начали действовать, а не рисовали фальшивую картинку в розовых тонах.

Упражнение 1. Ваши чувства говорят

Возьмите тетрадь. Озаглавьте первую страницу «Злость». Пропустите примерно десять страниц и поставьте заголовок «Боль», а еще через десять – «Страх». Выберите тему, о которой вам сейчас легче писать. Если вы выбрали злость, запишите все, что вас злит – что придет в голову, – и не останавливайтесь, пока: 1) не иссякнут темы; 2) чувство не изменится. Когда злость сменится болью, перейдите на страницу «Боль» и запишите все, от чего вам хочется плакать. (Если, занимаясь этим, вы на самом деле расплачетесь, это здорово.)

Пусть даже вам станет страшно, это хорошо. Возможно, вы боитесь еще одного чувства – обычно боли или злости. Тогда их тоже надо записать. Или сказать: «Я ужасно зла» – и взреветь, как Кинг-Конг. Или заявить: «Мне больно» – и как следует поплакать. *Выразите свое чувство, и страх уйдет.*

Никто не говорит, что надо пойти и заехать обидчику в нос. Насилие обычно исходит со стороны людей, которые подавляют свои чувства и в какой-то момент больше не могут себя контролировать. Если бы они считали допустимым покричать или поплакать, им не пришлось бы ничего ломать.

Помните, вы имеете право на чувства. На любые – даже на ненависть или злорадство, – если только это именно чувства и знаете о них лишь вы. Взаимодействие с людьми требует рациональности и справедливости. Чувства же иррациональны и порой несправедливы, но вы не можете их не испытывать! Поэтому вы разберетесь с ними до того, как выйдете на публику. Успокоившись, вы рассудите, мудро ли их высказывать или нет. Как только эмоциональная буря минует, разум проявит себя и поможет сделать выбор.

Итак, это первый шаг. Управление чувствами. Теперь вы можете их выпускать, можете обходиться с ними так, как заложено природой. Когда станет слишком тяжело, вы не взорветесь, не напьетесь и не бросите все – вы просто удалитесь в уединенное место и обратитесь к своим чувствам.

А теперь другой способ справляться со стрессом.

Начните запасать деньги

Одно из преимуществ вашей замечательной работы – хорошая зарплата, так что разрешите задать вопрос: сколько вы накопили? Мы оба знаем ответ: пара зарплат отделяет вас от банкротства. Как это произошло? Вероятнее всего, большая часть ваших денег ушла на утешительные призы. Если вы отдаете всю жизнь успеху, вам нужно много игрушек, чтобы это компенсировать.

У тридцатичетырехлетней Джули, которая занимается управленческим консалтингом в одной из ведущих фирм страны, оставалось так мало времени на себя и так много денег на счету, что она начала тратить их по-крупному: «Сначала это была одежда, красивая и дорогая. Мне она действительно очень нравилась, и к тому же я должна была хорошо выглядеть на работе, так что это казалось допустимым. Потом мне потребовалась квартира, а потом BMW, ведь надо было поднять себе настроение. Мебель, ковры, подарки – я покупала все, только не поездки на отдых, потому что на это никогда не было времени. Думаю, я бы с радостью ушла с работы, но тогда я совершенно разорилась бы! Я не смогла бы платить ипотеку и не смогла бы продать квартиру, потому что сейчас их никто не покупает. Я просто в западне! И продолжаю тратить деньги, чтобы компенсировать ощущение тупика».

Джули живет в бесконечном цикле лишений и вознаграждений. Но трата денег ее не удовлетворит. Ей нужно кое-что понять – и вам тоже: *вы никогда не удовлетворитесь тем, чего на самом деле не хотите, – сколько бы этого ни было.* Если вы хотите мороженого, двадцать шоколадок вас не удовлетворят. Но одна порция мороженого – несомненно! Душа, как и вкусовые рецепторы, не приемлет заменителей. Надо дать ей то, что нужно, или она не оставит вас в покое.

Чего же на самом деле хочет Джули? Осмысленную работу, которая принесет что-то ценное в мир. Она хочет иметь время на чтение, прогулки с собаками, на влюбленность. Что же у нее есть? Роскошная машина, на которой нет времени ездить, дорогая квартира, в которой некогда принимать гостей, и красивая одежда, которую можно надеть только на работу.

Ну хорошо, я убедила вас начать копить. Но как же копить деньги, если вы по уши в обязательствах? Мне неизвестна ваша конкретная ситуация, но я точно знаю, что можно перестать покупать дорогую одежду, переселиться на старую машину, не перекрашивать дом, перестать есть в ресторанах и ездить на такси, продать второй дом и забыть об аренде дачи на лето.

Мучительно? Но большинство из этих приятных вещей – всего лишь

утешительные призы за несчастную жизнь. По любым меркам – с точки зрения времени, денег, энергии, концентрации внимания – эти игрушки стоят слишком много!

А что если вам надо обеспечивать семью?

Гораздо труднее копить деньги, если от вас зависят люди, которые привыкли к уровню жизни, не дающему вам возможности придерживаться бюджета. Им тоже придется сократить расходы. Но не пытайтесь реформировать семью, пока не реформируете себя.

Если вы похожи на меня, вам важно чувствовать, что вы сами хорошо обеспечиваете близких. Вы предпочтете взвалить все себе на плечи, чем делить ношу – даже если семья хочет это сделать. Как же поступить? Думаю, пришло время задуматься о цене вашего геройства. Не бросайте семью и не отказывайтесь от обязательств. Просто оцените эмоциональную поддержку созданного вами положения. Возможно, вас ждут удивительные открытия.

Мелани, 33 года, банкир, муж которой вернулся к учебе: «Я бы чувствовала себя такой бесполезной. Зачем Майку тогда оставаться со мной?»

Рон, 45 лет, владелец небольшого бизнеса и глава семьи из четырех человек: «Я бы чувствовал себя неудачником, особенно по сравнению со старшим братом. Глупым ребенком. Может, я уработаюсь до смерти, но по крайней мере так я чувствую, что чего-то стою».

Вот моя мысль: нет ничего плохого в заботе о любимых. Это выражение любви и преданности, которое идет нам только на пользу. Но *если вы лезете из кожи вон, чтобы компенсировать чувство бесполезности, вы точно окажетесь в тупике* – и одновременно плохо повлияете на атмосферу в семье. Скрытые проблемы делают перемены в жизни почти невозможными. Когда вы будете готовы распоряжаться не всем, а чуть поделить ответственностью с членами семьи, тогда и можете попросить их помощи в экономии. И даже если им потребуется время на привыкание к новому режиму, вы не будете чувствовать себя так ужасно, что захотите сдать и саботировать весь процесс.

Разрешите на минуту отвлечься и кое-что объяснить: я не имею ничего против крупных трат, и даже если имею, это касается только меня. Если вы хотите лишь денег и игрушек, думаю, вы должны к ним стремиться. Вы будете совершенно счастливы, получая и покупая, а эта книга именно о вашем счастье.

Но если вас *научили хотеть* игрушек и заставили забыть о ваших

истинных желаниях, вы стали жертвой жестокой шутки – у вас украли ваш собственный мир и поместили в беличье колесо. Вы гонитесь за пустотой. И возможно, ваша клетка сколочена из расходов, которые вы просто не знаете, как сократить. Может, вы только пытаетесь представить, что однажды все бросите, тогда как в реальности ваш стиль жизни делает это неосуществимым.

Сколько нужно денег на жизнь вашей мечты?

Если вы не знаете, какая у вас мечта, немного подождите. Мы скоро к этому вернемся. А пока ради тренировки сделайте самое смелое предположение и прикиньте, сколько это будет стоить.

Если вы грезите о собственной яхте, лучше держаться за нынешнюю работу и взяться еще за одну. Если мечтаете работать по той же специальности, но в более приятном окружении, нужна некоторая сумма, чтобы продержаться, пока вы не устроитесь на новое место. Иногда это означает, что придется сделать перерыв. При возможности оставайтесь на нынешней работе, пока не найдете что-то лучше. Однако даже в этом случае стоит откладывать часть зарплаты. Есть приятная сумма в банке, значит, есть и выбор. Но если необходимо продолжать зарабатывать столько, сколько вы зарабатываете сейчас, выбор существенно сократится.

Если же вы мечтаете жить в сельской местности, вести бизнес из дома и разводить ирландских сеттеров, необходимо достаточно денег. Как только ваш бизнес станет реальным, вы так или иначе сможете добыть себе дом и собак. (Знаю людей, которым удалось это за очень короткое время! Я сама – одна из них!)

Гвен, 26 лет, юрист: «Я хотела только одного: жить за границей, каждый год в новой стране. Я могу прожить на 15 тысяч долларов в год, если постараться. Так что я собираюсь накопить на три года путешествий и найти какую-нибудь временную работу в Штатах на шесть месяцев в году, чтобы сбережений хватило еще на несколько лет. Если у меня задастся с языками, возможно, я найду работу, где надо много ездить». И она действительно нашла подходящий вариант на родине, стала работать на туристические представительства нескольких стран. Теперь Гвен путешествует бесплатно!

Роджер, 47 лет, инженер звукозаписи: «Я собираюсь опять пойти учиться, и поставил себе это целью через год. Мне придется отказываться от каких-то работ и меньше получать. Поэтому я начинаю экономить, пока работаю на полную ставку, чтобы поднакопить денег. А потом я всегда буду работать по гибкому графику».

Создавая накопления и сокращая расходы, Гвен и Роджер покупают

самую дорогую вещь в мире: время. Время нужно вам больше всего. Время, чтобы работать меньше и реализовать свою любовь к учебе, сменить профессию или просто пойти на рыбалку.

Теперь у вас есть способ выпустить пар (обратиться к своим чувствам), и, надеюсь, я убедила вас, что вам необходимы ресурсы для перемен в жизни (отложенные деньги). Нынешняя опасность – уход с работы – преодолена, а будущая опасность – остаться без выбора – предупреждена. Давайте еще раз обозначим вашу проблему. Вы несетесь по карьерной лестнице, добиваетесь успехов, хорошо выглядите, зарабатываете деньги – но при этом несчастны. Вы думаете, что хотите изменить свою жизнь, но перспектива уйти с работы вызывает у вас такой внутренний конфликт, что вы разговариваете с собой даже на людях.

Не беспокойтесь, все не так уж страшно.

Возможно, успешную карьеру и не придется бросать – иногда достаточно изменить некоторые детали или вашу реакцию на работу. А если вам действительно нужно с нее уйти, есть хорошие новости: *нет дилеммы без решения*. Гарантирую, вы сумеете найти выход. Для начала давайте посмотрим, как вы оказались в этой непростой ситуации.

Что такой славный человек делает в такой дыре?

Успешные люди становятся успешными по разным причинам, и достигнутый успех не всегда доставляет радость тоже по разным причинам.

Перечислю пять разных сценариев. Посмотрите, нет ли среди них вашего. Их может быть и больше одного.

Сценарий 1. Вы не принимали решения (быть фондовым брокером, юристом, консультантом)

Вы хорошо учились в школе и никогда особо не задумывались, кем хотите быть. Может, вы поступили в магистратуру или аспирантуру, потому что это было логичное продолжение пути и позволяли оценки. Когда пришло время работать, вы выбрали самую престижную фирму из тех, что готовы были вас взять. Вы не думали заняться чем-то другим, но и работа вам не слишком нравилась. Теперь у вас есть хорошая машина, хорошая квартира и замечательная стереосистема. Все окружающие либо под впечатлением, либо завидуют. Но достигнутое вовсе не доставляет вам удовольствия.

Похоже это на вас? Приведу примеры из реальной жизни.

Рэнди, 28 лет, всегда любил учиться. Он был хорошим студентом и как-то незаметно перетек в профессию. Понадобилось шесть лет и два крупных повышения по службе, чтобы Рэнди понял: он тут застрял.

Он говорит: «Я никогда не принимал сознательного решения. Просто делал следующий шаг и оказался там, где я есть. Я очень способный. Могу получать хорошие оценки, хорошо проходить собеседования, хорошо выполнять работу. Единственное, что я, по всей видимости, упустил, – забыл выбрать цель!»

Кэтлин К., 26 лет, только что баллотировалась в представители партии по своему району – и очень хорошо себя показала. Все считают ее прекрасным кандидатом, и она заинтересовала людей, способных оказать мощную поддержку. Но Кэтлин не получает от политики никакого удовольствия. Она даже не знает, как ее туда занесло: «Я просто играла в игру и не заметила, как оказалась в сборной!»

Втайне она всегда мечтала работать с детьми. Она терпелива, любит детей и давно хотела стать учителем – или даже няней. Но пост партийного

представителя в районе – шанс добиться высот. Ее семья считает, что нечего тратить свой интеллект на детей. (Как будто у нас есть более ценные ресурсы!) Все ждут от нее блестящей политической карьеры – чтобы ради семьи она установила флаг на вершине горы.

Сценарий 2. Работа вытесняет всю остальную жизнь

Вы боролись изо всех сил, чтобы добиться того, что у вас сейчас есть, и работа вас никогда не пугала. Вы стремились к блестящей карьере. Вероятно, победа принесла вам удовлетворение, вы понимали, что заслужили ее, и чувствовали, что вам очень повезло. Однако несколько лет спустя вы подняли голову и заметили, чего стоил этот успех: нормальной жизни, счастливой семьи и, возможно, мечты, которая дорога вам, но на осуществление которой нет времени.

Тридцатипятилетняя Маргарет, фьючерсный трейдер на Уолл-стрит, в университете изучала американскую литературу, и ей это очень нравилось. Денег на магистратуру ей не хватило, и она пошла работать младшим фондовым брокером. Работа не увлекала, она присматривалась к другим возможностям и наконец забрела в отдел торговли фьючерсами, который показался ей гораздо интереснее. Она расспросила тамошнюю команду, чем они занимаются, понаблюдала со стороны и вскоре уже разбиралась в теме так хорошо, что смогла туда перевестись. Через восемь лет Маргарет зарабатывала столько, сколько никогда и не мечтала. Но у нее не было ни минуты на себя.

Когда мы познакомились, она выглядела напряженной и несчастной. Она рассказала: «Я работаю четырнадцать часов в день! Сначала мне это очень нравилось. Но прошло восемь лет. Впереди очередное крупное повышение, а у меня годами нет времени на личную жизнь. Мне тридцать пять! Уже восемь лет я выезжаю из города только в командировку. У меня степень по сравнительному литературоведению, но уже восемь лет я не читала художественной литературы. Каждый раз, когда приближается день рождения, я слышу голос: “Что-то не так – а время идет”».

Сценарий 3. С работой все в порядке, но коллектив невыносим

Наше окружение делает нас сильными, открытыми и счастливыми – или вызывает тошноту. Нездоровая среда не обязательно подразумевает

клубы сигаретного дыма. Все из-за тяжелых людей, и от них можно заболеть не меньше, чем от ядовитых химикатов.

Иногда дело не только в одной-двух неприятных личностях – вас отравляет само место в целом. Оно так пропитано интригами, что вы не можете спокойно делать свою работу. Возможно, вы влились в нездоровую корпоративную семью. Правильно выбрали работу, но ошиблись с местом, где ею занимаетесь.

Работа Билли была прекрасна до определенного момента. Новый директор полностью изменил настроение в компании – уволил любимого начальника Билли и заменил человеком, который оказался недобрым и несправедливым. Работа Билли превратилась в настоящий ад.

Проблема из разряда серьезных. В 1990 году исследование показало, что треть неудовлетворенных сотрудников считает причиной своего стресса на работе *сослуживцев*. Вы можете впасть в тоску, если окружение на работе токсично.

Как же вы реагируете на нездоровую обстановку? Вам очень плохо, и вы начинаете думать, что это с вами что-то не то. Вы вдруг понимаете, что больше не хотите выкладываться по максимуму. Вы злитесь и не испытываете никакого энтузиазма. От этого страдает ваша работа, и вы больше не гордитесь тем, как с ней справляетесь. Но прежде всего вас тошнит от несправедливости.

Сценарий 4. Работа не соответствует вашим ожиданиям. Это ужасное разочарование

Вы занялись чем хотели, а потом обнаружили, что реальная работа в корне отличается от ваших представлений. Вот такая горькая правда: большинство из нас при выборе профессии введены в заблуждение. Студенты-юристы проводят лето в юридической фирме, поощряемые довольными родителями, гордыми преподавателями и работодателями, стремящимися их прельстить, – и лишь много позже понимают, что настоящая работа совсем не похожа на летнюю практику.

Большинство из нас обманывает себя. У нас закрепился – сложившийся из фантазий или кино – образ стремительной карьеры. Мы представляем, как боремся за жизнь честного клиента перед присяжными, а в жизни приходится ворожать горы бумаг для муниципальной компании. Мы воображаем, как в своем уникальном стиле драпируем великолепные ткани и потом наблюдаем, как наши модели танцуют на подиуме под

прицелом телекамер, а в жизни сражаемся с фабриками и кредиторами, чтобы вовремя отгрузить сотни спортивных костюмов разъяренным закупщикам из универмагов. Нам обещали другое, но уйти нет возможности. И к тому же платят хорошие деньги.

Марлен любила медицину и медицинский факультет, но, устроившись на работу, поняла, что здесь нет возможности лечить людей должным образом. Она не знает, куда обратиться по этому поводу, и, возможно, вообще сменит сферу деятельности. «Мне не позволяют нормально лечить – заставляют принимать восемьдесят человек в день и не разрешают тратить на каждого больше пяти минут!»

Я знаю пишущих для ситкомов сценаристов, которым трудно смириться с неприкрытым воровством идей, случающимся в этой сфере. Знаю идеалистов, которые вступили в ряды организаций, заявляющих целью борьбу за правое дело, и обнаружили, что эти организации пронизаны интригами или коррупцией.

Что же им делать? Эти люди вложили много сил, чтобы быть там, где они сейчас, и если вы один из них, то знаете, какое трудное решение впереди: либо остаться и обречь себя на недовольство, либо уйти и признать, что зря потрачены годы.

Так вот: пока не стоит отказываться от всего. Есть хороший шанс спасти то, что действительно ценно для вас.

Сценарий 5. Награда не приносит удовлетворения

Вы всегда хотели одного: быть лучшим – лучше всех. Вы всегда состязались с другими. Другие оставались на обочине, а вы мчались вперед, пока не получали главный приз. Вы были неудержимы, никогда не отвлекались – и вот стали победителем по любым стандартам. Игра выиграна, но вы ничего не чувствуете.

Мы все читали о настоящих звездах – музыкантах, спортсменах, «сделавших себя» миллионерах, – которые изо всех сил боролись, чтобы попасть на вершину, а заканчивали наркотиками и алкоголем. Иногда они приходят ко мне на консультацию и всегда говорят одно и то же: «Мне нужно было добраться до вершины. Остальное не имело значения. Это всегда было самым важным. И вот когда я наконец всего добился, на вершине не оказалось того, что мне нужно, – и я не знаю, что это!»

Я хочу, чтобы вы задали себе несколько вопросов, которые я задаю им, – возможно, не совсем приятных. Если у вас достаточно мужества,

чтобы на них ответить, вы сделаете первый шаг к настоящему – без риска разочарования – счастью.

Вопрос 1: был ли в вашем прошлом человек – предположим, разочарованный родитель, – который нуждался в награде? Родитель, старший брат или сестра? Им не удалось получить желаемое, и вы взяли на себя задачу сделать так, чтобы они почувствовали себя лучше.

Вопрос 2: был ли в вашем прошлом человек, который вас не ценил? Не является ли ваша победа попыткой заставить кого-то вас полюбить?

Если вы ответили положительно на любой из двух вопросов, у вас весьма специфическая проблема: вы занимались тем, что любили делать, к чему у вас был дар, но хотели стать победителем по причинам, в которых себе не признавались. У вас была подсознательная мечта, настолько растворившаяся в вас или настолько хорошо закамуфлированная, что вы забыли о ее присутствии. Вы знали, что победить просто необходимо, – и не прекращали попыток. Охваченные решимостью, вы не видели горькой правды, пока не сорвали выигрыш. Тут-то она и обрушилась на вас, как тонна кирпичей. Недовольный человек по-прежнему недоволен, а тот, кто вас не любил, так и не полюбил.

Маленьким детям невыносима мысль, что с родительской неудовлетворенностью ничего нельзя поделать. Ребенку слишком тяжело признать, что его семья никогда не будет довольна – ни собственной жизнью, ни им самим. Это трогательно, но трагично: еще детьми мы принимаем решение связать собственную судьбу с судьбой родных. Если я добьюсь всего, папа перестанет быть таким печальным или старшая сестра будет меня любить.

Рано или поздно всем нам приходится признать суровую правду – дети не в силах спасти взрослых. Может, вообще никто не в силах кого-либо спасти, по крайней мере без активного участия другой стороны. Люди должны спасаться сами – если этого хотят. А если не хотят, что же, нужно научиться уважать их выбор и жить своей жизнью.

И так же нельзя заставить кого-то себя любить. Видите ли, вы с самого первого дня абсолютно достойны любви, и, если кто-то вас не любил – или вам так казалось, – *он просто не хотел этого делать*. Не исключено, вы никогда не узнаете причины – она вполне могла не иметь к вам непосредственного отношения. Главное здесь вот что: каких бы успехов вы ни добились, это не изменит отношения к вам, потому что этот человек не собирается поддаваться. Чем лучше вы становитесь, тем меньше ему это нравится!

Еще один момент: разочарованные или нелюбящие люди, о которых я

говорила, продолжают по-прежнему влиять на вас, даже если они полностью изменились с годами. Даже если их нет в живых, влияние сохраняется. Думаю, именно поэтому так трудно понять, что происходит. Вы уже добились успеха, и все вам аплодируют, но этого по-прежнему недостаточно. Вы чувствуете, что кого-то не хватает, и надо крепко подумать, чтобы осознать: этого человека уже нет в живых или же он более не жесток к вам и очень вас любит.

Почему же вам по-прежнему недостаточно аплодисментов? Потому что этот спектакль поставил ребенок внутри вас и ему не сообщили, что занавес уже опущен. Это придется сделать вам.

Я обнаружила, что есть пять основных категорий неудовлетворенности. Для каждой из них есть свое логическое решение.

Но сначала мне кажется важным обсудить еще один вариант. Может быть, вы хотели бы сохранить и свою работу, и карьеру, если бы не чувство выгорания!

Средство от выгорания и скуки

Возможно, вы чувствуете, что все бросить – неправильно. Пусть для кого-то смена работы – оптимальное решение, но оно не обязательно подойдет вам. Иногда это как раз неверный ход, и ваше сопротивление вызвано скорее здравым смыслом, чем страхом.

Может, у вас есть то, чего вы всегда хотели: работа на переднем крае, с максимальной интенсивностью, труднейшие задачи каждый день. Фондовая биржа, новостная редакция или травмопункт в переполненной больнице, – все это крайне увлекательно, но даром не дается. Высочайший темп захватил вас целиком, но однажды по пути на работу вы понимаете, что сегодня вас ждет примерно то же, что и вчера, – и заранее чувствуете утомление. Интенсивность может быть наркотиком, и она так же приводит к выгоранию.

Хотите верить, хотите нет, но в вашей ситуации поможет не отпуск, хотя пара недель были бы хорошим стартом. Однако вы не хуже меня знаете, что возвращение на работу сведет на нет весь положительный эффект за пару часов. И не берите годовой перерыв без особых планов – иначе можете оказаться в кошмарном сне. У меня есть друзья, которые оставили работу на год, чтобы повидать мир, – и вдруг обнаружили, что сидят в баре на Бали, смотрят по сторонам и думают: «Какого черта мы тут забыли?»

Хочу избавить вас от этого. Экспериментальным путем я нашла способ лучше.

Лекарство от печали – научиться чему-то новому.

Волшебник Мерлин говорит об этом в «Камелоте»^[16]. Он умел лечить не только печали, но и эмоциональное выгорание. Научиться новому или заняться чем-то творческим – вот что нужно сделать. Только и всего. Процесс исцеления начнется немедленно, освежая вашу голову, и, кроме того, проснется позабытое воображение. Участок мозга, который вы эксплуатировали слишком часто, отдохнет, пока будет работать другой, пребывавший практически в бездействии.

Не поддавайтесь уговорам заняться лозоплетением, если только вы втайне не безумно талантливый корзинщик. Ничего нельзя считать творческим или интересным, если это не интересно вам! Поройтесь в памяти. Обещаю, там найдется то, что вы хотели изучить получше – да вот никогда не хватало времени. Найдите что-нибудь приятное, иначе

восстановительного эффекта не достичь. Это может быть что угодно – от истории рабочих инструментов до высшей математики, или нового языка, или кинематографии.

Только не записывайтесь на курсы по вашей специальности.

Некоторые считают, что если уж идти учиться, то ради повышения квалификации. *Забудьте о своей квалификации.* Вам и так ее достаточно – поэтому вы и оказались в нынешней ситуации. Для радикального восстановления надо заняться чем-то как можно более далеким от теперешней деятельности: если вы имеете дело со словом, начните учиться живописи или истории архитектуры. Если работаете в небольшом ограниченном пространстве, займитесь альпинизмом или дельтапланеризмом. Вашей наградой станет возможность увидеть мир абсолютно свежим взглядом.

Такова первая помощь при выгорании – и она работает всегда.

Выгорание – болезненное состояние. Если ничего с ним не делать, вам грозит срыв, а он приводит к импульсивным действиям, которые потом не исправишь. С этим шутить не стоит.

Потом, если захотите, можете изучать что-то в своей области. В конце концов, очевидно, что вы изрядно в ней преуспели, иначе не добились бы таких успехов. Но ваши дарования здесь использовались неправильно, поэтому их нужно ненадолго оставить в покое – как истощенное поле.

Теперь найдем решения для каждого из пяти сценариев.

Решения для разных сценариев

Сценарий 1. Вы не планировали стать тем, кем стали

Если вы похожи на Рэнди, который устремился по карьерной лестнице, совершенно не имея таких планов, необходимо выяснить, что вы действительно любите, и на время забыть о том, к чему у вас есть способности. Да, несомненно, вы можете многого достичь, но *способность никогда не заменит желание*. Не поддавайтесь соблазну заняться каким-то делом, лишь потому что оно вам *по плечу*. Это изначально сбило вас с пути.

Мне хорошо известно, что освободить вашу страстную, любящую сущность, тот индивидуальный голос, который я называю «гением», нелегко. Его заглушила культурная программа, созданная с целью научить вас языку общества – из лучших побуждений. Тем не менее осталось множество подсказок, ведущих к вашим истинным талантам. Их несложно найти, если только вас не убедили, что гений – те же умения и способности. Это лишь ваша внешняя оболочка. Конечно, умения и способности ценны, сомнений нет. Они помогут выжить. Но сами по себе они не сделают вас счастливыми. Тем, кто несется по карьерной лестнице, трудно это понять, так что, пожалуйста, отнеситесь к моим словам с максимальным вниманием. *Ваши умения не обязательно указывают на личный гений*. Говоря «гений», я не имею в виду «выдающиеся способности».

Подумайте, что вы любите, чем бы заняли время, когда все необходимые дела сделаны. Взгляните на то, что радует ваше сердце, и услышите голос гения. Следуйте за ним, и вы найдете свой дар – а не *только* способности.

Не думаю, что мы пришли на эту планету, чтобы быть загнанными на службу в соответствии с общепринятыми взглядами. Жизнь слишком драгоценна, чтобы застрять на дороге, которую выбрали другие без вашего ведома. Но прежде чем изменить направление, нужна мечта.

Есть ли у вас мечта, от которой вы отказались? Надеюсь, что да, потому что она спасет вашу жизнь. Истинное желание подобно лому для тюремной двери. Оно распахнет ее и освободит вас.

Если вы не можете вспомнить мечту, есть масса способов пробудить вашу изначальную сущность – ту, которая мечтала. Творческую личность, полную надежд, которой вы были, когда еще не слышали о проходных баллах и инвестиционных банках.

Пришло время найти себя.

1. Читайте автобиографии.

Приключенческие романы вам сейчас не нужны. Отнесите их в ближайшую больницу, а себе найдите автобиографии известных людей, которые занимались совершенно не тем, чем вы.

Многие рассказали о своей жизни так, что это поможет и вам научиться жить. Кого стоит читать? Великие люди бывают отличными рассказчиками и в итоге всегда говорят о главном: как жить.

Кроме того, вам нужен контраст с собственной жизнью. Тот, кто несется на полной скорости, часто изолирован от остальных. Все ваши знакомые занимаются тем же, что и вы, а сейчас необходимо увидеть альтернативы.

Читая качественную автобиографию, вы приобретаете качественного собеседника. А он вам очень нужен.

2. Напишите автобиографию.

Не трогайте последние десять лет. Сделайте короткие зарисовки, описывающие моменты из раннего детства. Все что угодно до окончания средней школы – чем раньше, тем лучше. Это невероятно освежает и напоминает, кем вы были. Знаю человека, который поставил себе задачу написать сто рассказов о своем детстве. Мне настолько понравилась его идея, что я решила тоже попробовать. У меня вышло около семнадцати маленьких зарисовок по одной-две страницы, потом запал иссяк, но я получила огромное удовольствие.

Может быть, когда-нибудь я продолжу. А может, и нет. Незаконченные проекты не менее ценны для нас, чем законченные. Думаю, у них есть свой святой покровитель. Весьма вероятно, я никогда не напишу сто рассказов, но очень рада, что напомнила себе о семнадцати ярко окрашенных моментах из прошлого. И было приятно поделиться ими с друзьями и детьми. Жаль, мои дедушки и бабушки не оставили мне своих воспоминаний.

Может, все мы обязаны рассказать людям, которые придут после, о своей жизни. Если вы готовы поверить, что ваша история нужна, рассказать ее будет легко. Но, конечно, больше всего пользы от этого получите вы сами.

3. Обогащите свой опыт.

Отправляйтесь на двухнедельный летний семинар по фотографии в штате Мэн (посмотрите объявления в профильных журналах в феврале или марте). Отправляйтесь на писательский семинар в Монтане, а когда он закончится, поезжайте на рыбалку. Особенно если уверены, что не умеете

писать – или ловить рыбу.

Сейчас вы набираете материал для скульптуры – вашей жизни, поэтому я хочу, чтобы вы брали мрамор из абсолютно новых каменоломен. Никогда не знаешь, что было упущено на узкой дороге, которую вам пришлось выбрать. Сосредоточенные на чем-то люди часто добиваются успеха, но за него приходится платить. И еще они часто не могут перестроиться, когда приходит время – потому что их опыт недостаточно широк.

Я знаю человека, который пошел на фотокурсы и в процессе понял, что хотел бы поработать со Службой охраны лесов. Он по натуре не был фотографом, но очень любил деревья, хотя никогда об этом не задумывался. Он привлек писателя-единомышленника, и теперь они вместе придумывают буклет, а может быть, статью о природе деревьев.

Он не стал заниматься фотографией профессионально – и не бросил работу. Но больше не чувствует себя опустошенным.

4. Обогатите ваш воображаемый опыт.

Для разнообразия попробуйте немножко пофантазировать. Вот игра, которую я провожу на своих мастер-классах:

Упражнение 1. Я пилот – ас

Сядьте и положите перед собой часы. А теперь на тридцать секунд превратитесь в мастера высшего пилотажа и расскажите об этом так увлекательно, чтобы любой захотел оказаться на вашем месте. «Я пилот – ас. Наслаждаться свободой в небе – прекрасно. Больше всего мне нравится парить над горами и следовать руслам рек, пролетая между скальными стенами. Я люблю рев мотора и чувство мощи».

Поняли? Попробуйте сами и начните с пилота-аса – исключительно ради удовольствия. Потом повторите еще и еще, но каждый раз – другой вариант. Побудьте прима-балериной в Большом театре, самой богатой женщиной всех времен, исследователем приливных заводов, который изучает маленькие миры в крошечных водоемах. Придумайте что угодно, а потом станьте активным пропагандистом этого. Если есть возможность, соберите друзей и попробуйте вместе. Обещаю, что вам понравится.

Ди, 29 лет, сотрудница рекрутинговой компании: «У нас с мужем шикарный международный бизнес: мы путешествуем по всей Азии и берем интервью у самых важных людей в каждой стране. Мы так захвачены их проблемами, что обсуждаем это ночи напролет, вместе ведем телефонные

переговоры со всем миром! На заре их личные водители отвозят нас в отель».

Кора, 33 года, секретарь в муниципальном колледже: «Я готовлю огромные декорации для больших презентаций и международных фестивалей. Я расхаживаю с доской-планшетом и мегафоном и кричу сотрудникам, чтобы они поставили один фон там, а другой сям. Я произвожу много шума и поднимаю много пыли! Если захочу, велю вывести на сцену слонов! Я добиваюсь того, что мне нужно!»

Второй раз:

Ди: «Я работаю в сфере искусства и знакомлюсь со всеми блестящими драматургами и танцорами. Может, занимаюсь пиаром, но точно ничего не продаю. У меня возникают отличные мысли о том, как продвигать этих артистов. И самое замечательное – все такие интересные! Вокруг постоянно витают идеи. Скучно не бывает никогда».

Кора: «Так, посмотрим. Я очень люблю всеми командовать. На этот раз я организатор мероприятий. Организую огромные рок-концерты и конференции бизнесменов со всего мира. Моя задача – проследить, чтобы оборудование для синхронного перевода было установлено и чтобы еду подавали вовремя».

Люди, которые быстро продвигаются по карьерной лестнице, чаще других начинают воплощать чужие мечты – у них недостаточно времени, чтобы думать. Они выбирают из доступных вариантов, и у них не появляется возможность развить свой внутренний гений.

Вам необходимо провести некое исследование, что вашей творческой стороне лучше всего удастся в форме игры. Не бросайте работу по крайней мере какое-то время и поиграйте с разным опытом, определите свои интересы и попытайтесь прожить разные жизни в воображении. Обратите особое внимание на все, что вас хотя бы немного увлекает. Интерес – мощная подсказка, и любые его проявления раскроют более полную картину, если вы будете терпеливо расшифровывать сигналы от вашей истинной сущности.

Если вы внезапно осознаете, чего хотите, и это будет радикально отличаться от того, о чем вы прежде задумывались, – посмотрите другие главы книги. Возможно, вам понадобятся описанные там приемы. (Велика вероятность, что пригодится [глава 8](#).)

Рэнди, молодой и успешный бизнес-консультант, который не выбирал себе карьеру, обогатил свой опыт, став волонтером в доме престарелых. Он вспомнил, что ему всегда нравилось помогать людям. Ненадолго увлекшись мыслью изучать психологию, он в итоге продолжил пробовать разные

вещи. На том этапе Рэнди понял, что его интересует фотография. Интерес продлился всего несколько недель, но за это время молодой человек узнал о себе важное: оказалось, он хочет фотографировать маленькие фирмы – очень маленькие, вроде бакалейных лавок или сапожных мастерских. У его дедушки был такой бизнес в Нью-Йорке, в Нижнем Ист-Сайде, когда Рэнди был маленьким. И вот он стал заходить в маленькие магазинчики и мастерские, фотографировать и беседовать с хозяевами. Он делал снимки, а еще консультировал владельцев – и ему нравилось это больше, чем быть психологом. Скоро он начал помогать семейным магазинчикам по пятницам и понедельникам. Однажды Рэнди устроили встречу с семьей из Восточной Европы, и те предложили ему преподавать финансовую отчетность для малого бизнеса в этом регионе. Три раза в год он ездит в Москву, Прагу и Софию – с благословения своих основных работодателей. Это полезно для имиджа фирмы, а кроме того, в поездках Рэнди работает и на нее. Он говорит, что многие финансовые организации помогают Восточной Европе, и он познакомился с замечательными людьми – и европейцами, и американцами. У него больше нет проблем с текущей работой.

Кэтлин К., которую ждет такое прекрасное будущее в политике, стала защищать права детей. Она «детский представитель». Кто за нее голосует? Очевидно, все. Отчасти потому, что у нее есть своя радиопередача: каждое субботнее утро она читает детям сказки. Иногда по воскресеньям ее можно застать в парке, где она занимается тем же самым. Ее противники считают это хитрым трюком и жалеют, что сами не додумались до подобного. Но все совсем не так. Кэтлин говорит: «Если бы я не нашла способа работать с детьми, я бы ушла из политики. Мне не нравится политика. Мне нравятся дети».

Сценарий 2. Работа вытесняет остальную жизнь

Если вы похожи на Джули, Маргарет и Роджера и у вас кружится голова от возможности работать со сверхотдачей и получать невероятно много денег, но при этом вы жертвуете личной жизнью – предстоят непростые решения. Возможно, придется сказать «хватит» и уйти. Я предпочитаю компромиссы, но порой они исключены. Очень часто такая работа требует отказаться от всего остального, иначе надо уходить.

Странная дилемма. Интересно, кто так поставил дела в компании? Может, босс каждый день возвращается к семье, взвалив тяжелую работу

на остальных? Или он потерял семью? Совершенно очевидно, что люди, стремящиеся быть «победителями» такого рода, не могут иметь полноценную семейную жизнь. Некоторые способны обходиться без семейной жизни, хотя мне не хочется думать, чем за это надо расплачиваться. Однако большинству людей невыносим факт, что успех стоит так дорого. Мы ищем способ обойти это и избегаем решений.

Маргарет было очень тяжело оставить ее прекрасную работу. «Знаю, что она убивает меня и рушит мою жизнь. Но мысль об уходе мне невыносима. Иногда я получаю от работы столько удовольствия».

Так зачем вообще думать об уходе?

Потому что Маргарет встретила чудесного мужчину, они хотят пожениться и завести ребенка. Будущий муж согласен на любой вариант. Он с радостью станет отцом, но проживет и без детей. Он учитель и с удовольствием будет заботиться о младенце, если он родится. С виду ситуация разрешима, но Маргарет говорит, что это не так.

«Ни у одной женщины тут нет семьи, – говорит она. – Работа здесь всегда на первом месте. Джо замечательный, и, если бы я не хотела ребенка, возможно, все было нормально. Но я знаю, как дело обстоит в реальности».

А в реальности Маргарет столкнулась с феноменом, похожим на отлучение ребенка от материнской груди, отвыканием от привычного. Не раз в жизни нам приходится отказываться от любимых вещей, чтобы перейти к следующему этапу. Если мы продолжим цепляться за мать, то никогда не станем свободными – и не освободим ее. Если откажемся уйти из родного дома учиться – упустим целые новые миры! Кажется, «отвыканию» нет конца, когда вы прекращаете привычные отношения, которые не шли вам на пользу. И чтобы перестать тосковать по бросившему вас человеку, надо пройти через «отвыкание».

Я верю, что в жизни вы можете достичь всего, чего по-настоящему хотите – в той или иной форме, раньше или позже. Нужно лишь заботиться о здоровье и чтобы посчастливилось пожить подольше.

Но *нельзя получить все сразу и иметь всегда*. Ни в чьей жизни не найдется места для всего сразу, во всяком случае в один и тот же день. Вспомните о приятном для вас периоде, например когда дети были совсем маленькими или когда вы купили первую старую машину и починили ее. Или когда впервые попали в страну, которую полюбили. Эти воспоминания и светлы, и томительны. Вы иногда хотели бы вернуться в то время. Но вряд ли согласились бы всю жизнь возиться с младенцами или с машинами-развалюхами, как бы чудесно это ни было. И если вы всегда

будете летать только в Лондон, то никогда не увидите Париж.

Можно идти вперед или стоять на месте. Можно держаться за то, что уже есть, или перейти на следующую ступень. То есть Маргарет предстоят сложные решения. Она может продолжать работать, но, если ей хочется иметь полноценную семейную жизнь, придется отказаться от постоянной гонки и высоких нагрузок.

Сценарий 3. С работой все в порядке, но коллектив невыносим

Похожа ли ваша ситуация на сложившуюся у Билли Дж.? Она обожала свою работу в крупной косметической компании, пока не попала в гущу интриг. И теперь ей хочется уйти. Ей всё испортили.

Но прежде чем пойти на какие-то действия, Билли нужно кое-что понять. Во-первых, как выживать среди трудных людей, также известных как «мерзкие типы», а во-вторых, хочет ли она этого действительно.

Мерзкий тип на работе портит вам все удовольствие от дела? Прежде вы никогда не жаловались на высокие темпы и не чувствовали, что двигаетесь в неверном направлении. Теперь вас тошнит от напряжения и вам кажется, что вы не справитесь с такой интенсивной работой.

Не вините себя. Вы отлично со всем справлялись, пока кто-то не подточил вашу энергию своим поведением. Вы просто оглушены, и нужно что-то с этим делать. Тяжелые отношения – величайшая проблема в трудовых коллективах, и эксперты считают, что это самая важная причина отсутствия энтузиазма к работе. Однако ее можно решить в несколько шагов.

Шаг 1. Выпустите пар

Разрешите себе – уединившись дома, а не на всеобщем обозрении и не перед кем-то – выйти из себя. Представьте, как поступил бы Кинг-Конг. Когда гнев слегка поутихнет, развлекитесь фантазиями о дьявольской мести, которые вы, конечно, не собираетесь воплощать в жизнь. Это вас рассмешит и избавит от остатков злости. А потом голова прояснится, и вы четче увидите ситуацию.

Разве вы не должны прощать своих врагов?

Не совсем. Пока нет.

Возможно, прощение необходимо в долгосрочной перспективе, но

пойти на него слишком рано – только больше запутать себя. Если стараться простить кого-то, потому что так *нужно*, вы откусите больше, чем сможете проглотить. Нельзя простить человека, на которого сердит, не будучи к этому готовым. И нельзя притвориться готовым.

С другой стороны, если вы не перестанете злиться, этот человек будет управлять вашей жизнью. Необходим способ освободиться. И он есть – техника отстранения. *Вам нужно сыграть этого мерзкого типа*. Если вы сумеете поставить себя на его место и примерите его поведение, то получите отличное представление о том, как он смотрит на мир.

Шаг 2. Перевоплотитесь в мерзкого типа

Входить в роль другого трудно. Главное, помните, что воображать себя другим – не значит действовать как он. Просто поставьте себя на его место и взгляните на мир с его точки зрения. Посвятите этому некоторое время и посмотрите, не проясняется ли его мотивация. Вот что вам поможет войти в роль: представьте, что вы сидите за столом мерзкого типа, на вас его одежда, у вас его должностные обязанности. Взгляните на сотрудников его глазами и начните говорить.

Мэнди, 29 лет, разработчик новых продуктов в компании, производящей фотооборудование: «Хорошо, я руководитель, и я не хочу никому помогать, потому что боюсь неприятностей. Через несколько лет мне выходить на пенсию. Ага! Неудивительно, что он саботирует наши идеи».

Эмилия, 30 лет, кредитный инспектор: «Мой ассистент всегда так мило общается, и я не понимала, почему мне хочется его удавить и почему я чувствую себя так неуверенно! Теперь вижу. Он постоянно со мной соревновался!»

Видите, как полная ясность меняет ситуацию? Теперь можно решить, что делать. Вам становится гораздо легче – вы понимаете, что нельзя ожидать рационального поведения от мерзкого типа, и больше ничего и не ожидаете.

Что же дальше? Ну, теперь, когда проблема очерчена, есть несколько вариантов. Можно подумать, как разрешить конфликт косвенным путем или обходить его в работе, а можно кого-то уволить или уйти самому. Вам будет понятно, как поступить правильно.

Но иногда, как ни старайся, картина не проясняется. В таком случае вы попали в ловушку, потому что коллега вызвал к жизни ваши чувства из

прошлого.

Шаг 3. Назад в будущее

Мы все прекрасно знаем, как детские переживания влияют на наши личные отношения. И обычно забываем, что те же самые переживания могут осложнить отношения на работе. Кто-то особенно расстраивается из-за гневливого босса, потому что у него был такой отец. Кто-то из чувства вины не бросает работу, где плохая обстановка, потому что это напоминает о его несчастливой семье.

Сэм Б., 25 лет, только поступил на учебную программу в инвестиционный банк. Он с нетерпением ждал начала занятий, но к концу первой недели был почти готов все бросить. Почему? Коллега вызывал у него такой дискомфорт, что он не мог сосредоточиться.

«Думаю, этот парень ненавидит меня, но не знаю почему. Как ни оглянусь, он все время на меня пялится. Сегодня боссу очень понравился мой комментарий, и мне кажется, это его прямо взбесило».

Сэм не заблуждался. Коллега действительно ему завидовал. Но Сэм реагировал слишком сильно. И всего через пару минут мы поняли, что коллега напоминал ему ревнивого старшего брата.

Когда мы путаем людей с работы с нашими родственниками, нормальные ситуации становятся мучительными.

Что же делать?

Упражнение 2. Верните чувства «на родину»

Задайте себе ключевой вопрос: знакомо ли вам это чувство? Не испытывали ли вы его раньше? Если так, возможно вы кого-то с кем-то перепутали.

Решение: вспомните, где именно все началось. Нужно «вернуть чувства на родину», то есть туда, где они возникли, – и направить их на людей, которые были их причиной. Если вас расстраивает гневливый начальник и вы помните, что чувствовали себя точно так же из-за гневливого отца, вернитесь в прошлое и проживите свои чувства. Помните, что хотели сказать начальнику? Выскажите это отцу из прошлого. «Не смей на меня кричать! У тебя нет никакого права так себя вести! Ты обижаешь того, кто слабее!»

Я знаю, и вы знаете, что в детстве вы не могли так говорить с отцом. Но вам хотелось. Эти слова дожидались новой подходящей ситуации, которая и сложилась с вашим боссом!

Итак, не конфликтуйте с начальником, пока не вернулись в прошлое и не задали жару злому папе. А когда покончите с этим, возможно, с удивлением обнаружите, что вопли начальника вас уже не больно-то задевают.

Сценарий 4. Работа – не то, что вы ожидали

Не похожи ли вы на Марлен, для которой любовь к медицине – самое важное в жизни, однако реалии врачебной работы стали разочарованием? Марлен работает в очень большом медицинском учреждении и каждый день вынуждена принимать столько пациентов, что не имеет возможности лечить людей так, как ей хотелось бы. «Я не хочу ставить заплатки. Я хочу приносить настоящую пользу в этом мире», – сказала она.

Когда она убедилась, что это не получится, пришлось крепко задуматься. Придется ли навсегда бросать медицину? Пережив тяжелый момент, Марлен ясно увидела выход. Она позвонила любимому преподавателю в медицинском институте и сказала: «Я хочу заниматься исследованиями и преподавать. Вы можете мне помочь?»

Возможно, придется отказаться от нынешней карьеры, но сохранить свою страсть – то есть выделить суть того, что вы любите, и построить вокруг этого другую карьеру. Оглянитесь и подумайте, нельзя ли что-то изобрести. Недаром говорят, что когда судьба закрывает дверь, она открывает окно.

Есть какой-то способ и какое-то место, где вы сможете последовать примеру Марлен и спасти любовь к профессии от аспектов, которые ее разрушают? Возможно, придется действовать в одиночку, начать свой бизнес и установить свои порядки. Или выделить для своей страсти свободное время, а на жизнь зарабатывать чем-то другим. Не все любимые дела должны приносить деньги. Только вы знаете, что вам нужно в действительности.

Но никогда не теряйте веры в ту часть себя, которая любит свою работу. Ее необходимо спасти так или иначе.

Упражнение 3. Сделайте по-своему – представьте, что это ваш бизнес

Представьте, что вам поручили подправить вашу профессию так, чтобы она подходила только людям, в точности похожим на вас.

Углубитесь в детали. Какие обязанности вы бы добавили, а какие бы убрали? Сколько времени проводили бы с каждым пациентом или клиентом? На что хотели бы отвести больше времени: выступать в роли номинального руководителя, заниматься исследованиями или работать «в поле» с коллегами или другими людьми? Хотели бы вы иметь больше или меньше помощников? Стали бы работать безо всякой иерархии? Что выдвинули бы как приоритет, а от чего можно было бы избавиться?

Джорджи Н. бросила работу, которая приносила 85 тысяч долларов в год. Хотя ей нравились задачи, ей не нравилось иметь начальника, и она понимала, что бессмысленно оставаться там, где она всегда будет работать под чьим-то началом. «Я решила, что буду жить как можно лучше, а не просто проживать дни», – сказала она мне. Так что она открыла собственный офис и стала независимым консультантом, сама определяя для себя часы работы, заработка и инвестиции. Теперь ее часто нанимает – лучше оплачивая и проявляя уважение – прежний работодатель! Для Джорджи было важно самостоятельно контролировать свою работу, и, начав собственное дело, она этого достигла.

Даже сменив вид деятельности, вы сможете взять то, что нравится в нынешней работе, отказавшись от остального, – и станете гораздо счастливее. Ваши профессиональные навыки можно применить в разных сферах. Если работа не соответствует ожиданиям, не отчаивайтесь. Ищите то, что полюбите, и возьмите свои навыки с собой.

Сценарий 5. Награда не приносит удовлетворения

Вы пробивались на вершину и думали, что это сделает вас счастливым, а достигнув ее, почувствовали пустоту? Тогда нужно подумать, не использовали ли вы свои таланты в надежде заработать чье-то одобрение, которое в итоге не получили. Вопрос в том, достаточно ли вы себя любите, чтобы ценить награду исключительно ради себя. Теперь, когда старая причина вашего стремления к успеху потеряна, может ли успех приобрести для вас новый смысл?

Девон, бегунья мирового класса, выигрывала приз за призом, пока не стала чемпионкой страны. Следующим шагом была Олимпиада. Но однажды на незначительных соревнованиях Девон пришла третьей.

Подняв глаза, она увидела, как отец смотрит на нее с нескрываемым

недовольством.

И все рухнуло. Девон ушла из спорта и уехала из родного города. Поработала в нескольких местах, но так и не нашла ничего подходящего.

Для этого сценария есть решения в [главе 5](#). Девон – после того как она позволила себе погоревать о том, что отец ее не любит, – понадобилось вспомнить, как ей нравилось бегать, и начать сначала. Сейчас она тренер, учит девочек бегать и завоевывать призы для себя, а не для других.

Таковы, по моему мнению, пять видов неудовлетворенных людей с успешной карьерой, и таковы пять решений для их сценариев.

Если вы нашли свой случай в этой главе, значит, вы заместили свою истинную сущность внешним – достижениями и материальными благами. Рано или поздно вам гарантировано разочарование, потому что вы как личность больше, чем любая работа. Неважно, насколько ваши достижения и будущие успехи существенны для вашей семьи. И не стоит себя дурачить, составляя в голове полный список плюсов нынешней жизни. *Счастливым людям нет нужды составлять списки.*

Вам придется контролировать свой стремительный стиль жизни, пока он не поглотил еще больше драгоценного времени. Надо найти способ сделать, чтобы работа подходила вам, или уйти и искать что-то получше.

Работа, которой вы себя отдаете, может обогатить жизнь или обеднить ее. Спросите сердце, чего оно хочет, и выслушайте ответ.

Глава 8

А если я хочу что-то неправильное?

Может, вас перепутали в роддоме, а может, аист ошибся адресом. По той или иной космической или канцелярской причине Марни родилась в чужом племени. Так бывает сплошь и рядом.

Ее родители держат бар в Новой Англии. Фактически они члены большого и гордого племени владельцев бара – людей, которые полагаются на себя, работают на себя и смотрят свысока на тех, кто работает на других.

А Марни хотела быть преподавателем в университете.

Учеба давалась ей легко, благодаря природному уму и любознательности она поступила в университет. И уже через неделю поняла, что это место для нее. Она попала в плодородный оазис идей, и прошлая жизнь показалась ей интеллектуальной пустыней. Переполненная воодушевлением, Марни позвонила домой:

– Папа, я знаю, что хочу делать в жизни! Я буду преподавателем в университете.

Однако отец отреагировал вовсе не так, как она надеялась.

– Преподавателем? Помню, как во времена Великой депрессии профессора полы у меня мыли. Если у тебя есть голова на плечах, найди себе мужа.

Марни пыталась не переживать из-за слов отца, но не вышло. Ее решимость была поколеблена. Она стала сомневаться, что справится, и первый семестр обернулся настоящей катастрофой. Марни паниковала от объема заданий и не могла организовать. Она накупала столько книг, что не хватало денег на еду, и зачастую это были ненужные книги. Она училась ночами и спала на экзаменах. Наконец, страх привел к тому, что слова в учебниках утратили смысл. Голова ее превратилась в решето, в котором не удерживались простейшие факты.

Девушка отклонилась от верований своего племени и теперь платила за это. Слова отца действовали на нее как заклинание, посеянные ими сомнения в себе неизбежно вели к самосаботажу. Хотя она не бросила университет и четыре года продолжала сражаться на занятиях и экзаменах, радость, на короткое время осветившая ее жизнь, угасла. Несмотря на ум, талант и страсть, Марни не стала преподавателем.

Ее проблема в том, что она не разделяла убеждения своего племени.

Актрисе Джейн Фонде (ее отец – звезда экрана Генри Фонда) посчастливилось – ее привлекала актерская игра. Дети цирковой семьи Валленда, группа воздушных гимнастов «Летающие Валленда», любили летать. Но не всем нам так везет.

Отказаться от установок семьи – своего племени – одна из самых трудных вещей в жизни. Ценности, внушенные нам с младенчества, закреплялись нерушимыми узами любви. Но рано или поздно каждому нужно найти собственные ценности, заткнуть уши, перестать следовать указаниям семьи и начать прислушиваться к себе. Иначе мы никогда не придем к той жизни, что будет правильной для нас. Лауреат Пулитцеровской премии поэт Мэри Оливер хорошо это знала: мало какие племена учат детей быть поэтами и поощряют такие устремления. В стихотворении «Путешествие» она написала:

Однажды ты наконец-то понял,
что нужно делать, и вышел в путь,
хоть голоса кругом
выкрикивали глупые советы
...и понемногу,
пока они стихали позади,
сквозь одеяла облаков
прорвались звезды,
и новый голос зазвучал,
который постепенно
ты признал за свой,
и этот голос провожал тебя,
пока ты углублялся
все дальше в мир.

Синдром гадкого утенка

Ганс-Христиан Андерсен знал об этой проблеме все и написал сказку о гадком утенке, который, как вы помните, не был ни утенком, ни гадким. Он был лебедем, воспитанным утками, точно так же как Марни была преподавателем, воспитанным владельцами бара. И, как в сказке, семья этого маленького лебедя думала, что это очень странная утка. Но наследственность определяет вашу сущность так же сильно, как и окружающая среда. Каждый человек несет в себе гены неизвестных предков, как сундук с припрятанными сокровищами. Вот почему в семье певцов может родиться ребенок, который полюбит сельское хозяйство, а в семье судей и адвокатов – одаренный актер. «Не беда появиться на свет в утином гнезде, если ты вылупился из лебединого яйца!» – такой вывод делает Андерсен.

Так из какого же яйца вылупились вы? Что вы за птица? Работая с Марни и другими «гадкими утятами», я подготовила набор из пяти упражнений, которые помогают людям с гордостью заявить, в чем их ценное отличие от племени. Для начала мы инсценируем дебаты.

Упражнение 1. Великие дебаты

Уходя из племени или хотя бы задумываясь о возможности его покинуть, вы запускаете в уме спор между двумя командами искусных и безжалостных спорщиков, каждая из которых претендует на то, что представляет вас.

Когда Марни решила стать университетским преподавателем, команда, которая представляла ее семью (голос племени), немедленно начала ее затыкать. А когда она попыталась отказаться от образования, команда с ее стороны (собственный голос), заявила, что, покинув любимый университет, она потратит жизнь впустую! Дебаты в ее голове не прекращались.

Если у вас дело обстоит, как у Марни, я хочу, чтобы вы записали слова спорщиков, звучащие в вашем уме. В их аргументах кроется важная информация, и ее надо перенести на бумагу, чтобы хорошо рассмотреть.

Поделите лист на две колонки. В одной вы запишете, что говорит ваш собственный голос, назовите ее «Я». Другая колонка предназначена для голоса конформизма, голоса вашего племени, пусть она называется «Мое племя». Можете украсить колонки соответствующими символами,

например улыбающимися и недовольными лицами. Марни написала сверху: «Битва за мою мечту».

Теперь остается начать мысленные дебаты. Это несложно. Один из надежных способов их запустить – записать мощное позитивное утверждение о вас и желании вашей души. Напишите его в личной колонке и подождите секунду. Если у вас конфликт с племенем, его голос не станет молчать и обязательно ответит на провокацию.

Белинда, участница одного из моих семинаров, начала спор, написав в личной колонке: «Стать исследователем Арктики – отличная идея, потому что я этого хочу и знаю, что у меня хорошо получится. Когда я была на Аляске с Earthwatch^[17], моя работа произвела на всех отличное впечатление».

Белинде не пришлось долго ждать отрицательного отклика. Голос племени зазвучал сразу же, громко и ясно: «Подумаешь! Для нас это ничего не значит. И ничего не доказывает!»

Еще не закончив записывать это в правой колонке, она услышала собственный ответ: «Для вас это ничего не значит? Ничего не доказывает? Вы не правы! Ученые из Earthwatch известны во всем мире. И для них моя работа что-то значит».

Поняли принцип? Помните: это спор, так что продолжайте обмениваться аргументами – пусть личные чередуются с «племенными», пока обе колонки не заполнятся.

Вот как упражнение выполнила Кейт, одна из моих клиенток. Она хотела стать дизайнером одежды, но все остальные в семье, ныне живущие и уже ушедшие, всегда были социальными работниками, общественными защитниками или благотворителями. В семье Кейт моду не уважали. Единственным достойным занятием считали помощь другим. К тому времени, как Кейт обратилась ко мне, ее недовольство карьерой зашло так далеко, что семья уже готова была поддержать любой ее выбор, лишь бы он сделал ее счастливой. Однако в ее мыслях семья не представляла такой понимающей. Кейт усвоила ценности близких и стыдилась своих желаний. Ей надо было справиться с внутренними голосами и выиграть.

Она начала с положительного утверждения: «Я стану отличным модельером. Обожаю создавать одежду». Скептический голос племени сразу ответил: «Модельером? Когда люди на улицах голодают? Бездарная трата времени!»

Тогда в личной колонке Кейт привела аргумент, который удивил ее саму: «Хорошая одежда повышает самооценку любого: хоть дам с Парк-авеню, хоть старшекласников, хоть бездомных. Социальная работа – не

единственный способ помогать людям».

Колонка племени заполнилась так же быстро, как и личная. Споря с голосами племени, Кейт написала убедительный меморандум, с гордостью отстаивая свое право стать модельером.

Когда конфликт с семьей так силен, позитивных утверждений недостаточно. Одни размышления на тему «я создана быть модельером» не давали Кейт побороть внутреннее беспокойство. Ей надо было прислушаться к себе и разобраться с конкретными негативными мыслями, которыми обстреливал ее звучащий в уме голос племени. Вам тоже придется бросить вызов внутренним противодействующим голосам, поэтому инсценируйте спор на бумаге, как Белинда и Кейт.

Когда вы выполните первое упражнение и на славу поборетесь с голосами племени, у них больше не будет такой власти над вами. *Пусть вы и не выиграли спор, но произошла важнейшая перемена: вы отделили свой голос от голоса племени.* Осознав, что они различаются, вы сделали огромный шаг к определению своей подлинной сущности и ее защите.

Голос племени, конечно, не исчезнет. Он по-прежнему останется неодобрительным: такова его природа. Но с этого момента вы перестанете путать его с вашим собственным.

Держите записанный спор под рукой. Если отговаривающий голос вернется с новыми аргументами, запишите их и сформулируйте контраргументы. Вы прекрасно овладеете искусством вести дебаты и с каждым разом будете чувствовать, как решимость растет, а робость уходит. Теперь, когда вы знаете, что голосу племени можно возражать, для вас очевидно: решение, как вам жить, слишком важно, чтобы его за вас принимали *другие*.

Упражнение 2. Придумайте себе совершенную семью

Итак, вы убедились, что вы вовсе не гадкий утенок, а лебедь, выросший в утином пруду. Но вам не вполне понятно, что такое быть лебедем, и в этом проблема. Если бы Марни росла в семье ученых, она вела бы интеллектуальную жизнь, начиная с колыбели. Ее бы повсюду окружали книги. В семье обсуждали бы Блаженного Августина за завтраком и проблемы теории познания перед сном. С таким детством Марни жилось бы куда легче.

Прошлого не изменить, но я попрошу вас представить, как могла сложиться ваша жизнь, если бы за вами изначально была поддержка

племени. Следующее упражнение поможет придумать себе новую личную историю. Зачем нужна такая фантазия? Определенно не для того, чтобы убиваться по тому, что не случилось.

И я нисколько не считаю, что вы можете или что вам нужно заменить свою настоящую историю воображаемой. У меня более важная цель.

Я хочу, чтобы вы испытали, что значит пользоваться максимальной – какую только можно вообразить – поддержкой.

И чтобы отметили, какие чувства вы испытываете. Потому что, *позволив себе увидеть, какой могла быть ваша семейная жизнь, вы станете относиться к себе по-другому.* И еще, придумав себе другое прошлое, вы подготовитесь к новому настоящему – и будущему. Так что возьмите еще листок бумаги и карандаш.

Я хочу, чтобы вы придумали себе семью, в которой вас поддерживали бы и понимали с самого рождения. Даже больше, я предлагаю вам описать два варианта идеальной семьи – один за другим. На то есть важная причина, и я объясню ее, когда вы закончите.

Вариант 1. Известная семья

Придумайте семью, состоящую из людей, реальных или воображаемых, исторических личностей или персонажей книг, которые прекрасно знают область вашей мечты. Если любите физику, примите в семью физика-теоретика Стивена Хокинга. Любите играть на сцене? Возьмите в матери Сару Бернар, а в отцы – Роберта Де Ниро. И пусть звезда фильма «Один дома» маленький Маколей Калкин станет младшим братом. Можете выбирать режиссеров, финансистов или фермеров, художников или палеонтологов. Кого бы вы ни выбрали, эти люди должны питать глубочайшее уважение к вашей цели и к вам. Представьте, что вы все сидите во дворе летним днем. Запишите, что семья говорит о ваших желаниях. Вот как вышло у Марни:

МАРСЕЛЬ ПРУСТ. Да она же обожает учиться! Оставьте ее в покое! Для таких людей я и пишу!

МАДАМ КЮРИ. Естественное любопытство – признак великолепного ума. Мы должны отправить ее в хороший университет.

ДЖО (из «Маленьких женщин»^[18]). Наплюй на тех, кто в тебя не верит, Марни! Спрячься подальше со своими книжками, и

пусть они хоть на стенку лезут. Я так и поступила!

Когда запишете высказывания каждого члена воображаемой семьи, перечитайте их. Удивились? Марни была абсолютно потрясена: «В этой семье я вижу себя совсем по-другому. Как будто я замечательная, а не странная. Необычное чувство».

Это серьезный переворот, и через несколько минут на Марни нахлынули эмоции: «Со мной всегда все было в порядке. Я не обязана никому объяснять свои желания».

Вы тоже подождите несколько минут, чтобы полностью прочувствовать эффект упражнения. А затем перейдем к идеальной семье другого рода.

Вариант 2. Психологическое преобразование

На этот раз вы остаетесь с настоящей семьей и полностью меняете их негативное отношение. Если они злились, представьте их добрыми и терпеливыми, если печалились – веселыми, если боялись – смелыми, если критиковали – понимающими.

Итак, начинаем фантазировать.

За семейным ужином вы рассказываете родственникам о своей нынешней цели и получаете самые восторженные отклики. Представьте в подробностях, как вас энергично поддерживает каждый член семьи.

Вот как это получилось у двух моих клиентов.

Джо, 23 года, студент бизнес-школы: «Мы ужинаем. Я только что окончил колледж и объявляю, что вместо поисков работы хочу поехать в Гималаи. В ответ папа не взрывается – ему интересно все, что я рассказываю. Он напряженно слушает и даже говорит, что, возможно, и сам когда-нибудь захочет там побывать. Он даже пытается помочь мне обдумать, как осуществить мечту».

Билл, 29 лет, учитель старших классов: «Моя мама несколько не встревожена. Она говорит: “Ну хорошо, хочешь быть актером, так будь им. Может, мы придумаем работу, которая поможет платить за квартиру и не отказываться от актерства”».

Второй вариант даст вам другие ощущения, чем первый. В новой версии лица вам знакомы, изменились только черты характера, с которыми вам было трудно.

Вы сейчас увидели очень важную вещь. Представив, что родственники

не бояться и не противятся, вы поняли, что такое уважение любимых людей, которого вы всегда страстно желали. Как и упражнение о другой идеальной семье, это упражнение может стать сильным эмоциональным переживанием, но результаты будут иными. Оно помогает начать исцеление от боли, которую причинила вам семья. И не только: увидев родственников такими, какими им, возможно, самим хотелось бы быть, вы смягчитесь по отношению к ним, а это крайне важно. Вам необходимо чувствовать привязанность к семье, иначе, отправившись в самостоятельное путешествие, вам будет труднее, чем прочим. Об этом я подробнее расскажу дальше.

Но пока вы вообразили две идеальные семьи. И расширили свой опыт, включив картину вашей семьи, какой она должна бы быть. Теперь вы представляете, как в идеальной семье получают удовольствие от того, что у каждого свой взгляд на вещи.

Пусть у вас не было идеальной семьи, и, если на то пошло, у ваших родителей тоже. И никакие усилия воображения этого не изменят. Но, яснее осознав, какой была бы идеальная семья, вы поймете к чему здесь стремиться. Настало время найти людей, принимающих вашу мечту, – реальных людей, которые помогут выполнить то, ради чего вы пришли в этот мир, людей, которые понимают вещи, шокирующие ваших настоящих родственников. Вот как это сделать.

Упражнение 3. Выходим в мир

Я знаю человека, который всегда хотел работать с животными. В семье считали, что он сошел с ума: «Мы не фермеры, мы финансисты. Самое близкое к работе с животными у нас было, когда мы торговали фьючерсами на свинину». И вот он подписался на The Wall Street Journal и забыл о животных. Однажды друг взял его с собой на выставку собак. Несмотря на всю литературу, прочитанную по теме, он никогда не был на такой выставке. В тот день он слегка опасался, что ему напомнят о том, что ему нельзя, – как человек на диете, который старается отвернуться от подноса с десертами. Однако он совсем не ожидал, что зал будет забит не только собаками, но и сотнями людей, которые зарабатывают на жизнь их разведением и уверены, что работа с животными – лучшее занятие в мире. Эти люди с радостью вступали с ним в разговор и рассказывали о том, что знали. Впервые в жизни ему не надо было оправдывать свою любовь к животным. Все кругом считали, что любить их совершенно нормально. Он

нашел своих людей.

В чем же мораль истории? Надо приступить к поискам. Вы не найдете своих людей, сидя дома перед телевизором. Нужно искать их в естественной среде обитания. Вот несколько советов:

1. Думайте как охотник

Вы хотите быть журналистом? Выясните, куда журналисты ходят после работы. Подумайте немного, и поймете, где проводят время ваши люди. Найдите их. Будьте открытым: расскажите новым знакомым о своих интересах. Даже если это не совсем те, кто вам нужен, вам могут указать верное направление.

2. Подайте сигнал

Объявления о знакомстве – отличный инструмент и годится не только для романтических отношений. Напишите: «Не хочет ли кто-нибудь обсудить за кофе пеший поход по Антарктиде? Звоните».

3. Читайте мемуары и дневники тех, кто знал вашу территорию

Вы отличаетесь от других членов семьи, но где-то кто-то, в точности похожий на вас, написал книгу. Найдите ее и развесьте цитаты по всему дому, чтобы не забыть, кто вы такой.

4. Делайте что-нибудь

Смотрите на вещи шире. Ищите нетривиальные занятия. Сопровождайте друзей, когда они отправляются туда, куда в одиночку вы бы не попали. Чутье и счастливое стечение обстоятельств помогает найти свое племя не хуже, чем продуманный план.

Лихорадка

У вас отлично получается. Вы устроили дебаты с отговаривающими голосами и выиграли, представили идеальную семью и начали знакомиться с близкими по интересам людьми. Вы готовы сбежать. В этот момент стоит ждать неприятностей. Именно сейчас детский страх наказания за нарушение правил племени может на вас повлиять.

Возможно, вы начнете пропускать встречи или испугаетесь, что у вас недостает таланта для достижения цели. Вы можете возненавидеть себя за поражения, и еще больше – за успехи, потому что они покажутся всего лишь поводом для бахвальства. Как бы ни были вы счастливы с новыми друзьями, вы можете внезапно почувствовать себя мошенником на грани разоблачения и задаться вопросом: «Что я здесь делаю?»

Почему так происходит? Потому что вы рискнули безопасностью и поддержкой семьи, чтобы отправиться в приключения. Вы побаиваетесь, а порой на вашу радость давит груз одиночества.

Когда вас охватывает такого рода беспокойство, важно вспомнить, что происходящее нормально. Не унывайте. Это болезнь роста, и выбранный курс по-прежнему остается верным. Проглядите записи ваших дебатов с голосом племени, они могут помочь.

Просто помните: когда вы отправляетесь на поиски своей истинной сущности, что-то в вас чувствует нарушение правил. Все в порядке вещей. Это означает, что вы человек, и однажды беспокойство пройдет.

Аутсайдер

Какое-то время вы будете аутсайдером в новой сфере деятельности, но это может оказаться преимуществом. Позиция аутсайдера позволяет смотреть на вещи по-своему. Романист Джозеф Конрад^[19] – впечатляющий пример аутсайдера, добившегося успехов. Его родным языком был польский, однако многие считают, что он принадлежит к величайшим стилистам английского языка. В чем же его секрет? Конрад писал на незнакомом языке, и мало что ускользало от его внимания. Будучи аутсайдером, он замечал нюансы изученного языка, привычно не замечаемые носителями.

Как и Конрад, вы вступаете на новое поле деятельности со своим уникальным взглядом на вещи, подходом и опытом. Заключительные упражнения прояснят, как ваше прошлое может обеспечить вам преимущества в области, которую вы выбрали.

Упражнение 4. Отличный кандидат

Это легкое упражнение. Писать не придется. Просто спросите себя: почему мои способности и мой опыт исключительно подходят для работы, о которой я мечтаю?

Кейт из семьи филантропов, мечтавшая стать модельером, ответила: «Мой опыт научил думать о людях, а не только о высокой моде и больших деньгах. Это позволит по-новому взглянуть на удобство, стоимость и отношение к своему внешнему виду».

Марни из семьи владельцев бара, мечтавшая стать преподавателем, отметила: «Многие ученые забывают задавать очевидные вопросы. Они живут в очень маленьком мире и ничего не знают о жизненных реалиях, о которых я узнала в баре отца. Я вижу, когда король голый».

Вы должны гордиться свежим взглядом на вещи, который можете привнести в профессию: вы получили его от предков по праву рождения.

Упражнение 5. Сильные стороны по наследству

Вы уже поняли, что вы лебедь, а не утка, и вас есть инструменты, которые позволят добиться подходящего будущего. Теперь предстоит сделать очень важный шаг. Надо найти в руде прошлого незамеченные

раньше золотые слитки. Пришло время последнего упражнения – инвентаризации ценных активов, унаследованных от семьи. Если вы выполните ее тщательно, то найдете бесценные качества, которые получили *именно потому, что воспитывались в этой семье*. Вы должны признать эти ценности за свои, потому что вы возьмете их с собой в будущее.

Часть А. Составьте список из двадцати активов, которые вы получили от семьи

Включите в него интересы, привычки, темперамент, физические качества и умения.

Продолжайте, пока в списке не окажется по крайней мере двадцать пунктов. И не останавливайтесь на этом, если разойдетесь. Не забудьте включить активы, полученные от дедушек и бабушек, тетей и дядей, от близких друзей семьи – они тоже могли добавить что-то важное.

Не забывайте черты, за которые вас могли критиковать. Например, вам говорили: «Ты задираешь нос, как тетя Элис, и никогда не делаешь того, что тебе велят». Это можно перевести так: «Я независимая. Я думаю своим умом!» Замечание: «Ты копия дедушки – быстрый, как улитка» – так: «Я внимательный, осторожный, методичный, прямо как дедушка!»

Часть Б. Подумайте, есть ли связь между вашим семейным делом и вашими желаниями

Не важно, насколько сильно ценности племени отличаются от ваших, у вас обязательно есть и общее – в конце концов эти люди вас воспитали. Проводите любые параллели, какими натянутыми бы они ни казались. Это откроет вам глаза на упущенные вами сильные стороны.

Вот, например, какие параллели между жизнью родителей и своей собственной провела Марни: «Никто не помогал родителям купить бар. Моя семья всегда всего добивалась сама. Поэтому в новой обстановке я не растеряюсь и справлюсь не хуже других. А наука требует любопытства, которое я унаследовала от матери, и своего рода молчаливого упрямства, которое я вижу в брате. И даже некоторой напористости – она досталась мне от отца».

Выполнив упражнение, скорее всего, вы почувствуете себя сильнее. Активы, доставшиеся от семьи, всегда были вашими, и теперь вы заявили

на них свои права. Это ваше наследство. Не забудьте гордиться этим.

Счастливым конц

Марни все-таки занялась наукой.

Сначала она записалась вольнослушателем на лекции по философии, математике и литературе в местный университет. Когда ей случалось нервничать, она возвращалась к дебатам и повторяла упражнение, пока не успокаивалась достаточно, чтобы действовать дальше.

Вскоре она возобновила учебу и в конце концов опубликовала некоторые свои критические работы в научных журналах. Кроме того, у нее дома еженедельно собирается группа людей, которых интересует язык, поэзия, размышления. В этом году они изучают Библию как литературное произведение. Часто засиживаются до позднего вечера. Чистое наслаждение для Марни.

P.S. Ваша семья может со временем принять ваш выбор.

Очень часто, когда вы добиваетесь успеха в новой карьере, семья начинает гордиться вами настолько, что дело доходит до хвастовства. «Знаете, наш сын снялся в кино», – говорят они, забывая про припадок, который случился у них, когда вы заикнулись, что хотите быть актером.

Иные семьи так и не могут смириться с «негодным» выбором. Я знаю преуспевающих уважаемых людей – ими восхищаются друзья и коллеги, но, когда они возвращаются домой, родственники давят на них и требуют, чтобы они занялись «серьезным делом». Как эти люди себя защищают? Один мой знакомый, театральный агент из семьи банкиров, просто улыбается и вспоминает, что любит свою семью, что бы они ни говорили. Другие реагируют жестче: «У нас разные мнения. Передай, пожалуйста, картофельное пюре, и давай сменим тему».

Но обычно родственники успокаиваются, как только осознают, что у вас действительно есть цель и вы можете жить хорошо в соответствии со своими представлениями.

Возможно, они гордятся вами больше, чем нуждаются в своей правоте.

Даже папа Марни сменил гнев на милость. Он с удовольствием говорит: «Для женщины она чертовски башковитая».

Глава 9

Помогите! Я не готов родиться

Вы только что окончили школу, университет или курсы. Впереди «реальная» жизнь. Сегодня первый ее день. Почему же вам не по себе?

«Я слишком молода, чтобы умереть», – сказала мне двадцатипятилетняя Элла. Какая ужасная участь ее ожидала? Работа в одной из ведущих юридических фирм Америки, вот какая. Элла чувствовала себя слишком молодой, не чтобы умереть, а чтобы родиться.

В какой-то момент мы решаем, что учеба готовит нас к жизни. Но лишь на выпускной церемонии до нас доходит: мы вступаем в совершенно новый мир.

Энтони, 23 года, только что окончил магистратуру по специальности «журналистика». Ни в одной газете и ни в одном журнале не было для него должности с зарплатой, которая позволяла хотя бы начать разбираться с кредитом в 30 000 долларов, взятым на учебу. Став профессиональным журналистом, он окажется еще больше ограничен во времени и в деньгах, чем в бытность студентом магистратуры. Когда я спросила его о планах, он ответил: «Думаю снова пойти учиться и взять еще кредиты».

Мы все согласны, что немолодой домохозяйке почти невозможно стать ученым. Так почему мы притворяемся, что окончить университет и приступить к работе – простой и естественный процесс? Вы, как и такая домохозяйка, не просто переходите на следующую ступень – пусть вам не дурят голову – *вы радикально меняете род деятельности!*

Да, это смена карьеры. Задумайтесь на минуту. Вы натренированный и опытный учащийся. Вы на этом поприще с шести-семи лет. Вы владеете жаргоном, принятым в учебных заведениях, умеете искать материал, конспектировать лекции, сдавать экзамены и писать учебные работы. Правила вам понятны: если учиться хорошо, вы получите хорошие оценки; если учиться плохо, вы провалитесь. В этой игре вы профессионал.

А теперь посмотрите на мир работы, куда вы только что вступили. Здесь ваш успех зависит от внешних сил. Наймут «они» вас или откажут? Дадут ли «они» интересную работу или заставят заниматься рутинной? Будут ли знакомые уважать вашу сферу деятельности? Будет ли семья вами гордиться?

Мартину не требовалось никому нравиться, чтобы получить высший

балл во время учебы. Надо было просто выполнить задание. А теперь необходимо нравиться руководителю, или он рискует потерять работу. «В университете можно было выглядеть паршиво, и это никого не волновало, – сказал он. – Если умеешь учиться, тебе ставят хорошую оценку».

Трудно поверить, что учеба – временный опыт, который вы больше не повторите. Ведь она занимала почти всю вашу жизнь. Так что простите себе растерянность, потому что *вы переживаете культурный шок, и никак не меньше.*

Культурный шок – как с ним справиться?

Окончить учебу и пойти на работу – все равно что переехать из США в Стамбул. Стил жизни вокруг кажется совершенно неправильным: «Теперь надо работать целый день и весь год, и все только чтобы платить за аренду квартиры? И это вы называете жизнью? Я хочу на свободу!»

Но остановитесь и на миг задумайтесь. Вы смотрите на мир работы так же, как иностранец на чужую страну. Вы не поймете, как все обустроено в новой стране, пока не поживете там какое-то время. Это конкретное «заграничное путешествие» будет одним из самых важных для вас, потому что, пока вы не исследуете место работы, вы не определите, что хотите делать со своей жизнью. Поэтому умоляю вас попытаться найти работу в одном из этих больших зданий в деловом центре города.

Говорю от всего сердца. Сама я к такому плохо приспособлена. Более того, по природе своей могу заниматься только малым домашним бизнесом. Но я никогда не жалела, что проработала какое-то время в крупных корпорациях, прежде чем решила работать из дома. Невозможно осознанно выбрать образ жизни, не ознакомившись с корпоративной культурой. По моему мнению, *это должно стать первым пунктом вашего плана.*

Я считаю это последним годом вашего обучения, потому что вам придется овладеть рядом базовых навыков: рано вставать пять дней в неделю, продержаться восьмичасовой рабочий день, одеваться как аборигены, говорить на их языке. Нужно познакомиться с людьми, которые никогда бы не встретились вам в другой обстановке. Необходима уверенность в себе, которую приобретаешь, изучая основы, зарабатывая собственные деньги и выживая в этом чужом краю. Нужно узнать, на что вы способны в этой новой системе, даже если в итоге вы решите стать пляжным бездельником! Подумайте минутку, что отличает пляжного бездельника, который умеет зарабатывать, от бездельника, который этого делать не умеет. У первого есть выбор. Второй останется там, где он есть.

Так, подождите. Я что, предлагаю «пробный брак»? Разве не нужно искать «правильную работу»? Да, я предлагаю «пробный брак». Нет, не надо искать самую правильную работу, по крайней мере пока. Я покажу, что конкретно имею в виду, через минуту. Но для начала нужно кое с чем разделаться.

Упражнение 1. Прибытие в новые земли – «Что я думаю о

мире работы»

Разделите лист бумаги пополам. Сверху с левой стороны поставьте плюс, а с правой – минус. Теперь запишите все хорошее и плохое, что, по вашему мнению, произойдет с вами, когда вы пойдете работать. Слева можете написать «сам буду зарабатывать», а справа – «сам буду платить за съемную квартиру».

Теперь посмотрите на свой список.

Джейн, недавно защитившая диплом по социологии, написала в разделе плюсов: «На улице я буду выглядеть как человек, у которого есть работа. Мои родственники успокоятся, потому что я буду устроена».

В разделе минусов оказалось вот что: «Меня никогда не возьмут на работу. Меня возьмут, но я не смогу справиться. Буду делать неважную и скучную работу. Я застряну на этой работе до старости!»

Список минусов вышел подлиннее, чем список плюсов, правда? Посмотрим на отрицательные моменты, отмеченные Джейн. Они сводятся к двум: либо она окажется никому не нужной, либо она будет нужной, и западня захлопнется! Я разговаривала со многими людьми в ее положении, и в опасениях Джейн нет ничего необычного.

Двадцатидвухлетняя Хиллари побывала на нескольких собеседованиях и считает, что они прошли ужасно. Где-то ею совсем не заинтересовались, и это было крайне неприятно. В одном месте ей предложили работу и показали офис. «Когда я прошла по коридорам, мне показалось, что я попаду в тюрьму, где пропаду навеки», – объяснила она.

Двадцатичетырехлетний Филип после университета два года путешествовал, вернулся и сходил всего лишь на одно собеседования. «И этого хватило! – сказал он. – Мне стало плохо уже от необходимости надеть костюм. Беспокоиться, улыбаться всем, умолять – я готов был лезть на стенку. Не то чтобы я мечтал получить эту проклятую работу, но все равно старался, а *они не захотели меня взять!*»

Поскольку без собеседований не обойдешься, хочу предложить вам инструменты, которые помогут справиться с неизбежными отказами.

Отказ

Мне известно, как обычно успокаивают тех, кому отказали на собеседовании: «Ну-ну. Так уж оно бывает. Надо собраться и снова попробовать». Я ненавидела такие советы. Я знала, что надо продолжать попытки, но каждый отказ еще сильнее разрушал мою самооценку.

Отказ не нравится никому, но я убеждена, что на недавних выпускников он действует еще сокрушительнее. Почему? Потому что вы пока не знаете, кто вы.

Подумайте: те, кто проводит ваши первые собеседования, не знают вас – но *вы сами* пока тоже не знаете себя. Ценное ли вы приобретение? Кто может это сказать? Компании подстраховываются, приглашая на собеседования гораздо больше людей, чем им нужно, поэтому отказ – неизбежный элемент вступления в эту новую культуру. Вам необходимы два союзника, чтобы минимизировать эффект отказа: 1) ваша индивидуальность и 2) ваши товарищи.

Первым делом давайте снова разберемся, кто вы.

Возвращаем себе индивидуальность

Давайте начнем с прошлого. Уже в два года вы обладали яркой индивидуальностью – если не верите, спросите родителей. У вас был уникальный взгляд на мир и полный комплект чувств, которым вы всю жизнь пользовались.

В два года вы еще не стремились быть хорошим. Вы упражнялись в слове «нет» на всякий случай, чтобы взрослые поняли, что вы отдельное существо, которому необходимо право голоса.

Поступление в садик могло стать шоком, но люди, которые за вас отвечали, знали свое дело. Стулья и столы были маленькими, воспитатели напоминали, что нужно сходить в туалет, и предлагали учить азбуку, а не «Улисса» Джеймса Джойса.

И все это внимание к вашим нуждам закончилось. Чуть ли не в первый раз в жизни вы вступаете на арену, которую строили без малейшего учета ваших потребностей. Вы чувствуете себя очень маленьким в мире работы, но стулья рассчитаны на больших и от вас ожидают, что вы адаптируетесь как можно быстрее. Ваша индивидуальность «ребенка» или «учащегося» только что серьезно пострадала.

А тем временем друзья и родственники заготовили новые личностные ярлыки, чтобы немедленно к вам пришить: победитель или неудачник.

«Моя Элла работает в лучшей юридической фирме Нью-Йорка! Начала с восьмидесяти тысяч в год!» (Перевод: Элла – победитель.)

«Мой Джонни еще не нашел себя». (Перевод: Джонни – неудачник.)

Никогда еще вам не был так нужен широкий взгляд на вещи. Пусть в это трудно поверить, я покажу, что *вы больше любой работы*. Об этом надо помнить сейчас, пока ни одно собеседование еще не принесло результатов, и надо помнить потом, когда вас наймут.

Настоящий вы по-прежнему на месте, но такие испытания «эго» затуманили ваше самоощущение. *Вам нужен проект по возвращению индивидуальности.*

Необходимо вспомнить, что это ваша жизнь.

Я хочу, чтобы вы посмотрели на свою жизнь с высоты птичьего полета – на прошлое, настоящее и будущее. Так можно разглядеть то, о чем вы еще не задумывались.

Упражнение 2. План на девяносто пять лет

Девяносто пять лет? Да-да. Надо начать с начала жизни и отнестись к прошедшим годам так, будто вы намеренно их спланировали – родились, в семь лет пошли в школу, в десять – переехали в Калифорнию. Продолжайте до настоящего времени, а потом двигайтесь дальше – в будущее: в 57 лет вы отправились в Антарктиду, в 65 стали разводить орхидеи и написали великий роман, в 85 снова вступили в брак. И останавливаться нельзя, пока не дойдете до 95 лет!

Возьмите несколько листов линованной или простой бумаги и поверните горизонтально. Разделите их на четыре колонки. Первую озаглавьте «Возраст», в ней вы запишете числа 5, 10, 15, 20 и так далее, до 95 лет. (Пропустите по несколько строчек – возможно, вам захочется разбить эти интервалы на более мелкие.)

Вверху второй колонки напишите «Главное событие». Это значит родиться, пойти в школу, переехать – и все, что случится или может случиться в будущем, – все, что кажется вам важным. Конечно, вообразить важное событие через двадцать, тридцать или пятьдесят лет – большое допущение, но все же постарайтесь. Вы строите сетку, от которой зависят две следующие колонки.

С третьей колонкой труднее, но интереснее: озаглавьте ее «Чему я научился» и напишите самое важное, что вы выучили или выучите в каждом возрасте. Не торопитесь. Эта часть упражнения может оказаться очень серьезным опытом.

Теперь вверху четвертой колонки напишите: «Самое потрясающее, что я видел». Возможно, вы не безупречно помните прошлое, но доверьтесь импульсу: он не даст уйти далеко от истины. Когда дойдете до будущего, вам придется отпустить воображение на свободу, но постарайтесь и сделайте это. Оно того стоит.

Завершив упражнение, напишите внизу на последней странице: «Что я хочу рассказать молодежи», а потом расскажите, чему этот воображаемый путь в девяносто пять лет научил вас применительно к смыслу жизни.

Вот что открыли для себя некоторые.

Хиллари, 22 года: «Я ужасно удивилась, когда вспомнила, каким веселым, упорным и изобретательным ребенком была. Я пыталась научить всех окрестных собак сидеть и подавать лапу по команде, когда мне было четыре года! Не думаю, что я в этом преуспела, но тогда мне казалось, что я молодец! Когда я вспомнила себя такой, я придумала себе будущее, полное приключений. Раньше я бы такого не сделала».

Филип, 24 года: «Я написал “великолепный художник с мировым именем” напротив тридцати лет. А потом обнаружил, что хочу не просто

писать картины! Я хочу научиться по-настоящему видеть. И вспомнил, что единственная причина, по которой мечтаю о живописи, как раз и состоит в том, что я хочу видеть. Дойдя до шестидесяти лет, я вернулся в тридцать и записал вещи, которые не имеют никакого отношения к живописи. Я хочу жить в разных странах. Хочу уметь построить дом. Хочу иметь свою семью и любить ее».

Адель, 29 лет: «Первым шоком для меня стало, что у меня масса времени. Слишком много времени. Дописав до шестидесяти пяти, я поняла, что не знаю, чем еще можно заняться! Я хочу сказать молодым людям, что не стоит так беспокоиться и так торопиться тоже».

Джейн, 23 года: «Мысль о девятиста пяти годах в моем распоряжении сильно успокоила, потому что я столько всего хочу успеть: завести собственный бизнес, потом продать его и отправиться путешествовать. И еще я хочу изменить мир: помогать природе и людям. Теперь мне не кажется, что надо выбирать между занятиями. Я просто сделаю все».

А как у вас? Что вы обнаружили? Это весьма важно, ведь вы только что составили описание работы для всей вашей жизни.

И, надеюсь, вы поняли: *у вас только одна настоящая работа, и эта работа – прожить целую жизнь*. Посмотрите, сколько в ней грядет событий, решений, мест, ощущений, проектов. Отказ на нескольких собеседованиях уже не выглядит столь существенным, правда? Отказы тоже входят в набор вещей, которым необходимо научиться.

Однако все равно придется надеть костюм и пойти на очередное собеседование. И сегодня вам понадобится не только широкий взгляд на вещи.

Вам понадобится поддержка.

Первая помощь при собеседованиях

Если вам так неприятно ходить на собеседования, что вы собираетесь их избегать, разрешите представить мое любимое изобретение – Команду успеха (подробнее об этом я расскажу в [главе 10](#)). Команда успеха – группа из пяти или шести человек, которые встречаются каждую неделю и помогают друг другу добиться желаемого. Это безотказное средство от горестей, связанных с поиском работы.

Итак, найдите товарища – или шестерых товарищей. Товарищи абсолютно необходимы, если предстоит трудная задача. Их общество избавляет вас от беспокойства. Но особенно оно полезно при поисках работы. Подумайте об этом. После собеседования вы так или иначе выйдете на улицу и встанете на тротуаре. Что вы почувствуете, если лучшие друзья подбегут к вам, обнимут за плечи и скажут: «Пойдем выпьем кофе. Что случилось?» А потом станут хвалить за усилия, сочувствовать ошибкам и порицать ваших врагов. Собеседование – это трудно, и после него вы заслуживаете участия, кружки пива и пары смешных шуток.

Откуда же это возьмется? Позвоните друзьям и организуйте их.

Команда прекрасно поможет во всем. Репетируйте с друзьями грядущие интервью и даже читайте вместе описания вакансий.

Не так уж трудно составить резюме, когда друг задает вопросы и набирает текст.

Одно замечание: Команда успеха или система товарищей – не то же, что группы самосовершенствования. Такие группы могут быть приятным и полезным дополнением к работе, которую вы делаете сейчас. Но если вы колеблетесь между смелым рывком в мир работы и ожиданием, увлечение самосовершенствованием может отвлекать от задачи. Выход в реальную жизнь и так способствует совершенствованию – отмечает необоснованные страхи и заставляет практиковаться в навыках. Самосовершенствование длится всю жизнь, так что не дожидайтесь его завершения, чтобы к жизни приступить.

Принятие

Теперь, когда мы рассмотрели, как быть с отказом, разберемся еще с одной большой проблемой. Что если меня примут, но работа окажется неподходящей и я застряну там навсегда? Никто не запрещает нам менять работу столько раз, сколько хочешь, и люди боятся увязнуть на всю жизнь. Пспрашивав, я получила ответы от собственных детей и их друзей: «На нас сильно давит необходимость найти что-то сразу и держаться за это. Нельзя скакать с места на место. Надо найти подходящую работу с первого раза».

Вы тоже так думаете?

Знаете что? Вы абсолютно не правы.

Нет необходимости сразу найти подходящую работу.

Уверена: найти абсолютно подходящую работу сразу – почти огорчительно. Посмотрите на девятидесятилетний план. Зачем так рано ограничивать себя? Лично я считаю, что каждый должен немного поработать на фабрике. А потом за границей. И еще думаю, что всем нужны актерские курсы, особенно если в итоге вы хотите заниматься бизнесом. Полагаю, актерские курсы позволят узнать, кто вы на самом деле и как работать с другими людьми, не хуже, чем психотерапия и учеба на менеджера.

И еще, вам уже известно мое мнение: каждому нужно поработать в крупной корпорации, хотя бы разнося почту. Это отличная возможность заглянуть во все отделы и посмотреть, чем там занимаются! Вы поразитесь, сколько вам откроется. В крупных компаниях есть менеджеры, исследователи, бухгалтеры, разработчики продуктов, дизайнеры, продавцы, электрики и уборщики, временные сотрудники – и везде своя специфика.

Я надеюсь, вам удастся все: потрудиться на фабриках и в корпорациях, поучиться на актерских курсах и поработать за границей.

Подумайте. Вам же не кажется разумным вступить в брак с первым человеком, с которым вы пойдете на свидание. Вот и не позволяйте другим внушить вам мысль, что надо жениться на первой работе. Если считать, что первый же выбор должен быть безошибочным, легко впасть в оцепенение! Наверно, вашему университету нравятся блестящие выпускники, а родители хотят видеть вас успешным и независимым и вы хотите порадовать всех. Но это невозможно.

Деловой мир сегодня очень отличается от привычного вашим

родителям. Вероятно, они меряют все по стандартам другой экономической эпохи, и если вы попытаетесь жить в соответствии с их ожиданиями, то окажетесь под непосильным давлением.

Вам придется быть пионером и прокладывать свой путь совершенно по-новому, знакомясь с реальностью, о которой они не имеют представления. Но никакая опасность вам не грозит. Реальность не навредит вам. Наоборот, она вас спасет.

Реальность как решение

Воображаемые препятствия непреодолимы в отличие от настоящих. Но вы не узнаете, с чем столкнулись, пока у вас не будет достаточно информации. Страх создает еще больше воображаемых препятствий, чем невежество. Вот почему *маленький шаг от рассуждений к реальности может принести удивительное облегчение.*

Так это вышло у Джорджа.

Джордж хотел жениться и завести детей. Но воображаемые препятствия делали знакомство с подходящей женщиной невозможным в его глазах. Он был консультантом по информационным технологиям, много работал и не располагал большими деньгами. Ему казалось, что ни одна женщина не захочет с ним связываться, пока у него не появятся деньги, чтобы поменять интерьер квартиры, купить машину и водить подругу по хорошим ресторанам.

Я спросила у Джорджа, когда он предполагает все это устроить. Он сказал, что не знает.

– К октябрю?

– Ой, только не к октябрю.

– Может, лет через десять-пятнадцать?

Джордж ужаснулся.

На самом деле у Джорджа просто отсутствовал опыт общения с женщинами, и он был напуган. Мы договорились попробовать Реальность как Решение.

Принцип таков: *делай до того, как будешь готов.* Для Джорджа это означало, что нужно как можно быстрее оказаться в обществе женщин – до того, как будут созданы необходимые, по его мнению, условия. (В вашем случае просто замените слово «женщины» словом «работа», и вы поймете, почему я использовала этот пример.)

Решением для Джорджа было вступить в группу при церкви, собирающую одиноких людей.

Он был в потрясении.

Через несколько месяцев Джордж рассказывал:

– В этой группе самые разные женщины! И я от них в восторге. То есть я в восторге от того, что бывает столько разных женщин!

– А как насчет машины? – спросила я.

– У них у всех машины. Они с радостью меня подвозят!

– И что они думают о вас?

Он улыбнулся.

– Некоторым я определенно очень нравлюсь.

Сделать небольшой шаг и получить поразительный эффект – значит сделать что-то настоящее, и это может перевернуть ваш мир. Как только вы окажетесь в реальной ситуации, все нафантазированные препятствия рухнут. Я не хочу сказать, что препятствий нет. Чтобы принимать у себя гостей, Джорджу пришлось научиться готовить (получилось, и с прекрасными результатами), а еще танцевать. Потом, хоть никогда не имел машины, он решил научиться водить: «Когда едут кататься на лыжах, водитель всегда полезен». Где он взял деньги на курсы? А деньги не понадобились. Вождению ему помогли выучиться друзья, в том числе и женщины.

Настоящие препятствия не заставляют ходить кругами. Их можно преодолеть. А выдуманные похожи на лабиринт. Вот почему нельзя сидеть и ждать информации, которая позволит вам действовать. В большинстве случаев эту информацию можно получить, только делая небольшие, но важные шаги в реальность.

В этой главе я дам несколько упражнений, которые помогут взглянуть реально на работу – так же, как Джордж реально посмотрел на женщин. Наверняка, вы будете сопротивляться. Многим кажется, что даже небольшой шаг требует серьезной подготовки. Не беспокойтесь. С таким сопротивлением не очень сложно справиться. Но необходимо знать, что за ним стоит. А я знаю.

Реальность пугает

Между действием и представлением о действии – квантовый скачок. Раздумывая о плавании, в воду не попадешь. Но когда вы окажетесь в воде, у вас, вероятно, перехватит дыхание. Наши защитные силы предостерегают нас от любых решительных и новых действий. Они категоричны в своей задаче – оградить нас от опасности и направлены против всего, что ее напоминает. Но часто правда не на их стороне.

Все, что стоит делать, *стоит делать слишком рано*. (Только не рискуйте по-крупному тем, что может понадобиться позже, – важными контактами, деньгами или жизнью.) Как только вы осознаете, что скрытая причина сопротивления – всего лишь страх, двигаться станет гораздо легче. Здесь помогает разумный подход. Как только вы поймете, чем вызван застой, то осознаете, насколько ограничена настоящая опасность. И будете готовы двигаться.

Но страх принимает разные формы, неизменно замедляя вас. Порой люди, предпочитающие мечтать, а не действовать, оправдывают это тем, что сначала нужно все тщательнейшим образом обдумать.

Дженет, молодая женщина, только что окончившая престижную учебную программу, рассказала, что мечтает основать институт, занимающийся вопросами этики некоммерческих бизнесов. Она хотела начать как консультант, но объясняла: «Никто меня не наймет. У меня нет никакого опыта. Людям просто не нужны консультанты по этике».

Не знаю, что такое институт этики, но готова поверить, что такой существует или может существовать. Главные вопросы – знает ли Дженет, что это такое, понравится ли ей этим заниматься и сумеет ли она? Дать ответ на них невозможно, сидя в одиночестве в темноте и раздумывая. Надо использовать Реальность как Решение.

Я попросила Дженет собрать группу друзей и поделиться с ними парой-тройкой идей об этике в бизнесе.

Дженет начала отмахиваться.

– Ой, я абсолютно не готова. Собирать группу слишком рано – даже если речь идет о друзьях. Мне многое еще надо обдумать.

– Что вы хотите обдумать?

– Ну, я хочу все лучше подготовить, прежде чем начинать. Понимаете, пока все слишком неопределенно.

– Как вы планируете подготовиться?

– Ну, походить и обдумать все хорошенько. Сделать наброски на доске.
– Но вы же не знаете, что будете рисовать на доске, – сказала я. –
Соберите несколько друзей, закажите пиццу и поговорите с ними об этом.
– Но я ведь и не знаю, о чем говорить. У меня пока больше эмоций, чем информации.
– Тогда идите в библиотеку. Соберите информацию.
– Не могу, пока не пойму, чего ищу.
– Хорошо, – сказала я, – вы только что доказали, что начать невозможно.

Я поймала ее на логике, и она это поняла.
– Наверное, я пытаюсь уклониться от настоящего дела. Но я правда хочу им заниматься. Почему же тогда я уворачиваюсь? – спросила Дженет.
– Что вы чувствуете? – спросила я.
– Я нервничаю. Мне страшно.
– Чего вы боитесь?
– Боюсь действительно этим заняться, – задумчиво ответила она. –
Значит, наверное, стоит начать.

И вот как поступила Дженет. Она решила сделать хотя бы первый шаг, и, несмотря на то что такой план ее немного нервировал, все же пригласила группу друзей и завела разговор об этике в бизнесе.

Через двадцать минут друзья накидали сотню вопросов: «Что это вообще такое – бизнес-этика? Кому-нибудь она нужна? То есть ты можешь получить работу в этой сфере? Ты сама это придумала?» Дженет оживленно отвечала.

Чтобы не дать маху в компании друзей, Дженет просмотрела все статьи о деловой этике, какие смогла найти, и обнаружила, что знает о ней гораздо больше, чем думала сама. А еще оказалось, что у нее есть четкая позиция и убежденность.

– Без этики бизнес невозможен! – настаивала она, и друзья начали с ней соглашаться.

– Знаете, мой отец был честным бизнесменом, и в этом мире для него не нашлось подходящего места, – сказал один из друзей.

– Я читала в журнале, что руководители корпораций сейчас заговорили об этике. Цепляются за нее, чтобы не пойти ко дну. Более того, кто-то пожертвовал крупную сумму, кажется, Гарварду, чтобы организовать учебный курс по этой теме.

– Да кто будет инвестировать в акции, пока не восстановится доверие к Уолл-стрит? Я вот не собираюсь.

– Дженет, может, разработаешь семинары для корпораций?

– А может, сначала напишешь статью для делового журнала, чтобы создать репутацию?

Так Дженет начала новую карьеру.

Я настолько убеждена в необходимости начинать, не достигнув полной готовности, что предлагаю вам устроиться на *неподходящую работу*. Пока вы не сочли, что я выжила из ума, попробуйте следующее упражнение.

Упражнение 3. Пробуем неподходящую работу (фантазия)

Вообразите, что вы решили пойти на работу. На любую. Возьмите газету с объявлениями, «Желтые страницы» или справочник профессий, закройте глаза, пролистайте и ткните пальцем наугад. Посмотрите, куда попал палец – именно этим вы и займетесь.

Продавец компьютеров и комплектующих, водитель лимузина, шеф-повар в ресторане или матрос на буксире.

Надеюсь, попадется работа, о которой вы почти ничего не знаете. Если это не так, закройте глаза и ткните еще раз. Работник свинофермы, инженер-электронщик – что угодно. Лучшая работа для этого упражнения – та, о которой вы ничего не знаете. Она должна быть законной, приносить достаточно денег на пропитание и *совершенно вам не подходить*. Как только определитесь, сделайте следующие четыре шага.

Первый шаг: представьте, что вы решили работать как можно лучше, хотя это место абсолютно не для вас. Обдумайте, чем будете заниматься, и опишите (на бумаге или вслух, в разговоре с другом), как выглядит это место и что вы делаете.

Барб – старшая из пяти детей в семье, привыкла учить кого-то, окончила Йельский университет по специальности «английская литература». Вот как рассказала о «неподходящей работе» она: «Я начальник участка на тракторном заводе John Deere. На мне рабочий комбинезон, и я хожу с секундомером и спецификациями, слежу за доставкой стали и за тем, чтобы все станки работали. Отмечаю тех, кто на больничном».

Второй шаг – задать себе вопрос: «Ну и как мне эта работа? Какие чувства вызывает?» Барбара сказала: «Нормальная работа. В чем-то интересная. Но я же могу пойти домой в пять часов? И больше не приходиться?»

Нет, пока увольняться нельзя – не в этом упражнении.

Потому что **третий шаг** будет таким. Представьте: вы провели здесь

три месяца. Спросите себя, что вы думаете о работе спустя столько времени? Что чувствуете?

Барб была не в восторге: «Работать тут просто глупо для меня. Это ни к чему не приведет. Что мне делать на тракторном заводе?»

И вот **четвертый шаг**, когда вы попадете в «тиски». По правилам игры, с работы нельзя уйти, пока вы не превратите ее в совершенно замечательную. Только так. Не получится – останетесь навсегда. Это помогло Барб включить воображение: «Единственное, что приходит в голову, – постараться делать работу очень-очень хорошо. По крайней мере так интереснее и мне будет приятнее». Оказалось, осваивать новое – одно из занятий, от которых она получает удовольствие. Неплохое начало.

Но ваша задача – узнать себя еще лучше, поэтому я хочу усложнить упражнение. Представьте, что вы работаете уже полгода и вам начинает надоедать. Что теперь? Барб сказала: «Ну, если оставаться так долго и надо, чтобы работа стала чудесной, думаю, попробую получить повышение. Но не хочу расставаться с людьми в цехе. Я хочу общаться с ними, но не контролировать их. Хочу создать обстановку, в которой каждый чувствует заботу о себе и поэтому гордится своим местом работы. Ух ты! Смотрите, *мои предпочтения дали о себе знать!*»

Барб никогда бы не узнала, как сильно проявятся ее ценности даже на тракторном заводе, если бы я изначально сказала: «Как вы считаете, какая работа вам подойдет?»

А что скажете вы? Если бы вы работали на неподходящей работе и надо было превратить ее в прекрасную, что бы сделали вы?

Что вы узнали о себе?

Двадцатитрехлетняя Рут: «Я выбрала работу менеджера-стажера в большой корпорации. Хуже для меня и не придумаешь. Но когда оказалось, что работу надо сделать замечательной, я вдруг занялась выпуском бюллетеня для сотрудников. И очень хорошего бюллетеня! А потом я превратила его в журнал. Мне очень понравилось звонить сотрудникам – собирать материал для статей и проводить интервью».

Вот что вышло у двадцатилетней Кэндис: «Я стала поварихой в лагере лесорубов. Должна сказать, это мне совершенно не подходит. Но через полгода я открыла магазинчик с поделками из дерева, которые мастерили лесорубы и местные индейцы. Мы наладили сотрудничество, организовали кустарное производство и начали привлекать деньги в наш городок. А потом я придумала и ввела систему заказов с почтовой отправкой. Это было здорово. И я отвечала за все!»

Найти себя можно даже на неподходящей работе – видите? Если вы

боитесь заниматься чем-то, кроме «подходящего», есть опасность впасть в оцепенение и не пойти вообще никуда. Перестаньте бояться, что первая же работа определит всю оставшуюся жизнь. Этого точно не произойдет.

Вы опасаетесь застрять на неверной дороге – и я не виню вас. В конце концов, оказавшись в новом мире, вы всегда чувствуете, что он силен, а вы очень слабы. Любой испытает такие чувства в подобной ситуации. Осевшие там давно знают свое дело, вы же еще не в курсе по определению. Но никогда не путайте неосведомленность с неправотой или слабостью. Помните, что *для себя вы всегда были и будете самым сильным элементом, что бы вас ни окружало*. Вот почему любая работа, подходящая или нет, открывает нам важное знание о нас самих. Вообще личностное развитие – одна из первоочередных причин, по которым мы должны работать.

Вы уже работаете на компанию, и эта компания – вы сами.

Если получится всегда об этом помнить, проблема будет решена. Вы и есть компания, ее президент и генеральный директор. Вы продаете услуги, а не себя. Каждый раз, получая работу, вы словно заключаете сделку. И каждый раз, когда приобретаете новый навык, пополняете складские запасы.

Если вы доверяете себе, то можете довериться и будущему. Что это значит? Почувствуете, что работа вам не подходит, – поверьте себе и уходите.

Так всегда поступают по-настоящему амбициозные люди. Они остаются, пока это идет им на пользу, а когда перестают получать пользу – ищут что-то другое. И до той поры обязательно выполняют свою работу как можно лучше, чтобы ни один начальник не захотел их отпускать. В любой ситуации, плохой или хорошей, они не прекращают учиться.

Именно этого я хочу от вас. Так окрепнет ваша уверенность в себе, самооценка и способность удержаться на рабочем месте. Кроме того, это еще и тенденция будущего. Все больше людей становятся фрилансерами, меняют места работы и прихватывают с собой накопленный опыт. Раньше резюме требовалось только квалифицированным специалистам, сегодня оно необходимо и сварщикам. Мы все набираем опыт и переносим его с одной работы на другую, как ящик с инструментами.

Еще не придумали работы, из которой нельзя было бы извлечь пользу, проведя на ней полгода, – разве только вы сопротивляетесь любым знаниям.

Поэтому я собираюсь сделать огорошивающее предложение: возьмите и устройтесь на неподходящую работу.

Упражнение 4. Неподходящая работа (реальность)

Пропустите это упражнение, если знаете, какая работа вам подходит, и намерены попробовать на нее устроиться. Но если вы в растерянности, сделайте его. Оно может показаться радикальным, но помогает выйти из ступора, потому что вам вообще не придется выбирать!

Возьмите газеты из десяти разных городов страны и просмотрите объявления о найме. Откликнитесь на все вакансии, на которые вас теоретически могут принять. Просто возьмите и сделайте это. (Порой очень полезно пожить в паре разных мест, прежде чем определиться. С другой стороны, есть шанс, что вы влюбитесь в новую работу, поэтому выбирайте приемлемый климат!)

И если кто-то захочет нанять вас, соглашайтесь. Да, именно так. Поступайте на неподходящую работу или на должность, насчет которой не уверены. Учеба еще не закончена. Ваш реальный выпускной год – это первые несколько мест работы.

Попробуйте несколько вариантов, если планов получше у вас нет. И помните: день дан не для того, чтобы порадовать начальника или произвести впечатление на школьных друзей, а для того, чтобы приобрести знания и навыки.

Пусть ваша семья говорит: «Ну что за ерундой ты занялся?» Значит, вам выдается еще один отличный шанс опробовать автономию на практике. Погладьте родственников по голове и попросите не беспокоиться. Скажите им, что ничего не бывает впустую и любой опыт вам пригодится. И это правда. Любая работа хороша для вас, *пока вы помните, зачем пошли на нее.*

Что надо сделать на неподходящей работе?

1. Подготовьтесь к отвалной.

Первое, что нужно сделать, – назначить дату ухода и запланировать вечеринку. Назовите ее «отвалной» и пригласите всех друзей (за исключением тех, с кем познакомились на работе). Назначьте дату примерно через полгода от начала неподходящей работы. В этот день вы либо уволитесь, либо приведете друзьям серьезную причину, по которой не хотите уходить. Если решите остаться, назначьте дату еще одной отвалной через следующие полгода.

Запланировав вечеринку, вы решаете две проблемы. Во-первых, не будете чувствовать себя в ловушке – ведь намечена дата, когда можно с этим покончить. Во-вторых, друзья не позволят вам постоянно придумывать отговорки – и после третьей вечеринки вам станет стыдно. Так вы предохраните себя от «рабочего застоя».

Рабочий застой – страшная болезнь, и я не хочу, чтобы вы ею заразились. Больной говорит: «Я устроился на время, но ничего лучше так и не подвернулось. И вот прошло четырнадцать лет!»

Что здесь не так? Человек в ужасе, но ведь это он сам сделал большую ошибку. Он ждал, когда подвернется работа получше. Однако если вы хотите получить разнообразный опыт – что угодно лучше уже известного. Надо было уходить с работы, как только там исчезла новизна.

Понимаю, что это не про вас. Вы так далеко не зашли. Но просто хочу, чтобы вы знали: не исключены совершенно неожиданные проблемы. Недавно одна женщина сказала мне: «Я люблю свою работу. Это отличная работа с отличными людьми. Но если мне удастся найти тех, кто заинтересуется моим изобретением, я уйду. По-моему, я уже долго работаю на одном месте, и пришло время двигаться дальше. Но уходить мне не хочется, ведь я очень люблю свою работу».

Держу пари: вам не приходило в голову, что любовь к работе может стать проблемой. Да, впереди много неожиданного.

В то же время многое из того, что вы ожидаете, не произойдет.

2. Работайте на себя.

Неподходящая работа может быть прекрасной, если вы не забудете, зачем она вам. В частности, что вы изучаете бизнес для себя, а не для начальника.

Ваша цель – не завоевать чье-то расположение и не сдать экзамен.

Настоящая независимость возможна только тогда, когда вы сдаете собственные экзамены, а не чьи-то еще. Важно помнить: срок вашего пребывания на работе ограничен, и вы хотите извлечь из этого опыта максимум. Пообещайте себе узнать как можно больше нового и не теряйте времени. Помните, набирая знания, вы пополняете свои запасы. А отлично выполняя работу, запасаете хорошие рекомендации на будущее.

Не думайте, что руководители вас не заметят. Обычно им нравятся амбициозные сотрудники. Единственный подводный камень этого плана – вас могут попытаться удержать и даже повысить в должности. Идите на повышение, только если оно дает возможность овладеть еще одной специальностью. Если же оно мало что меняет, держитесь своих принципов и уходите. Помните: вы автономны. Вы принадлежите только себе.

Автономность.

Что это вообще такое? Не будучи автономным, вы рассуждаете так: начальнику понравится (не понравится) этот доклад; семья одобрит (не одобрит) эту работу; терпеть не могу, когда меня заставляют делать неинтересные мне вещи.

Если вы автономны, вы мыслите по-другому: мне нравится (не нравится), как я справился с докладом; если родственникам не понравится моя работа, это *их* проблема; мне интересно *все*, чего я еще не знаю.

Конечно, если босс задаст жару, это лишит вас душевного равновесия. Тогда потихоньку выйдите на улицу, прогуляйтесь и выпустите пар. *Не надо погружаться в боль и страдать от несправедливости, иначе вы забудете о своей автономности.* В конце концов вы выбрали эту работу по собственным мотивам, у вас есть план. Вы хотите приобрести знания, потому что знания принадлежат вам, и никто их не отберет.

Тренируйте автономность.

Заведите тетрадь. Назовите ее «Заметки об автономности». На внутренней стороне обложки напишите дату отъезда – так вы о ней не забудете. Там же составьте список людей, которых пригласите. Напоминайте, чтобы они не забыли прийти, и помечайте имена галочками каждый раз, когда это делаете.

На страницах с левой стороны разворота записывайте все неавтономные поступки и слова, например: «Мне было неприятно, когда начальник не оценил мою работу». Или: «Мне не хотелось раскладывать документы по папкам, и я специально оттягивала этот момент». С правой стороны записывайте мысли, которые помогут не забыть, что такое автономность, например: «Знание принадлежит мне. Моя жизнь больше

любой работы». И так далее. (Попробуйте поискать цитаты в книгах с афоризмами в ближайшем книжном.)

Всякий раз, когда вы чувствуете недостаток автономности и записываете это слева, справа должна появляться вдохновляющая мысль, которая послужит ответом. Предположим, слева вы написали: «Из-за слов дяди Джо я почувствовала себя глупой». Тогда справа можно отреагировать так: «Позволять другим решать, что ты за человек, – признак пассивности. Активная позиция – не слушать, что говорят дяди».

Автономность означает, что вы в бизнесе для себя, и не важно, на кого вы работаете. Нельзя забывать: человек с менталитетом раба будет постоянно терпеть поражение – даже если он любимый раб. Надо всегда оставаться собственным боссом, независимо от того, на кого вы работаете и как начальник относится к вашей работе. Это не значит, что не нужно выполнять его требования. Это значит, что вы выполняете их для себя, потому что хотите научиться делать все хорошо. И делаете даже больше, чем от вас требуют.

Больше? Да, именно так.

Если вы талантливый бегун и у вас хороший тренер, то вы слушаете его с уважением. И не потому, что он главный, а потому что главный – *вы*. Если вы талантливый бегун, у вас нет цели получить «пятерку» в спортивном зале. Вы хотите стать по-настоящему хорошим спортсменом. Тренер медалей не выиграет. Выиграете вы.

Вот почему, самое глупое – неприятие. *Неприятие – признак слабости. Она понижает вашу самооценку.* Это самый распространенный подводный камень. Вдруг вы начинаете рассуждать так: «Я не хочу заниматься этой работой, она вызывает у меня отторжение. Буду стараться делать самый минимум, чтобы удержаться на месте».

Абсолютная трата ценного времени. Вы целиком погрузились в борьбу с человеком или задачей, которые вам даже не нравятся. Помните, кругом незнакомая страна, а вы просто приехали с визитом. Путешествия расширяют горизонты. Не дайте неприятному моменту испортить вам поездку.

Но что если вам продолжают поручать ту же самую ужасную работу, потому что вы, прислушавшись к моему совету, так здорово с ней справились? Вполне вероятно. Тогда придется сказать: «Я бы с радостью обучил другого сотрудника, чтобы он занялся этим проектом, но сам лучше бы продолжил изучение нового. Можете дать мне другое задание?» А если получите отказ, это повод попрощаться.

Звучит высокомерно? Знаете, компании в курсе, что хороших

сотрудников не удержат, если не ставить амбициозные задачи. Вы просто напомните им то, что вообще-то не стоило забывать.

Вы слышали выражение «лошадь понесла»? Это означает, что лошадь неуправляема, мчится куда вздумается и вы ничего не можете сделать. Вы страдаете от ухабов и набиваете синяки. Но если вы «берете вожжи в руки», контроль над тем, куда вы едете и как себя чувствуете, переходит к вам. Именно так вы и поступите. То есть не будете обижаться и злиться на работу. Вы будете выполнять ее с интересом. А *потом*, если ничего не улучшится – уйдете.

3. Станьте корреспондентом The Wall Street Journal.

Чтобы не забывать, зачем вы на этой «неподходящей работе», представьте себя внештатным корреспондентом делового издания. Ваша задача – изучить все, что касается отрасли, в которой вы временно работаете, и определить место компании в ней. Это поможет развить внимание и даст отличные знания, каких не получишь ни в одной школе. Что вы сделаете с этой информацией? Не беспокойтесь. Информация похожа на деньги. Рано или поздно вы найдете ей применение.

4. Напишите роман.

Иногда место работы настолько неприятно, что вы смотрите на часы целый день. Плохое расходование драгоценного времени. В такой ситуации у вас есть выбор: *можно страдать, а можно творить.*

Пока не пришло время уйти с работы, начинайте творить. Вы развлечете себя и узнаете много нового.

Начните собирать заметки для романа или фильма. Записывайте, что люди говорят, как они выглядят и действуют, как относятся друг к другу. Пока сюжет не нужен, просто отмечайте фрагменты, моменты, впечатления.

Это замечательная техника не только позволяет отдалиться от ситуации, но и дает отличный очистительный эффект: можно избавиться от фрустрации, записывая глупые и несправедливые поступки других. Вы обнаружите, что приходите в восторг от ужасных столкновений и подслушанных реплик. Вы заметите, как тонко поддерживаются иерархические отношения или как большие начальники ведут политические игры. А когда-нибудь даже можете написать роман или снять фильм.

Алан был очень несчастным молодым адвокатом, в новой фирме ему нужно было проработать не меньше года. От отчаяния он решил попробовать «писательское упражнение» и обнаружил, что скука прошла. «Нудные разговоры превратились в диалоги, – улыбаясь, рассказывал он. –

Как-то утром я смотрел на вход в здание и вгляделся в желтоватый мрамор, обрамляющий двери из толстого стекла, а потом вдруг принялся описывать, что увидел: это был вход в ад. У меня стала получаться неплохая история!»

Давайте обобщим, что вам нужно делать на неподходящей работе: 1) запланируйте отвальную; 2) работайте на себя; 3) станьте корреспондентом The Wall Street Journal; 4) напишите роман или пьесу; 5) ведите записи в блокноте автономности.

Если вы достаточно последовательно будете выполнять пять этих действий, то обнаружите, что провели время на любой неподходящей работе с огромной пользой.

Обещаю.

Что же делать, уволившись с неподходящей работы? Ну, на ней вы гораздо лучше, чем за время учебы, уяснили, что вам нравится, а что нет. Познакомились с множеством новых людей и получили репутацию ценного игрока. Возможно, сейчас вы уже знаете, чего хотите и с кем стоит об этом поговорить.

А если не знаете? Тогда идите на другую неподходящую работу, в другой сфере, которая кажется вам интересной, и начинайте заново. Возможно, в результате ваше резюме будет выглядеть странно, зато оно продемонстрирует спектр ваших интересов и возможностей. Не стоит чувствовать себя неловко из-за всех этих перемен. Просто скажите: «Всегда есть чему научиться. Я меняю работу, чтобы обрести и совершенствовать навыки».

Времена поменялись. Эпоха, когда в корпорациях работали «с колыбели до могилы», прошла. Большинство людей поменяют работу и сферу деятельности несколько раз за свою трудовую жизнь. Ваше странное резюме рано или поздно может перестать выглядеть странным.

Кроме прочего, неподходящая работа иногда преподносит приятный сюрприз: оказывается подходящей. Если вы двигаетесь в заинтересовавшем вас направлении и босс позволяет изучать новое, вы можете найти нишу, которая вам идеально подойдет.

Просто осознайте: если вам пока не ясно, чего вы хотите, это совершенно нормально. Не только правильно, но и, возможно, очень хорошо. Я твердо верю, что не надо выбирать цель слишком рано, не узнав в достаточной мере мир и себя.

Пара слов о постановке цели.

Наша культура настолько ценит наличие целей, что мы пытаемся назначить их, даже не обладая необходимой информацией. Но если вам слишком сложно работать, не имея направления, как я рекомендую, и, если

вы действительно нуждаетесь в цели, можно *назначить себе рабочую цель*.

«Рабочая цель» – цель, которая может измениться. Примерно как «рабочее название» фильма, книги или песни. Работа в процессе, и название предварительное, условное, которое можно изменить, когда вы закончите. В случае с карьерой это тоже подходит.

Просто наметьте себе цель (лучше привлекательную) – стать менеджером, торговым представителем, дизайнером одежды – и составьте план, как ее достичь. И следуйте плану, пока не найдете что-то более интересное. Я знаю пару, которая начала изучать музыковедение, познакомилась с африканскими музыкантами, а потом каким-то окольным путем пришла к преподаванию английского в Мозамбике – и это занятие очень им нравится.

Самое лучшее в цели то, что она подталкивает к действию. Именно так и происходят счастливые случайности.

Еще можно задать направление, вообще не имея целей или планов.

Как?

Просто доверьтесь чутью.

Двигайтесь к чему угодно, но интересному для вас, и уходите от всего скучного – даже если не знаете, почему это интересно или скучно! Как цветок, поворачивающийся вслед за солнцем, вы начнете расти в направлении интересных вам вещей. Любите животных? Найдите возможность работать с ними на любом уровне, и не забудьте выполнить пять шагов для неподходящей работы, упомянутых выше. В итоге вы можете оказаться на Гавайях, где будете ухаживать за гориллами! С некоторыми именно так и случилось.

Ваши интересы – надежный индикатор талантов. Нет никакой возможности выяснить все, в чем вы талантливы, пока вы с этим не сталкивались. Но если вы уважаете собственное любопытство, то откроете новые таланты на любой работе.

Каков вывод? Жизнь толкает вас вперед быстрее, чем вы хотели бы идти, и нет никакого способа избежать движения. Рано или поздно оно начнется, поэтому я думаю, что лучше начать его сейчас. Если собьетесь с пути, просто откройте снова эту главу и перечитайте.

То, что вы делаете, больше вашей карьеры. Созерцая свой пуп, не узнаешь, как жить, – надо заняться серьезной деятельностью. Работа – способ определить, кто вы в этом мире. Если ваш личный путь требует, чтобы вы нарастили мускулы, можно сделать это на работе. Если надо стать организованным, можно научиться этому на работе. Работа учит, когда стоит высказать свое мнение, а когда лучше промолчать.

Могут прийти времена, когда умение работать спасет вас. Работа становится безопасной гаванью в дни сомнений и неопределенности – именно такие дни, которые наступили для вас сейчас.

Глава 10

Перегруппировка – начинаем новую игру

Вы не имеете представления, чего хотите, потому что жизнь только что кардинально изменилась. Я уверена, пока вы занимались семьей, бизнесом, домом и финансами, вам ни разу не приходило в голову, что однажды придется начать сначала. Как и большинство людей, вы, вероятно, ожидали, что, потратив время и все устроив, сможете отряхнуться, удобно расположиться и отдохнуть, а семья, бизнес, дом и финансы позаботятся сами о себе – по инерции.

Не знаю, откуда вы взяли эту идею.

Перемены не только вероятны, они неизбежны.

Вас увольняют (и вся ваша отрасль идет под откос). Дети вырастают и уезжают из дома (вы не только скучаете, но и лишились работы родителя). Вы выходите на пенсию (и воображаете, что вышли в отпуск до конца жизни, но темперамент – или финансы – этого не позволяет). Вы развелись, или овдовели, или ваш супруг серьезно заболел. Может, вы внезапно стали родителем-одиночкой и пытаетесь быть одновременно отцом и матерью, домохозяйкой и опорой для детей – с двойной ответственностью и половиной ресурсов по сравнению с прежними временами.

Такое не входило в ваши планы, поэтому, когда случилось неожиданное и диспозиция полностью поменялась, *возникла необходимость перегруппироваться.*

Есть самые разные ситуации, требующие полной перегруппировки. Даже неожиданное везение – перемена, которая выбивает из колеи. Мой друг Барни зашел в тупик, когда получил средних размеров наследство. Эти деньги не сделали его богатым, но у него внезапно появилось множество новых возможностей.

«Я не знаю, что делать и как жить дальше! – сказал он. – Поехать в путешествие, как я всегда мечтал, и истратить деньги подчистую? Или остаться на работе и наконец купить дом? Или инвестировать деньги, уйти с работы и жить – очень скромно – на проценты с наследства? Но если я сделаю это, как же распорядиться свободным временем? Может, использовать деньги, чтобы начать бизнес? А если я провалюсь и окажусь там, где начинал?»

Вы не отказались бы иметь проблемы, как у Барни? Присмотритесь

внимательнее.

У вас как раз такие проблемы.

Если ваша жизнь внезапно переменилась, значит, вы тоже получили наследство. Может, подарок пока больше похож на катастрофу, но подумайте: вдруг у вас появилось изобилие возможностей для выбора – то есть фактически вторая жизнь.

И сейчас перед вами та же дилемма, что и у Барни, – вы не представляете, как организовать эту жизнь.

Лорейн, 43 года: «Думать о себе – совершенно новое для меня занятие.

Я всегда трудилась и помогала семье. После школы сразу пошла работать в автомобильную отрасль, и вот она обрушилась. Возможно, придется уехать куда-нибудь, в другой штат, и заняться чем-то новым, но мне очень дискомфортно думать о своих желаниях».

Рейчел, 55 лет: «Я типичная домохозяйка, которая заботится о детях. Это была моя работа на полный день в течение тридцати лет. Теперь я готова заняться по-настоящему любимым делом, но провалилась я на месте, если знаю, что бы это могло быть. Кроме того, у меня нет никакой квалификации. С чего же начать?»

Сначала чувства

Как вы себя чувствуете?

Вас бесцеремонно выбросили на неизвестном берегу. Неважно, плохая или хорошая жизнь у вас была, такие большие перемены – шок для нервной системы. Поначалу вы можете только с ужасом наблюдать, как корабль, который привез вас, разворачивается и оставляет вас в одиночестве. Утрата привычного образа жизни – одна из самых тяжелых потерь, которые переживает человек. Бесполезно пытаться избавиться от смятения с помощью слов, но *необходимо найти способ выйти из оцепенения*. Когда вы боитесь следующего шага или не уверены в нем, вам грозит опасность утонуть в чувстве потери, и хотя болезненные эмоции в такое время нормальны, нельзя позволить им захватить себя. Если вы знаете, что делать с такими чувствами, ваш рассудок останется ясным. Разрешите мне предложить методы, которые могут вам помочь.

Метод 1. Если вы всегда знаете, что чувствуете, но считаете жалобы неуместными

Все равно жалуйтесь.

Когда в моей жизни намечаются большие перемены, я намеренно много ною и жалуясь, потому что мне гораздо страшнее, чем хотелось бы признавать. И я заставляю себя признать это. Вслух. (Или описываю все в специальной тетради под названием «Тяжелые времена».) Я иду в уединенное место и разрешаю себе паниковать: «Если я быстро не придумаю себе новую жизнь, то останусь одна! Буду жить на улице! Разорюсь! Сойду с ума!»

Когда вы в таком настроении, любые позитивные слова об отличных возможностях кажутся ахинеей. Вы не ощущаете все это как отличную возможность, и мы сейчас говорим о чувствах, а не фактах.

Метод 2. Если вы склонны отталкивать свои чувства

Часто вы и сами не знаете, что чувствуете. Возможно, вы подавлены или немного напряжены – и все. Получается, вы человек, который всегда справлялся с неприятностями, сдерживая чувства и сразу переходя к

действиям. Но не *стоит игнорировать чувства просто потому, что вы умеете их контролировать*. Когда они начнут накапливаться, вам грозит паника. И если вы замечаете, что готовы взорваться, – это верный признак необходимости выпустить пар.

Чтобы получить доступ к своим чувствам, придется выделить время на «замер эмоционального пульса» – когда вас никто не будет отвлекать. Я обычно иду на прогулку утром, потому что именно тогда мои чувства легче всего определить. Если я испытываю отрицательные эмоции, то отставляю в сторону выдержку и позволяю себе свободно продумать все неприятные мысли, которые выются на заднем плане. Я думаю о времени и о том, как быстро оно проходит; о том, что все любимые люди стареют; о том, что все складывается не так, как я ожидала. На этой утренней прогулке заслуженно жалею себя. А потом пытаюсь определить конкретные чувства.

Рассмотрев по отдельности каждое – счастье, гнев, боль и страх, – можно идентифицировать ваши нынешние эмоции. Спросите себя: испытываю ли я счастье? Злость? Печаль? Страх? Перестаньте сдерживаться и будьте благодарны за слезы и вздохи, потому что они позволяют выпустить подавленные чувства, которые просто необходимо выпустить, – или они омрачат ваше отношение к жизни.

Помните, не *надо бояться чувств*. Они приходят и уходят. Если освободить их, это пойдет вам на пользу. Более того, как только вы поймете суть своих эмоций, немного поохаете и повздыхаете, наступит нечто приятное: ваши чувства начнут меняться. Страх из ледяной глыбы в груди превратится в легкий туман, и в следующий раз, когда вы будете его искать, он испарится. Боль станет менее интенсивной и превратится в легкую печаль, с которой можно жить. Злость часто выливается в смех или в ощущение спокойной решимости. И нередко неприятные чувства исчезают полностью.

Выпустив скрытые эмоции, вы сможете расслабиться – пусть уплывают. Вы хорошо с ними поработали и облегчили себе день.

Конечно, если вы переживаете очень трудную ситуацию, придется чаще обращаться к своим чувствам – и более длительно. Например, после приступа серьезной болезни или если у кого-то из близких проблемы со здоровьем или финансами, вам понадобится больше времени на то, чтобы прочувствовать и выразить свою боль. Но природа и создала чувства, чтобы помочь нам справляться с жизненными потрясениями. *Испытав потрясение, мы освобождаемся от него с помощью чувств*. Это один из подарков природы, который позволяет пережить трудные времена. Подавление чувств – нездоровая практика, которая рано или поздно выйдет

боком. Дайте выход чувствам, это поможет вам продержаться.

Метод 3. Если вы погрязли в болоте неприятных чувств

Если неприятные чувства не уходят, даже когда вы выпустили их и позволили им уплыть, или если они вернулись в неподходящий момент, не давайте им пристанище. Одна моя знакомая, очень умная восьмидесятилетняя женщина, говорит друзьям, которые начинают слишком уж ей сочувствовать: «Я хандрю только по вторникам. Сменим тему».

Неприятные чувства, задержавшиеся надолго, мешают мыслить здраво. Из депрессивного состояния счастье видится глупым и близоруким. Мы смотрим вдаль, думаем долгие мысли, заглядываем далеко в прошлое и далеко в будущее. Мы задаемся, как я это называю, «вопросом, что все это значит». В такие моменты мы не понимаем, что это искаженное восприятие реальности. Не важно, насколько оправданным оно кажется – особенно если вся жизнь перевернулась с ног на голову, – отчаяние и горечь всегда объясняются неверным восприятием. Хотя болезненные чувства нельзя игнорировать, можно их ограничить – и на сегодня их время вышло. Вы вернетесь к ним завтра утром.

Легче сказать, чем сделать? Прибегните к чувству юмора. Я считаю, что именно сильные и неприятные чувства, от которых трудно избавиться, и привели к появлению шуток. Одну из самых смешных историй в мировой литературе – «Гаргантюа и Пантагрюэль» – написал в XVI веке французский сатирик и врач Франсуа Рабле, чтобы подбодрить своих больных. Мой сын Мэтью настаивает, что фильм братьев Маркс «Утиный суп»^[20] лечит от любой тоски, и, конечно, медицинские исследования Нормана Казинса^[21] подкрепляют это убеждение. Смех поможет выбраться из ямы, куда вы соскользнули.

Каждый вечер готовьтесь к хорошему завтрашнему дню.

Прежде чем лечь спать, соберите вокруг воображаемых союзников. Это метод американских индейцев, который может оказать сильное влияние на ваше настроение на следующий день. Вызовите в памяти своего друга – из настоящего или из прошлого – и вообразите, что он присматривает за вами, пока вы спите. Это напоминание о любящих людях не только поможет почувствовать себя достойным любви, но и позволит заснуть с ощущением тепла и безопасности. Возможно, вы проснетесь уже без боли. И даже обойдетесь целых два вторника без хандры.

Перемены вам полезны

Оплакав потери и посетовав, вы помахали рукой удаляющемуся кораблю. Пришло время обернуться и осмотреть новую землю. Здесь вы чужак, но вам уже встречались неизведанные территории и вы прекрасно выживали. Такая же радикальная перемена происходила каждый раз, когда вы превращались из старшего в младшего, переходя с одной позиции на другую. Вы несколько лет укрепляли свои позиции в школе, а потом поступили в университет или вышли на работу, где снова стали начинающим. Вам уже знакомо чувство страха и неопределенности, ведь начинать приходилось много раз. Все мы переходим из статуса самых знающих к статусу самых невежественных по несколько раз за жизнь. Теперь, когда мы живем дольше, а общество меняется весьма бурно, представители каждого нового поколения могут ожидать, что им гораздо чаще, по сравнению с предшественниками, придется разворачиваться на сто восемьдесят градусов. По данным одной исследовательской фирмы, выпускник колледжа 1990 года может поменять от десяти до двенадцати работ в трех-пяти разных сферах! Любая перемена связана с дискомфортом, но это часть жизни, и вы уже доказали, что можете выдержать.

Как найти свою дорогу в новых землях

Во-первых, я попрошу вас вспомнить, кто вы и что любите. Возможно, вы давно уже не думали о подобном, но пока вы не вернетесь к пониманию собственного индивидуального стиля, не вспомните о врожденных способностях и талантах, у вас не будет шансов принять верное решение.

Первым делом надо выяснить, чего вы хотите. Потом – *узнать, чем действительно можно заняться*. И вооружившись этим знанием – о желаемом и доступном, – вы сможете выбирать направление и ставить цель. И не теряйте времени, раздумывая, не поздно ли гнаться за мечтой. Я еще не встречала человека, который не мог бы воплотить желаемое, начав прямо сейчас.

Моя подруга, начав заниматься бальными танцами, высказала простую, но глубокую мысль: можно научиться новым вещам в любой момент жизни, если вы готовы стать начинающим. Если вы научитесь любить это состояние, вам откроется целый мир.

Так давайте определим, чего вы хотите!

Дорога № 1: для людей, которые умеют фантазировать

Если вы умеете фантазировать, искать ключи к вашим желаниям особенно приятно и легко.

Упражнение 1. Вояж в кресле

Насчет кресла я не шучу. Итак, сядьте в мягкое и удобное кресло, возьмите ручку, бумагу и приготовьтесь отвечать на вопросы. Сейчас вы будете мечтать. (Обязательно отвечайте на вопрос «почему».)

1. С кем в этом мире вы бы хотели провести день? Почему?
2. Каким известным человеком вы хотели бы стать на день? Почему?
3. Каким животным вы хотели бы стать на день? Почему?
4. Какое место и время в истории вы хотели бы посетить? Почему?

Вот пример ответов.

Рейчел, домохозяйка 55 лет, сказала: «Я бы провела день с Амелией Эрхарт^[22]. Почему? Мне интересно узнать, как она поняла, что хочет летать. Известный человек, которым я хочу быть? Астронавт Нил Армстронг^[23]. Я хотела бы быть первым человеком, который сделал то, что всегда считалось абсолютно невозможным.

Животное, которым я хотела бы стать? Каким-нибудь опасным зверем в джунглях – не домашней собакой или кошкой. А временем и местом в истории выберу Южные моря в эпоху, когда до них не добрался остальной мир, когда они были еще чисты и люди жили в деревнях, рыбачили и занимались тем, что хотели».

Держитесь за этот список. Верите или нет, он приведет вас прямо к цели.

Дорога № 2: для людей, которые не умеют фантазировать

Несколько человек на моих семинарах всегда поднимают руки и говорят, что не умеют фантазировать. Им нравится представлять любимый досуг, например занятия спортом или рыбалку, но фантазирование им непривычно.

Некоторые даже относятся к нему негативно и говорят, что их не интересуют всякие глупости, ведь надо заниматься серьезными вещами. И они правы.

По крайней мере были правы.

Всю свою жизнь они делали то, что необходимо, и не утруждали себя мечтами об альтернативе. Они совершенно не ожидали, что у них появится свобода выбора.

Если вы из их числа, у вас есть два ресурса, которые помогут выяснить, чего же вы хотите.

Первый ресурс – память, второй – ваша способность улучшать существующее без того, чтобы вдаваться в фантазии.

Давайте для начала заглянем в вашу память.

Я хочу, чтобы вы попытались вспомнить то, что любили в разные периоды жизни.

Упражнение 2. Что вам нравилось в пять, десять, пятнадцать лет – и так далее?

Что нравилось вам в разном возрасте и приходит сейчас в голову? Запишите все и не подвергайте ответ цензуре. Вот что записала я, когда делала это упражнение:

В пять лет я любила читать книги с картинками и смотреть в окно, как падает снег.

В десять я любила гонять на велосипеде по полям и петь песни, а еще читать.

В пятнадцать я любила ездить на машине с друзьями и вести дневник.

В двадцать я любила читать и гулять по пляжу.

В двадцать пять я любила брать с собой младенца в долгие автомобильные поездки и писать стихи.

В тридцать я любила ходить на актерские курсы и делать вид, что хороша собой, пользуюсь успехом и живу в Лондоне.

В тридцать пять я любила читать, вести дневник, жить в сельской местности и наблюдать, как меняется погода.

Сохраните записанную хронологию. Ваши давние пристрастия могут указать направление для будущего.

Теперь давайте используем второй ресурс – способность улучшать уже существующее, чтобы увидеть, какую информацию о ваших любимых вещах можно найти.

Упражнение 3. Чем вам нравится заниматься сейчас?

Что вам больше всего нравится в нынешней жизни? Запишите то, что вам приятно и приносит удовольствие, как можно плотнее заполняя лист бумаги. Когда строчки закончатся, пишите на полях. Добавляйте даже маленькие детали вроде: «Люблю выпить чаю с тостами в три часа». Или: «Люблю находить потерянную туфлю в глубине шкафа, где ее никто бы не нашел».

У вас должен получиться весьма длинный список обычных с виду вещей, которыми вам нравится заниматься в повседневной жизни.

Сохраните этот список и пересматривайте, потому что он еще понадобится вам. Но сейчас хочу напомнить, с чего мы начали. Вы человек, у которого не было представления, чего он хочет, помните?

Смотрите, сколько всего вам нравится!

А теперь давайте выясним, что вам не нравится – это не менее важно.

Упражнение 4. Что вы терпеть не можете делать

Начиная проектировать свое будущее, необходимо обратить очень серьезное внимание на список вещей, которые вам не нравится делать. *И обязательно исключить их из вашего проекта!*

Мы все можем вытерпеть определенную дозу дискомфорта, двигаясь к действительно желаемому, и это отлично, поскольку на пути к любой цели всегда встречаются сложные участки. Но не позволяйте неприятным вещам занять постоянное место в вашей цели. Иногда мы настолько привыкаем делать необходимое стиснув зубы, что забываем о возможности наполнить жизнь тем, что нам нравится больше всего. Исследуйте свои вкусы и предпочтения. Если вы не очень любите общаться с кузенами, не

включайте это в план. Не любите вести бухучет или быть начальником – не надо.

Хотя время от времени заниматься нелюбимыми делами полезно для развития, *ваши настоящие таланты проявляются только тогда, когда вы делаете то, что хотите*. Это вовсе не значит, что вы потворствуете своим прихотям. Вкладывать больше всего сил в то, что нравится, так же разумно, как сеять зерно в плодородную, а не каменистую почву.

Быстрый и гарантированный способ увидеть то, что вы любите, – выполоть все, что не нравится. Это может быть бумажная работа, строгая регламентация, слишком много неструктурированного или, напротив, структурированного времени. Итак, возьмите карандаш и запишите двадцать вещей, которые вам больше всего не нравятся – а потом сократите список до самых болезненных пунктов. Пусть в итоге останутся три самых ненавистных.

А теперь запишите то, что совершенно противоположно им! Терпеть не можете уборку в доме – представьте, что бы делали, если бы вам никогда не надо было убирать: например, стали бы чемпионом по теннису, сочиняли стихи или занялись надомным бизнесом, а может, просто бездельничали. Ненавидите выполнять приказы – противоположный вариант: приказы отдавать или просто быть боссом самому себе.

Находим краеугольный камень

Итак, вы нафантазировали что-то, сидя в кресле, или собрали все моменты, необходимые для реконструкции. У вас есть листы бумаги, заполненные мечтами и предпочтениями, любимыми ролями и занятиями. Теперь я хочу, чтобы вы разложили все эти бумаги на столе и посмотрели на них. Ключ к тайне вашего желания – где-то на этих страницах! Даже если вы думаете, что записали глупости, или невозможные вещи, или занятия, больше вас не увлекающие, на основе написанного можно построить будущее. Просто *надо понять суть вещей, которые вам нравится делать*. И тогда вы найдете свой краеугольный камень, замечательную сущность того, что вас действительно влечет, что вы хотите.

Все занятия, повторяющиеся в фантазиях или продолжающиеся с детства, все, что вам нравится делать и осталось в списке после сокращений, определенно указывает на нее.

Вот что случилось со мной, когда я записала хронологию вещей, любимых с детства.

Порой повторения были очевидны: в моей хронологии раз за разом повторялась любовь к чтению. Иногда тенденции просматривались менее явно: мне нравилось «ездить на велосипеде» в десять лет, «ездить на автомобиле» в пятнадцать, «гулять по пляжу» в двадцать. Фантазии о Лондоне в тридцать и о сельской жизни в тридцать пять напомнили мне о любви к путешествиям, чтению и письму.

Когда я составила личную историю своих предпочтений в разном возрасте, меня озарило. Может, мне стоит писать о путешествиях! Я проверила это, заставив себя вести заметки каждый раз, когда отправлялась куда-то в деловую поездку, или за город на выходные, или просто в центр города, – и обнаружила, что обожаю писать даже о таких знакомых местах. Это и было необходимо, чтобы превращать поездки в удовольствие!

В общем, обратите пристальное внимание на все, что перечислили в упражнении с памятью.

Помните Рэйчел, домохозяйку 55 лет, которая хотела быть Нилом Армстронгом? Она любила приключения и смелые поступки, что и отразилось в ее желании стать животным в джунглях, а не домашним животным. И она любила Южные моря. Ее выбор заявляет о себе ясно и громко и показывает, что Рэйчел чувствует себя нереализованной, почти задыхается. Пока не случится большого приключения, она вряд ли примет

решение о будущем. В любом случае ей нужно сделать шаг по направлению к истинным желаниям. Возможно, отпуск на маленьком острове в Тихом океане или даже книга о путешествиях с замечательными фотографиями станут хорошим стартом.

Но что делать, если вы любите то, чем уже не можете или даже не хотите заниматься? Это не проблема. Ведь если вы нашли свой краеугольный камень, на нем можно построить с десяток целей!

Если вы фантазировали о вещах для вас уже недоступных, например соревнованиях по плаванию, спросите себя, что вам нравилось в них больше всего. Азарт состязания? Возможность стать в чем-то первым? Способ сосредоточиться на понятной цели, которая вызывала уважение? Или хорошее оправдание желанию плавать подолгу каждый день?

Любая из приведенных причин – и масса других, которые не пришли мне в голову, – может стать основой для вашей новой цели. Найдите свой краеугольный камень *и не трогайте его какое-то время*. Когда вы определите, что любите, изменится ваше восприятие жизни. И вам понадобится это знание при переходе к следующему шагу – возможно, самому важному для вас.

А как же препятствия?

Настоящие препятствия.

На каждое желание приходится хотя бы одно – или два, или три. Например, у вас нет времени, денег, репутации, соответствующих знаний или связей. А может, вы скажете, что не способны упорно заниматься одним делом или вам недостает уверенности, чтобы погрузиться в новую жизнь.

Я предлагаю вам способ, который позволяет навсегда изменить взгляд на возможное в нашем мире. Такая помощь в преодолении препятствий – настоящий секрет успеха.

Ваша собственная Команда успеха.

Изоляция губительна для мечты. Начальник заставляет вас приходить на работу, учитель – делать домашние задания, а семья – зарабатывать на жизнь. Но к осуществлению мечты никто не принуждает. Если вы никогда не напишете роман, не посетите Южную Америку и не научитесь играть на гитаре, никому не будет до этого дела. Значит, никто не станет вас подталкивать. Поэтому очень часто мечта так и остается мечтой.

И я не верю в попытки развить свойства характера, необходимые, чтобы заставлять себя. У меня таких просто нет. Я не только не могу упорно заниматься трудными вещами, но и вообще забываю через несколько дней, что это нужно делать. Поэтому в 1976 году я организовала первую Команду успеха из своих друзей и сказала им: «Вы назовете мне свои желания, а я вам свои. И буду помогать и капать вам на мозги, пока не исполнится ваше желание, а вы будете помогать и капать на мозги мне, пока не исполнится мое». Команда успеха – объединение товарищей, где каждый помогает другому воплотить мечту.

Мало какими своими идеями я так горжусь, хотя это самая простая вещь в мире!

Сейчас, когда предстоит начать жизнь сначала, вам как никогда нужна поддержка.

Как стимулировать себя для выполнения необходимого? Никак, потому что этим займется ваша команда.

О чем бы ни шла речь – о домашней работе, уборке в шкафах или поисках хорошего адвоката, – вам нужны две вещи: поддержка и информация. Команда обеспечит их быстрее и лучше, чем в любом случае получилось бы у вас. Ее члены вкладываются в вашу мечту, как акционеры

в предприятие. Они хотят, чтобы вы добились ее осуществления.

Вам откроется новый мир. Никакой железной воли и невероятной самодисциплины – это путь Теодора Рузвельта и Арнольда Шварценеггера. У нас иной путь: мы заботимся друг о друге мягко, терпеливо, настойчиво – и доводим дело до конца из любви. Не грандиозной, начертанной в небесах, а повседневной, надежной любви, с которой мы помогаем ребенку приготовить домашнее задание или отвозим соседа в больницу.

Отправиться за заветным желанием и получить поддержку – несравнимо ни с чем. Все равно что родиться богатым. Конечно, с непривычки обрести так много помощи несколько страшно, но зато ваша жизнь развернется на сто восемьдесят градусов.

И это необходимо всем нам. Когда дело доходит до мечты, все мы сироты.

Не время быть одиночкой. Вам нужна личная система товарищеских отношений, с помощью которой вы наберетесь мужества заглянуть во все новые двери.

Вам нужны люди, искренне заинтересованные в ваших делах, которые будут радоваться успехам и сочувствовать неудачам, которые скажут, что надо не оставлять попытки.

Даже не рассчитывайте остаться дома и найти вариант самостоятельно. Хотя бы потому, что это слишком сложно. Вы утратите энтузиазм или запутаетесь. Кроме того, это непрактично. Сидя дома в одиночестве, вы упустите слишком много возможностей. В мире масса всего происходит, и вы не узнаете об этом, если не пойдете туда, где люди общаются друг с другом.

Если вы приехали в новый город и никого не знаете, вступайте в организации или дайте объявления вроде «Собираю команду поддержки – давайте объединимся и поможем друг другу найти новую работу». Не упускайте возможность, пытаясь сделать все самостоятельно. Я создала семинары по Командам успеха, проведя годы в одиночестве, и, когда увидела, как сильно поддержка друзей влияет на мою рабочую жизнь, пожалела, что не организовала это раньше.

Очередной всплеск эмоций: кризис среднего возраста

Все эти разговоры о краеугольных камнях, конечно, увлекательны, но вам стоит подготовиться к эмоциональному всплеску. Всего лишь нацелившись на то, чего вы по-настоящему хотите, вы можете спровоцировать что-то вроде кризиса среднего возраста, даже если думаете, что ваш уже прошел. Ведь, возможно, первый раз со времен подросткового возраста вы задумались о жизни для себя – в соответствии с вашими представлениями и желаниями.

До наступления среднего возраста можно забыть, что вы только отчасти добытчик и родитель, что есть и другая часть – собственно вы. Это уникальный дух свободы, который принадлежит только вам. Он не приносит домой зарплату и ни о ком не печется, он абсолютно свободен в любых невероятных желаниях – пробежать мило за четыре минуты^[24] или быть мистиком.

Эта сущность много лет сидела взаперти в ящике со звуконепроницаемыми стенами.

Пока дети маленькие, большинство из нас теряет себя в бескорыстном служении. У нас годами нет времени хотя бы пролистать журнал.

Даже когда дети вырастают и уже не нуждаются в том, чтобы мы удовлетворяли их потребности, нам не всегда понятно, как перестать их обслуживать или чем заполнить появившееся свободное время. Мы теряем счет годам, пока однажды не происходит событие, которое встряхивает наше представление о себе, заставляет очнуться и увидеть, что мы плывем по течению: неожиданно умирает друг; старшая дочь уезжает в университет, и выясняется, что, поглощенные работой, мы пропустили ее детство; или мы просто достигли пика карьеры и дальше двигаться некуда.

Тут-то дух свободы выбирается на поверхность и говорит: «Разве ты не знал, что нас двое? Есть рабочая лошадка. А есть я!»

В этот день вы, возможно, почувствуете панику, потому что посвятили тому, чего действительно желаете, очень мало времени.

Суть не в том, что надо было жить по-другому. Всем нужно в определенном возрасте брать на себя ответственность, любить других людей, заботиться не только о себе, строить карьеру. Но в какой-то момент пора оставить часть долговременных обязанностей и начать новую жизнь.

Возможно, вы впервые получили шанс узнать, кто вы на самом деле.

Это чудесное откровение, эта новая сосредоточенность на себе должна восприниматься как роскошь и повод для восторга. Первой возникнет мысль: «Надо было это сделать много лет назад». Но уже вторая способна парализовать, стоит задаться вопросом: «Что же я делал все эти годы?» Или: «Неужели я думал, что всегда буду молодым? Что дети навсегда останутся детьми? Как можно было быть настолько глупым?»

Иногда сожаления так болезненны, что мы предпочитаем отвернуться от новообретенной свободы, лишь бы не признавать их. Мы не хотим начинать новую жизнь.

Дебора К. потратила годы на создание успешного бизнеса – она занималась консалтингом в области информационных технологий. У нее было шесть ответственных сотрудников и столько работы, сколько требовалось. Втайне она мечтала объехать весь мир, и организация ее бизнеса допускала такую возможность. Но Дебора тратила большую часть свободного времени, пытаясь найти «подходящего мужчину».

Она объяснила:

– Я мечтала взять отпуск на три-четыре месяца и отправиться в настоящее путешествие, в Азию, Африку и так далее, но ждала, пока не выйду замуж. Я не хотела уезжать, пока не разберусь с этим. Теперь мне больше не хочется ждать. Думаю, я кого-нибудь встречу в своих путешествиях. А если нет – тоже нормально. По крайней мере я увижу мир.

Но Дебора выглядела не очень-то довольной и не спешила бронировать билеты на самолет. В чем же заключалась ее проблема?

– Мне трудно признать, – сказала она, – но я потеряла много лет.

Я сдержала порыв отговорить Дебору от этой болезненной точки зрения, поскольку знала: чтобы по-настоящему освободиться, такие сожаления необходимы.

Сожаления нужно признавать. Стать зрелым – значит принимать то, чего нельзя изменить; смотреть в лицо бедам, которым не поможешь; любить жизнь такой, какая она есть, а не такой, какой она могла бы сложиться. И отчасти любовь к жизни состоит в признании сожалений. Пусть вас не пугает эта перспектива. Все мы можем вспомнить в прошлом то, что теперь бы сделали по-другому. Но не думаю, что была возможность поступить иначе. Мы делали то, что было необходимо именно тогда.

Разве наш выбор при тогдашних знаниях и потребностях мог быть другим? Как-то моего друга спросили, почему он потратил столько времени

на очевидно безнадежное дело. Он ответил: «У меня была неверная информация».

У всех нас была неверная информация. Начиная путь, мы не обладаем мудростью, но приобретаем ее, когда делаем ошибки. У меня есть и хорошие новости. Как только у нас появится желаемое, мы перестанем так жалеть о прошлом. Но *чтобы достичь желаемого, о прошлом надо пожалеть* – поэтому предлагаю внимательно разобраться, чего мы себя лишили, и создать на основе этого лучшее будущее.

Единственное средство от сожалений – посмотреть им в лицо. Осмелиться взглянуть на пробелы в своем прошлом, даже если это больно. А потом сегодня же пообещать себе с нынешнего момента заполнять эти пробелы! В компании решимости сожаление не задерживается надолго.

Итак, что же это за пробелы? Предположим, вы изначально не один человек, а двое близнецов. Все обязанности: получать образование, строить успешную карьеру, создавать семью, – лежали на одном близнеце. Второй мог делать что угодно. Какую жизнь он бы выбрал?

Упражнение 5. Если бы вас было двое

В этом упражнении три шага, и снова надо взять ручку. Я хочу, чтобы вы написали историю жизни человека, который никогда не имел шанса ее прожить, – вашей второй половины.

Шаг 1. Опишите историю жизни вашего воображаемого близнеца

Дебора написала: «Моя сестра-близнец была бы очень независимой. Она бы не беспокоилась, хорошо ли выглядит и правильно ли действует с точки зрения мужчин, и не потратила бы столько лет на нездоровые отношения. Она сказала бы: «Мне столько нужно повидать и сделать!» Она бы объехала Россию, Монголию, пустыню Гоби и Китай».

Шаг 2. Где бы сейчас оказался ваш близнец?

Дебора ответила: «Она знала бы все про путешествия. У нее были бы друзья и фотографии со всего мира, и она читала бы прекрасные и редкие издания о путешествиях. Написала бы две, три, может, четыре книги! И она бы не мешала своему развитию – не ставила бы мечты на паузу и не тратила столько времени на мужчин».

Шаг 3. Что вы собираетесь с этим делать?

На лице Деборы появилась улыбка: «Думаю, мне стоит купить фотоаппарат и обратиться в мое турагентство. Время уходит!»

Как только вы переварите свои сожаления, зажжется свет. Вы начнете по-другому смотреть на прошлое.

Дебора сказала: «Ну, из всех этих лет я потратила действительно зря только последние пять. Я тянула время, хотя знала, что пора двигаться дальше. Но я боялась признать, что ошибалась.

Мне надо было набраться мужества. И до теперешнего момента я просто не осмеливалась начать».

Дебора знает, чего хочет, и знает, где это найти, но не все мы находимся в ее положении.

Многие заново начинающие нуждаются в работе и не представляют, с чего начинать поиски.

А что вообще есть (как выяснить, что вам доступно)?

Будем реалистами – нельзя достичь того, что хочешь, не зная, что в принципе доступно.

«Отсутствие информации – наша самая большая проблема, – говорит Анита Лэндз, которая ведет занятия для пенсионеров в Школе непрерывного образования Нью-Йоркского университета. – Наша главная цель – помочь людям узнать, какие возможности вообще существуют».

Мы все ужасающе невежественны относительно того, что существует в мире за пределами нашей сферы деятельности.

– Сейчас я путешествую по всей стране и продаю музыку для радиорекламы. Поверите ли вы, если я скажу, что пробыл в профессии тридцать лет, но никогда не знал об этой ее стороне? – спросил меня один композитор-песенник.

Как же узнать о таких вещах, если их вообще никак не касаешься?

Надо стать инсайдером.

Лучший способ это сделать – привлечь ту самую товарищескую группу и попросить помочь вам наладить контакты. Это обеспечит новые идеи, покажет, какие возможности вообще существуют, и превратит вас в инсайдера.

Вам абсолютно необходимо попасть в струю, и значит, надо вступать в различные организации. Я сама не очень это любила, но поняла, набив немало шишек, что, сидя в одиночестве, никогда не узнаешь, где и когда будет вечеринка. Узнаешь, если спрашиваешь у друзей, что происходит. Это относится и к поискам работы. Я говорю не только о налаживании связей в классическом варианте, когда вы едете на деловую конференцию в костюме-тройке, запасшись визитными карточками. Возможно, вы не готовы к такому. Пока лучше всего неформальные контакты – общаться с разными людьми, знакомиться с ними получше и выяснять, чем они занимаются. Не исключено, что такой подход покажется вам слишком общим, но если вы не знаете, чего хотите, то не представляете и о чем спрашивать. Думаю, незнание может быть вашим преимуществом. В этом случае вы не чувствуете, что умышленно используете людей и меньше стесняетесь.

Но где же эти люди? Во-первых, чтобы их найти, надо научиться «присоединяться». Начните со связей, которые у вас уже есть: например,

ваша альма-матер приглашает на мероприятия для выпускников. Потом перейдите к своим интересам, и я имею в виду любые интересы. Не исключено, что, вступив в общество «Против жестокого обращения с животными», вы узнаете о работе в судостроении! Существуют сотни организаций – только выбирай. Найдите в библиотеке справочник общественных организаций. Возьмите толстый блокнот и потратьте несколько часов, чтобы выписать сведения обо всех ассоциациях, которые кажутся интересными. Вы удивитесь, когда увидите, сколько всего вам доступно.

Я уверена, что в наше время лучший способ наладить контакты – сесть за компьютер и выйти в интернет. Местные электронные доски объявлений действуют как старомодная доска объявлений в кофейне или баре по соседству. В интернете всегда можно найти людей, готовых помочь. Нигде я не встречала столько щедрых собеседников, способных на поддержку. Может, именно анонимность располагает безопасно делиться информацией, и как же щедро они делятся! Люди просят порекомендовать хороших зубных врачей, грузчиков для переезда или честных автомехаников – и получают массу ответов. Я много раз видела инсайдерские объявления о работе вроде: «Если кто-то ищет работу в полиграфии, хочу сказать, что у нас только что открылась вакансия. Позвоните мне».

Куда бы вы ни пошли налаживать контакты – в интернет или в церковь, – проявляйте дружелюбие!

Вроде бы все совершенно очевидно и даже не стоит упоминания. Но мне пришлось этому учиться, и, возможно, вам придется тоже. Если вы на встречах робели так сильно, что слова не могли сказать, а потом решали не возвращаться, надо обеспечить себе опыт некоторого начального дискомфорта. Вы убедитесь: долго дискомфорт не продлится. Как только начнете знакомиться с людьми, он исчезнет.

Отчасти дружелюбие означает, что вы рассказываете людям о себе, о своей нынешней ситуации. Хотите подыскать новую профессию – расскажите и об этом и обязательно расспросите, чем они занимаются, нравится ли им это и как они начинали. Моя подруга Памела говорит: «Если мне что-то нужно, я рассказываю об этом всем знакомым. Общаюсь со всеми и расспрашиваю, пока не нахожу то, что ищу, – способ безотказный».

Собираем всё вместе

Получив представление о том, что вы любите, и узнав из разговоров с множеством людей, что доступно, вы практически полностью готовы к действию.

Я думаю, работу можно создать как и дом – по кирпичику. Чтобы ее получить, нужен план – так же как нужен план для строительства любого дома. Чего бы вы ни хотели и как бы мало ни знали об этом, пошаговый план можно составить всегда.

Выйдя в мир и познакомившись с новыми людьми, вы увидите возможности, которые раньше и не приходили в голову.

Знаю, вы, вероятно, скажете: «Не важно, чего хочу я. Но кто захочет меня взять на работу?»

Все эти приятные разговоры о желаниях никуда не приведут, если вы боитесь остаться вообще без работы: «Многим нужна любая работа, и нельзя позволять себе роскошь выяснять, чего хочешь».

Нужна работа прямо сейчас? Никакого противоречия здесь нет, просто наметьте два проекта: краткосрочный – по поиску хорошо оплачиваемой работы, на которую можно скоро выйти, и долгосрочный – по поиску работы, которую вы действительно полюбите. Просто примените систему достижения долгосрочной цели к краткосрочной цели. Общайтесь с людьми, чтобы получить информацию, составьте на ее основе пошаговый план и соберите Команду успеха для поддержки. Когда проект увенчается успехом, можно заняться долгосрочной целью: искать работу, которая вам подходит и позволяет как оплачивать счета, так и наслаждаться трудами.

Если подходящая работа не находится, не беспокойтесь. Велики шансы ее создать.

Как же создавать желаемое, если оно недоступно?

По вечерам.

Работайте днем и занимайтесь своим делом по вечерам.

Алан управлял типографией. Он говорил: «Мне бы очень хотелось стать фотографом-портретистом. Я мечтаю фотографировать лица. Но не могу уйти с денежной работы».

Как же Алану быть фотографом, если он работает полный день? Он достает камеру и снимает в любой свободный момент. Это подходящий период, чтобы наладить контакты с другими фотографами. К тому времени, как Алан созреет к переменам, он будет хорошо ориентироваться в мире

фото.

Так начинают большинство людей.

Джун проводила часы у взлетной полосы в Катскильских горах и в итоге стала профессиональным летным инструктором. Мортон каждые выходные шел на конюшню, чтобы помочь выгуливать лошадей. В итоге он разводит чистокровных скакунов на ранчо в Австралии. Посетив конференцию, посвященную интересной мне литературной теме, я стала первым редактором ныне хорошо известного научного журнала!

Поверьте в эту систему. Она приводит к чудесам.

История успеха

Норман вырос в Вашингтоне. Он работал программистом и очень интересовался своими индейскими корнями – читал книги, ходил на лекции, смотрел документальные фильмы, увлекался искусством индейцев и хотел расширить свои знания. Первая цель, которую он себе поставил, – поехать в отпуск на Юго-Запад страны. У него было шесть свободных недель и он скопил достаточно денег, но неожиданно лишился машины. Все деньги ушли, чтобы купить новую. Ничего не осталось.

Тогда Норман попросил помощи у друзей: пригласил их домой, чтобы устроить мозговой штурм и решить, как заработать, вымолить, украсть или выменять возможность добраться до Юго-Запада.

Друзья спросили о его умениях и знаниях.

– Я могу только преподавать английский, – ответил он извиняющимся тоном.

– Преподавать английский?

– Да, английский как второй язык. У меня есть диплом.

И друзей осенило:

– Наверняка Бюро по делам индейцев страшно нуждается в учителях! Звони сенатору штата!

Норман позвонил, и тот связал его с чиновниками из Бюро по делам индейцев. Там сказали:

– Вы нам нужны! На восемь недель!

Норман снова позвал друзей на совет:

– У меня есть только шесть недель.

– Черт возьми, поезжай все равно! – вынесли вердикт все.

И он согласился. Попросил еще две недели отпуска за свой счет и уехал на Юго-Запад. Там он жил в индейской семье, и ему так все понравилось, что, вернувшись домой, он уволился и переехал в резервацию. Сейчас он работает там учителем.

Теперь вы видите, как желания могут вести нас. Дебора, Норман и Алан нашли способ превратить их в новую профессию.

Каким бы непрактичным это ни казалось, выяснить, к чему у вас больше всего лежит сердце, – самое практичное, что можно придумать в мире.

Новое содержание жизни

На семинарах для людей, начинающих новую жизнь, меня часто спрашивают, что я могу сказать тем, у кого уже нет амбиций.

– Готов поверить, что все еще способен добиться успехов в любом деле, которое мне нравится. Но если я больше этого не хочу? – спросил Джордж, университетский преподаватель на пенсии.

Джорджу и ему подобным я говорю:

– Поздравляю! Вы переросли юношеское рвение и готовы начать жить. Вы уже не ждете от внешнего мира похвалы, вы способны оценить себя сами. И наконец-то вы можете делать то, что хотите вы.

Хотелось ли вам в прошлом того, что до сих пор кажется интересным? Что вас остановило? Вопрос престижа? Необходимость приспособливаться? Так оглянитесь вокруг. Препятствий больше нет.

Если вы мечтали быть актером, лежать в гамаке, учиться в колледже или кормить голодных, можете заняться этим сейчас.

Каждый возраст приносит свои дары. В пожилых людях видно, что они живо интересуются миром, но у них нет бесконечной неудовлетворенности, которая движет молодыми.

Джорджу шестьдесят шесть. Он вышел на пенсию три года назад.

– Сначала было очень тяжело, – сказал он. – А сейчас трудно поверить, как я хотел снова надеть на себя ярмо. Я не мог представить, что в жизни есть еще что-то хорошее. А потом стал смотреть по сторонам и просто влюбился во все: в жену, внуков, чтение, смену времен года. Никогда еще я не чувствовал себя таким живым.

Вот как может выглядеть новое начало.

Неплохо, не правда ли?

Глава 11

Утрата заветной мечты: ничего не осталось

Невезение существует. В наши дни принято думать, что нет такой вещи как везение, и говорить, что мы сами создаем свою удачу. Американцы особенно подвержены этому убеждению – мы всегда фокусировались на потенциальных возможностях, а не на традиции. И склонны считать себя полностью ответственными за все, что с нами происходит.

Но: когда вы стремитесь к чему-то и получаете это – например, руководящую работу высокого уровня, чудесный брак или шанс выступить в титулованной команде Национальной баскетбольной лиги, – а потом по абсолютно не зависящей от вас причине это теряете, вы сталкиваетесь с невезением. Вашу компанию поглотила другая, а подразделение, где вы работаете, продают – без вас; вы внезапно овдовели; вы пропускаете Олимпиаду из-за травмы. Вы играете по правилам, все делаете верно, и тяжелый труд приносит плоды, но потом внешняя сила – изменения в экономике, нелепый несчастный случай или просто возраст – вторгается в вашу жизнь и выхватывает мечту прямо из рук.

Бывает, что невезение рвет душу и лишает цели. Вы больше не знаете, чего хотите, потому что не хотите ничего из доступного вам. Вы мечтаете вернуть прошлое.

Невезение приводит к концу эпохи.

Вы не можете от него оправиться. И если попытаетесь представить его как незначительную заминку, страдания вам гарантированы.

Невезение требует внимания другого рода.

Прежде всего нужно избавиться от мысли, что неудача – ваша вина. Пусть вы ворчите: «Уж я-то прекрасно знаю, что не виноват», в глубине души вы наверняка вините себя в случившемся. И даже ловите себя на глупых деталях вроде: «Не надо было ходить в офис в четверг». Лучше уж считать себя виноватым, чем принять факт собственной беспомощности.

Вы полагались на свои способности и решимость, тяжело работали, получали награды, а потом потеряли их без всяких причин, и теперь ваша вера в себя и справедливое вознаграждение серьезно пошатнулась.

Приведу несколько примеров.

Билл М. был невероятно одаренным спортсменом с блестящим будущим. С самого детства он добивался великолепных результатов во всех видах спорта, но по-настоящему *любил* бейсбол. Как и многие дети, он мечтал стать великим игроком, но, в отличие от большинства, у него были и талант, и поддержка, необходимые для достижения цели. Команда Высшей лиги забрала его прямо со школьной скамьи, переподготовила в подающего и заботливо провела через игры младших лиг.

Одним прекрасным весенним утром, когда Биллу было двадцать два, он оказался во Флориде, на скамейке бейсбольного клуба высшей лиги, плечом к плечу с двукратным обладателем «Золотой перчатки» и другими игроками, которыми давно восхищался. «Я словно очутился на небесах. Я не мог поверить, что наконец-то я здесь», – вспоминал Билл.

В первую же неделю во время общекомандной тренировки другой игрок налетел на Билла и сломал ему локоть бросковой руки. Повреждения связок оказались невосстановимыми. Он так и не сыграл в официальных соревнованиях Высшей лиги – и никогда не сыграет.

Я познакомилась с Биллом через десять лет. Он стал продавцом в магазине запчастей, и единственное, что ему нравилось в работе, – на ней не нужно было надрываться.

Он как будто существовал в Дантовом лимбе^[25] – без боли и без радости. Он думал, что пережил уход из бейсбола. Он думал, что пришел ко мне исключительно из-за скуки на работе. Билл рассказал, что несколько лет после травмы находился в депрессии. Теперь депрессии уже не было, но не было и радости. Годы незаметно пролетали, и Билл так и не нашел работы, которая заменила бы ему бейсбол. И сам не знал почему.

Похоже это на вас?

Спросите себя: *мое прошлое выглядит гораздо лучше, чем будущее?*

Если это так, вы еще не готовы планировать завтрашний день, поскольку все время думаете о вчерашнем. Никакие жизнерадостные аффирмации не убедят вас, что будущее может быть столь же чудесно, как и славное прошлое.

Ну что ж, вы не одиноки.

Джон Л. – исполнительный вице-президент компании из списка Fortune 100. Он прекрасно справлялся с работой, пользовался любовью сотрудников, но попал под увольнение, когда в индустрии разразился кризис. Джону было около 50 лет.

Для Нэн, матери и домохозяйки 51 года, любимый мир разрушился, когда младший сын уехал в университет. А год спустя у нее умер муж, и все остальное в жизни превратилось в пепелище. Как Билл, Джон и Нэн, вы

тоже, возможно, посвятили себя мечте и отдали ей все лучшее. А когда ее потеряли, у вас не осталось запасных вариантов.

Окружающие вас не понимают. Они говорят: «Поднимайся и возвращайся в строй! Отряхнись – и снова на коня!»

Какой строй? Отряд распущен. Какой конь? Он пал.

Чтобы начать заново, вам надо стать другим человеком с другой целью. Не все бывшие певцы хотят учить музыке. Не все бывшие атлеты хотят пойти в тренеры. Это не вы. Вы любили именно то, что имели.

Если кто-то предлагает вам полностью сменить карьеру, это звучит как оскорбление. Как будто они говорят: «Сожалеем, что ваша мама умерла. Но мы достанем вам новую».

Некоторые вещи нельзя заменить. Вы не сможете вернуть себе ту мечту, но сможете вернуть свою жизнь.

Восстановление после невосполнимой потери

Слова неважно утешают после серьезной потери. Ваше сердце слишком умно и независимо, оно знает, что чувствует, а чувствует оно горе.

Вы должны оплакать свое горе – или никогда не сможете уйти от прошлого. Чтобы проиллюстрировать мою мысль, расскажу вам притчу.

Жили-были два монаха, юный послушник и немолодой. Как-то раз они шли по сельской местности – а до заката ими соблюдался обет молчания. Монахи подошли к ручью. На берегу стояла женщина, которая не могла перебраться на другую сторону. Еще один обет ордена запрещал касаться женщин и вступать с ними в любые контакты. Но старший монах без колебаний поднял женщину, перенес ее через ручей, опустил на землю, поклонился и продолжил путь. Послушник был поражен. Он едва дождался заката, чтобы задать свои вопросы. Наконец, солнце село, и слова посыпались из уст молодого монаха:

– Как же так? Как ты мог взять ее на руки и перенести?

– Я оставил ее на берегу, – ответил старший монах, – а ты до сих пор несешь ее с собой.

В чем мораль? Нельзя положить назад то, чего вы не брали. И нельзя оставить позади слезы, пока они не выплаканы. Вы не отпустите прошлое, пока не оплатите его.

Вы можете спросить: «Но какой смысл горевать? Прошлого это не вернет». Да, ничто не вернет прошлое. Но, погоревав, вы вернете себе будущее. Невыраженная боль держит вас в плену прошлого. Позволив себе оплакать прошлое, вы сможете свободно посмотреть в будущее. Прошлое по-прежнему останется жить в вас, но вы уже не будете парализованы, думая о нем.

Душевные раны лечатся так же, как и телесные, – за определенное время. Нельзя приказывать телу, сколько ему заживать, – надо дать природе сделать ее работу. Процесс не ускорить.

И вот с чем, наверно, стоит разобраться в первую очередь – еще до того, как вы позволите себе погоревать. Если друзья давят на вас, призывая простить врагов, забыть прошлое, держать нос выше и это ужасно вас раздражает, если предложения смотреть на все с положительной стороны приводят к мысли, что кругом идиоты, то, возможно, вам стоит разобраться со своей злостью.

Вы пока не готовы забыть и простить.

Вся правда о злости

У вас масса причин, чтобы злиться. Друзья, которые советуют «забыть и жить дальше», просто не понимают. Однако злость не так естественна, как нам кажется. Хотите верьте, хотите нет, но мы предпочитаем озлобиться, в частности, потому, что это легче, чем переживать боль. Это помогает почувствовать себя крепким орешком. Злость создает иллюзию борьбы. Но на самом деле она – затор из бревен на дороге, который мешает продолжать движение.

Давайте взорвем его хорошим, здоровым гневом. Если вы думаете, что уже не злитесь, все равно попробуйте следующее упражнение. Возможно, оно вас удивит.

Упражнение 1. «Выше нос, говорите? Да пошли вы!»

Представьте, что кто-нибудь говорит: «Ну-ну, мой дорогой, нет поводов печалиться. Абсолютно никаких! Взбодрись и вперед!» Вызовет ли это у вас отрицательную реакцию?

Наорите на жизнерадостных любителей позитивного мышления – на бумаге или в диктофон. Не сдерживайтесь. Фокус в том, чтобы писать, пока не закончатся слова. Никто не слышит, так что наслаждайтесь.

Еще одно правило: продолжайте упражнение, пока оно вам не осточертеет. А потом – продолжите еще чуть-чуть. *Не останавливайтесь, пока не почувствуете, что тема вам опротивела.* Иначе через несколько часов опять приметесь убиваться, и это помешает вам, чем бы вы ни занимались. (Если внутренний голос говорит: «Какой смысл в этих глупостях? Пользы от них никакой!» – это хитрит ваша злость, пытаясь увильнуть от тяжелой работы. Отдайте должное ее уловкам и продолжайте писать.)

Вот пример выполнения упражнения.

Сорокалетняя Оливия работала ведущей новостей, но стала жертвой корпоративных интриг, и ее уволили. Когда у телеканала сменился владелец, новые боссы привели с собой своих людей и выбросили остальных на улицу. Вакансий для Оливии не оказалось ни на одном из ведущих каналов. Было совершенно очевидно, что она вышла из игры. Она решила выразить свою злость в блокноте. Вот что она мне рассказала: «Я занималась этим четыре дня! Повсюду носила с собой блокнот и, как

только мне взбрело в голову что-нибудь написать, заходила в ресторан и заказывала кофе. Каждый раз мне казалось, что я закончила, но вспоминался другой повод для злости. Я побывала, наверно, в двадцати ресторанах. И выпила за эти дни столько кофе, что чуть не одурела!»

Ну, одурела она или нет, но упражнение сделала, и оно дало результаты. «Я высказала всё всем, – отчиталась она. – Перебрала все мельчайшие детали. Изругала всех несчастных, кто мне навредил, и половину тех, кто ничего мне не сделал, – потому что они не помогли! Я проклинала злой рок, проклинала день своего рождения. А потом начала сначала. Было здорово отпустить все тормоза».

Оливия принесла пятнадцать злобных страниц. Она считала, что дело закончено, но я настояла, чтобы она написала еще пятнадцать. «Я теряю запал», – пожаловалась она, но я настаивала. Наконец, она швырнула блокнот на стол и сказала: «Хватит! Ваша взяла. Мне стало скучно».

Она была готова перейти на следующий этап: вспомнить все замечательное, что потеряла.

Упражнение 2. Похвала прошлому

Напишите письмо или эссе с похвалой вашему прошлому. Расскажите о самых хороших в прежнем временах. Чем они вам нравились? Какие моменты вы больше всего любили? С любовью переберите прошлое в уме. Как ваша работа выглядела, пахла, какой была на вкус? Что вы чувствовали, занимаясь ею? Что больше всего нравилось в ежедневной рутине? Вы были влюблены в свою жизнь, значит, вспомните и удовольствие от самых мелких ее деталей.

Вспоминаем хорошие времена

Оливия вспомнила: «Я стремительно неслась по аэропорту, а за мной следовала ассистентка и записывала на ходу то, что я ей говорю. Я выглядела на миллион долларов. Воплощенный рекламный ролик об успехе. Мне ужасно нравилось, что мне помогают секретари, что меня любят и уважают, – это было блаженство. А обсуждение идей для программ с продюсерами, работа со всеми этими людьми! Как было увлекательно!»

Нэн рассказала: «Обычно я ждала, пока все уйдут на работу или учебу. А потом за два часа перепачивала весь дом, оставленный в беспорядке, и превращала его в картинку – во всем, вплоть до цветов в вазах. Потом садилась у окна и пила кофе из красивой чашки. В полтретьего я начинала скучать по детям и ехала в школу. Мне нравилось смотреть, как они выбегали оттуда. Иногда я приезжала очень рано и читала книгу в машине».

Джон, исполнительный вице-президент компании из списка Fortune 100, рассказал: «Я очень любил помогать людям. Я умею слушать. Мне нравилось подходить к рабочим местам сотрудников, заранее зная, чем я могу им содействовать. Даже если требовалось кого-то отчитать, я всегда находил способ помочь этому человеку. Мне нравилось, что сотрудникам легко со мной разговаривать, так и было – у меня сложилась такая репутация. Лучшие мгновения для меня – когда я помогал справиться с проблемой или разрешить конфликт».

Описав все замечательные детали, вы вернете часть утраченного, а именно дорогое вам время, которое вы вытеснили из своего сознания, потому что о нем было слишком больно вспоминать. Но когда вы вспомните это время и воздадите ему должное, вы его спасете, вытащите из угла, куда забросили давным-давно. И сможете взять с собой в будущее. А это необходимо, потому что вы никогда не согласитесь отправиться туда без него.

Спасаем прошлое

Что-то в вас слишком держится за прошлое – не позволяет отпустить все, что вы любили, и уйти. Неважно, сколько раз вас уговаривали отпустить прошлое – это просто невозможно. Нельзя по-настоящему прийти к будущему, не взяв с собой то, что вы любили раньше.

Так оно и должно быть.

Нет причин отказываться от счастливого прошлого. Порой мы пытаемся отвернуться от него, как будто оно нас предало. Как будто мы любили его, но без взаимности. Вот мы и притворяемся равнодушными, словно желая наказать судьбу за недоброе отношение. Конечно же, судьбе все равно, и мы только вредим себе.

Однажды очень важный для меня человек совершил весьма неэтичный поступок, и я решила полностью пересмотреть свои чувства к нему. Я сказала: «Он нехороший человек. У меня больше не получится его любить».

И очень мудрая женщина посоветовала мне: «Твоя любовь принадлежит тебе. Никогда и никому не разрешай к ней прикасаться, даже ему. Можешь держаться от него подальше, но не пытайся разрушить свою любовь. Эта любовь твоя. Сохрани ее». Так я и сделала. Моя любовь заняла место среди самых прекрасных вещей, которые я обрела в своих странствиях.

Не бойтесь разбить себе сердце, вспоминая отнятое счастье, этого не случится, хотя, может быть, вы почувствуете, что оно разбито. Но порой это *чувство* идет только на пользу.

Снова разбиваем себе сердце

Всю неделю, пока Билл описывал, как пробивался в высшую лигу, у него было чувство, словно его переехал грузовик. Но в конце концов он сказал: «Сдаться и вспомнить все было облегчением. Эти воспоминания так никуда и не делись, и они беспокоили меня. Теперь я это понимаю». В хвалебном эссе Билл написал, как тепло его принимали другие игроки, как он стал частью их семьи. Он помнил свет прожекторов на вечерних играх, помнил, как его имя звучало из громкоговорителя и как он выходил на поле, жуя жевательную резинку. «Вы даже не представляете, что такое Высшая лига для бейсболиста. Ты – лучший. Ты всегда спокоен, и тебе хочется улыбаться».

Среди любимых воспоминаний Билла были и фантазии, волнующие мечты – он попадает в Мировую серию, он становится самым ценным игроком... Шанс оказаться лучшим из лучших приводил его в восторг. Выразив, что доставляло ему счастье в прошлом, Билл странным образом почувствовал себя лучше. «Теперь мне отчего-то легче просматривать спортивные страницы в газетах, – отметил он. Больше они меня не раздражают». Для Билла стало откровением, что он все еще горюет об утраченной карьере. Когда он понял, что в оплакивании потери есть и достоинство, и необходимость, то стал уважительнее воспринимать свою печаль, а не пренебрегать ею.

А что было у вас? Как выглядела ваша заветная мечта? Возможно, вы заметили, что чем больше углублялись в описание утраченного прошлого, тем труднее было продолжать. Оглянуться и увидеть то, чего больше никогда не будет, – порой болезненный опыт. Трудно смотреть альбомы с фотографиями любимых людей, которых больше нет. Немного грустно слушать любимые песни школьных времен. Мы все боремся с печалью, будто она нам вредит. Но верно обратное. Печаль может исцелить. Иногда надо позволить своему сердцу разбиться. Думаю, большинство из нас боится дать волю великой печали из опасения, что она накроет с головой. Любые чувства, которые слишком долго сдерживались, кажутся огромными и бесконечными. Помните, что вы чувствуете, когда очень голодны? А утолит сильный голод обычная порция еды. Вот и большая печаль уйдет, если горевать недолго, но достаточно.

Возможно, Билл когда-нибудь станет отмечать ежегодно дату события «Я и Высшая лига: прощание с большой игрой». В этот день он покажет

друзьям фотографии и вырезки из газет, расскажет об известных игроках, с которыми был знаком. Как на поминках, он вспомнит разные истории, смешные моменты и на день вернет прежнюю славу. Но сначала придется разобраться с ранеными чувствами. Как и Билл, вы должны признать, что судьба взяла верх над вашими усилиями. Раньше горечь и ожесточение мешали увидеть этот факт.

Герои и горе

Лидеры переносят горе особенно тяжело. Обычно у них есть стоическая жилка. Они гордятся, что те, кто от них зависит, за ними как за каменной стеной. Они умеют проявлять упорство, сохранять присутствие духа и делать хорошую мину при плохой игре. Именно поэтому они часто и становятся лидерами – способными держать удар акционеров, успокаивать страхи во время кризисов, защищать других людей в тяжелые времена. Если вы мать, значит, вы принимали на себя печали и страхи детей и беспокойство мужа, а когда с семьей все было в порядке, продолжали заботиться о других, например занимаясь друзьями.

Тогда это было в порядке вещей. Но сейчас геройство – бремя. А бремя вам не нужно, потому что скоро вы отправитесь в путешествие, и это надо делать налегке. Вы соберете любимые воспоминания, подадите своей «опекающей» стороне знак, что можно безопасно оставить прошлое позади, и сделаете первый шаг в будущее.

И ваш первый шаг в верном направлении – покончить с отторжением и неприятием нынешней жизни.

Прощаем свое настоящее

Если вы утратили важную мечту, возможно, настоящее совсем вам не нравится.

«Я пошел на первое же место, куда меня взяли, – сказал Билл. – И я его ненавижу».

Ну, от жизни, к которой вы не испытываете страстной любви, особого вреда не будет. Но если вы похожи на большинство людей, скорее всего, вы тратите слишком много энергии, проклиная свое настоящее. Я бы хотела вас от этого отговорить.

Во-первых, ваша жизнь кажется вам гораздо хуже, чем она есть, так как вам представляется, что это навсегда. Потому с ней и трудно смириться. Но в действительности это не навсегда – просто вы пока не оправились от великой потери. Придя в себя, вы увидите, что это время было лишь залом ожидания на пути к лучшей жизни. Во-вторых, война с настоящим требует изрядной концентрации, не говоря уже об энергии. Она выматывает и сбивает с толку. А энергия и концентрация понадобятся, чтобы построить будущее.

Наконец, полезно осознать, что нынешний жизненный этап – фактически ваш союзник и друг. Может, не самый лучший в мире, не самый яркий, но надежный друг, который кормит и дает крышу над головой. Жизнь сейчас похожа на плот, подвернувшийся после крушения океанского лайнера. Да, роскошью не блещет, но утонуть не даст.

Понойте и возьмите себя в руки

Если вы хотите посетовать на нынешнюю жизнь, пожалуйста. Не всегда удастся отогнать негативные чувства волевым усилием, да это и не нужно. Жалобы, если вы жалуетесь правильно, – здоровый и естественный способ справиться с негативными чувствами. Засеките десять минут и выдайте все самое ужасное, что думаете о своей жизни. Попросите друзей послушать и поаплодировать. Будьте невыносимы. Рычите и войте. Оттянитесь на славу. А потом прекратите. Потому что у вас есть дело поважнее.

Упражнение 3. Прощаем настоящее

Напишите письмо своему настоящему о том, что вы его прощаете и просите прощения у него. Перечислите все, в чем ему благодарны, и вспомните, что альтернативой было оказаться среди волн далеко от земли.

Вот что обнаружил Билл: «Некоторым моим знакомым приходится улыбаться, в каком бы настроении они ни были. У меня не так. Я могу сидеть за столом в подсобке, делать большую часть работы в одиночестве и не притворяться.

Мне нравится отсутствие стресса. Я всегда знаю, что нужно делать дальше, и не бывает ситуаций, когда надо лезть вон из кожи. Это простое и очевидное дело – без всяких сложностей.

Во многом так складывается благодаря начальнику, доброму и спокойному парню, чуть старше меня. Иногда я думаю, что он безупречный менеджер: невидимый, доброжелательный, доступный».

Билл продолжал в таком духе, пока не позволил себе признаться, что ему действительно кое-чем нравится работа:

«Я бы не поверил, что могу относиться к ней лучше, – сказал он мне. – На самом деле мое отношение определяли прежние привычки, которые я просто не пересматривал. За нелюбовью к работе не стояло сильных эмоций. У меня сложилось мнение в первый же день, с ним я и остался».

Кстати, как только вы перестанете строить свою жизнь на неприятии, вы можете испытать новые чувства. И среди них – странную пустоту. Вы переживали драму, которая подпитывалась злостью. Стоило злости уйти, закончилась и драма. Она не нравилась вам, но придавала жизни некий смысл. С ее исчезновением может показаться, что никакого смысла нет.

Жизнь не будет выглядеть ужасной, но станет бесформенной.

Трудно поверить, но это вполне нормально. Больше того – даже хорошо. Потому что пустое, незанятое место отлично подходит для выращивания будущего.

Но как знает каждый, кто прекратил пить, принимать наркотики, с утра до ночи тренироваться, влезать в долги, участвовать в боевых действиях, – переход от драматического накала к размеренному существованию очень резок. Даже если вы хотите изменить ситуацию, кажется, что ваш организм не умеет жить без драмы.

В таком случае перед тем, как приступить к обдумыванию будущего, вам, вероятно, понадобится еще одно упражнение.

Упражнение 4. Я отказываюсь!

«Я отказываюсь любить мою глупую, тусклую, бесперспективную [вставьте свое определение] настоящую жизнь». Напишите эту фразу двадцать пять раз.

Да, еще одна сессия «Тяжелых времен». Разворачивать жизнь после большой потери – все равно что разворачивать океанский лайнер Queen Mary^[26] в гавани. Нужно двигаться понемногу, не торопясь, и постоянно корректировать свое положение – снова и снова, пока вы полностью не смените курс.

Так что напишите нашу фразу двадцать пять раз. И прочувствуйте это: я отказываюсь принимать свою посредственную жизнь. Отказываюсь. Отказываюсь.

Закончили?

Хорошо, давайте двигаться дальше.

Ваше будущее: смотрим в неизвестность

Первый момент, от которого вы вряд ли придете в восторг, заключается в том, что вы знаете не так уж много. *А когда вы злились, знали все.*

Отдав себе отчет, что вы ничего не знаете о грядущем, вы придете к необходимости немного поучиться. Нелегко отказаться от иллюзии всезнания, но, потеряв все и не имея возможности это вернуть, вы получили странное преимущество. Вы понимаете, что не обязаны знать все. Когда судьба забирает бразды правления из ваших рук, вы оказываетесь в непривычной ситуации. Возможно, впервые во взрослой жизни вы полностью открыты к восприятию.

Джон, бывший руководитель компании, рассказал мне об этом: «Эффект, который произвела на меня потеря работы, сильно меня удивил. Я еще продолжал страдать, но начался абсолютно новый период. Осознав наконец, что я не умнее всех во вселенной, я не огорчился – мне стало любопытно, а что же дальше. Не знаю точно, как объяснить, но впервые я не чувствовал себя одиноким. Я понимал, что мне нужно узнать что-то важное».

Джон подметил очень важную вещь.

Когда самые сильные страхи наконец остаются позади, начинается нечто неожиданное и очень ценное. Столкнувшись со своими ограничениями, вы выходите на совершенно новый уровень познания. Вы верите, что информация о том, как надо жить, откроется вам. Так и произойдет.

Если кто-то заслуживает необходимости расслабиться и перестать чувствовать себя ответственным за все в мире, то это вы.

Снова влюбляемся

Итак, вы расчистили внутренние завалы в настоящем и прошлом и сейчас хотите полюбить новое будущее, что совершенно естественно.

Видите ли, у вас отличные шансы полюбить свою работу. Если прежняя карьера вам нравилась, вы сможете полюбить и другую. Так, люди, счастливые в первом браке, могут быть счастливы и во втором. Я знаю три возможные дороги в будущее, и одна из них должна вам подойти.

1. Используйте связи из прошлого, чтобы создать будущее

Если вы бывший спортсмен или бизнесмен, все думают, что вам надо идти в спортивные комментаторы или в консалтинг. Считается: чтобы устроить новую жизнь, надо использовать старые рабочие связи и репутацию. И, возможно, погоревав по прошлому, вы обнаружите, что действительно хотите так ее устроить.

Сюзанна Фаррелл, прима-балерина труппы New York City Ballet, одна из муз великого хореографа Джорджа Баланчина, прекратила выступать после второй операции по замене бедренного сустава. И ее желания действительно совпали с ожиданиями остальных – она хотела построить будущее на основе прошлого. И вскоре начала преподавать хореографию и ставить балеты Баланчина. И я знаю еще одного бывшего бейсболиста – не похожего на Билла. Стив любит бейсбол так же сильно, как раньше, и любит молодежь. Он использовал свою репутацию, чтобы получить место тренера в университете.

2. Возьмите краеугольный камень из прошлого для построения будущего

Билл не хотел быть тренером. И Джон попробовал поработать консультантом, но ему не понравилась роль временного, а не ответственного человека в корпорации.

Если вы похожи на Билла, Джона или Нэн, вам пригодится техника, где используется прошлое, чтобы создать совершенно новую жизнь, которую вы *сможете* полюбить.

Упражнение 5. Находим краеугольные камни

Возьмите эссе, в котором вы восхваляете прошлое.

Представьте, что вы можете вернуть три элемента из прошлой жизни.

Составьте список всего, что вам нравилось, и вычеркивайте пункты по одному, оставляя те, вычеркнуть которые никак нельзя. Сокращайте список, пока не станет больно, и только тогда вы поймете, каковы самые необходимые элементы вашей прошлой жизни. Подчеркните то, что вам совершенно необходимо. Это и есть ваши краеугольные камни. На них можно построить новую жизнь.

Вот некоторые примеры:

Билл: безупречное владение своим делом; работа на воздухе; статус звезды.

Джон: особое положение в коллективе; наличие нравственных целей; решение проблем.

Нэн: поддерживать красоту и порядок в доме; наблюдать, как растут дети; быть рядом с мужем.

Итак, хотели бы вы, чтобы новая жизнь строилась на этих краеугольных камнях?

Вопрос интересный. И ответ не так очевиден, как кажется. Нэн – не хотела.

Однако эта техника подошла Биллу.

Избавившись от неприятия работы, Билл понял, что она ему даже нравится, и год у него начался весьма неплохо. Он решил на какое-то время остаться продавцом. Теперь, когда на сердце у него полегчало, он лучше и без особых усилий справлялся с работой, чаще выходил из подсобки на люди, стал дружелюбнее. Один из коллег пригласил его в гости, и они обнаружили, что оба любят старые машины. Год спустя Билл почувствовал, что к нему возвращается энергия. Работа продавца перестала быть проблемой. Дорога впереди расчистилась, и у него возникло желание вложиться во что-то всей душой. И он начал искать, что бы это могло быть.

Он определил свои краеугольные камни и решил, что с одним из них – статусом звезды – разбираться не хочет. «Оставлю это в прошлом. Или прихвачу с собой, но вот здесь», – Билл похлопал ладонью по груди. А вот другие краеугольные камни – удовольствие от свежего воздуха и совершенство в своем деле – постановил взять с собой. Он хотел постоянно чувствовать, что прекрасно справляется с работой. Мастерство было крайне важно для него.

Билл стал фотографом. Он начал со снимков юных баскетболистов, играющих на открытой площадке, и увлекся технической стороной

фотодела. Он выбрал путь к новой заветной мечте.

Джон вернулся в университет, чтобы изучать философию. Он надеялся найти свое место, предполагающее нравственные цели и, может быть, даже дающее возможность решить какие-то проблемы человечества. Его всегда интересовало то, что правильно с точки зрения морали, но прежде у него не было возможности исследовать свои философские интересы. Хотя он с нетерпением ждал возвращения к учебе, перемены в жизни стали для него потрясением. Приспособиться было трудно.

«И вот я там, старик среди молодежи. Казалось, у меня нет права там находиться. Никто не знал моего имени, никого не заботило, есть я или нет, никто не хотел от меня помощи. Даже никакого “Доброе утро, Джон”, когда я входил. Из человека я превратился в пустое место. Это открыло мне глаза. Я знал, что мне надо искать смысл, за который можно будет держаться, но не знал, где искать».

Спустя два семестра Джон перебрался через дорогу – в теологическую семинарию.

«Там я нашел близких мне людей, – с улыбкой сказал он. – И новое дело». Теперь Джон готовится стать священником.

А как насчет вас? Теперь, когда вы знаете, что любили больше всего, захотите ли вы построить новую мечту на этом основании? Если захотите, это реально. Загляните еще раз в [главу 10](#). И прихватите с собой краеугольные камни.

В прошлом, чтобы осуществить заветную мечту, вы отставили в сторону многое из того, что любили. Возможно, вы, как и Джон, захотите вернуться к этому. Когда Нэн вспомнила прошлое, на нее вдруг нахлынула давняя любовь, о которой она забыла много лет назад. Она сказала: «До свадьбы я обожала джаз. В университете я сама играла джаз на фортепиано и пробовала себя как импресарио. Потом у меня появились дом и семья, и я почти забыла обо всем этом».

Нэн нашла новый краеугольный камень, обратившись к позабытому, некогда любимому занятию. Она вернулась в мир джаза в качестве агента – и добилась успеха.

Но если вы потеряли большую мечту и оплакали потерю, есть и третий вариант будущего.

3. Расслабьтесь и наслаждайтесь ароматом роз.

Моя подруга Джойс позвонила из Южной Каролины и сказала: «Я решила стать человеком без цели». Она вела отличную жизнь, работала

учителем, но никак не могла прервать попытки так или иначе себя совершенствовать: то худела, то учила иностранный язык, то экономила.

Теперь она говорит: «Каждый день, когда я просыпаюсь без цели, – это триумф. Всю жизнь я пыталась себя улучшить. Хватит с меня». Поскольку она никогда не сидела сложа руки, у нее не было времени осмотреться и насладиться окружающим. Теперь в ее жизни есть то, что я называю «фактором мудрости».

Фактор мудрости

Вы испытывали огромное удовлетворение, выкладываясь по максимуму. Я говорю о том моменте абсолютного спокойствия и сосредоточенности, когда вы погружались в любимое дело.

Физики утверждают, что бьющему в бейсболе математически невозможно увидеть, как мяч вылетает из руки подающего, и при этом успеть размахнуться и ударить по мячу. Так как же он это делает?

Все, кто достиг совершенства, знают, что на пике формы каждый миг окрашен магией. Они знают, что надо дать себе волю и довериться своему искусству. Они узнают такие мгновения и не пытаются их контролировать и управлять ими.

Итак, сейчас у вас есть возможность сделать всю свою жизнь похожей на эти чудесные моменты. Вы уже знаете, как отказываться от контроля и доверять себе. Мудрые люди берут это знание с собой, когда покидают круг победителей и отправляются наслаждаться жизнью.

Теперь вы можете открыть для себя все что угодно: погоду, свою собаку, легкие и безупречные движения детей, ремонт машины, – словом, жизнь.

Один знакомый дедушка сказал мне: «Жаль, что мне не удалось так расслабиться с собственными детьми. Теперь, когда я не отвечаю за то, чтобы моя внучка воспитывалась как надо, можно просто наслаждаться общением с ней. Хотел бы я знать это раньше».

Теперь, когда вы знаете, что не отвечаете за все, можно просто наслаждаться жизнью.

Потеря – прекрасный учитель. Жизнь можно рассматривать как серию отлучений, которая начинается в младенчестве. Каждая потеря уменьшает вашу самовлюбленность и заставляет осознать, что вселенная не вращается вокруг ваших желаний. Вам было необходимо сосредоточиться на себе и своих целях, но из-за этого вы упустили множество моментов, людей, красоты и эмоций, множество возможностей узнать чудесные вещи, множество чудесных часов и дней. Теперь жизнь простирается на километры вокруг вас. Вас не ослепляют собственные планы и проекты, и впереди открылся удивительный мир, который ждет, когда вы посмотрите на него внимательным взглядом.

Глава 12

Меня ничто не интересует

«Меня ничто не интересует», – сказал мне печально Крис. В свои двадцать восемь он, имея университетский диплом, работал кассиром в ресторане. Он уточнил: «Иногда вроде что-то становится интересно, но я говорю себе: зачем начинать? Все равно сильно это не понравится. Ничто не зажигает во мне искру».

Крис говорил на языке хронической негативности. «Когда жизнь выглядит хорошо, этому нельзя верить, когда все выглядит бессмысленным – это правда» – так звучит фраза на языке негативности. Вы и сами пользуетесь им, когда говорите: «Вот так всегда». Или: «У меня никогда ничего не складывается». Кроме таких «всегда» и «никогда» в этом языке много фраз, выражающих сожаление и укор себе вроде «И зачем я это сделал?», или «Я так и знал», или «Теперь слишком поздно».

Если вы говорите на языке хронической негативности, будьте уверены – ваше восприятие реальности заражено серьезным вирусом.

И как это ни трудно, надо пообещать себе, что вы ни на минуту не поверите подобным утверждениям.

Потому что они абсолютно неверны.

Образ мыслей искажается по разным причинам, и эта глава поможет трезво взглянуть на них. Но прежде всего надо вытряхнуть из головы язык негативности.

Первая помощь при хронической негативности

Хроническая негативность – это не шутка. Она бросает тень на самый солнечный день и делает малейшее решение болезненно трудным. Язык хронической негативности – признак утомленного и даже отчаявшегося духа.

Однажды Крис пришел ко мне, размахивая вырезкой из журнала Time: – Посмотрите эту статью! В ней пишут о мужчинах и депрессии. Оказывается, многие депрессивные мужчины саркастичны – прямо как я. Они все принижают, считают, что им нельзя помочь – и так далее, и тому подобное. Как вы думаете, у меня депрессия?

– Что-то вроде, Крис. Думаю, у вас как минимум хроническая негативность.

И я рассказала ему три вещи, которые надо сделать каждому, кто слишком долго пребывал в состоянии негативности.

1. Ищите физическую причину

Не исключено, что ваша подавленность вызвана реальными событиями из жизни – недавней потерей или трудным детством, но эмоциональное состояние может повлиять и на ваше физическое самочувствие. Любое чувство в избыточных объемах воздействует на биохимию. Если, например, вы жили в постоянном страхе, симпатико-адреналовая система^[27] будет функционировать неправильно. Биохимические процессы могут разладиться и по непонятным причинам. Поэтому я всегда рекомендую искать физические основания для любых хронических эмоциональных расстройств – и неважно, что проблема кажется чисто психологической.

Лекарства часто меняют ситуацию, особенно в случае слабовыраженной хронической негативности.

– Почему-то я не смог заставить себя принять лекарство, – сказал Рик. – Не знаю почему.

Поразмыслив, он добавил:

– В это трудно поверить, но, по-моему, последний раз по-настоящему счастливый день был у меня четырнадцать лет назад.

Наверное, я выглядела потрясенной, поскольку Рик решил перейти к действиям. Он пошел в публичную библиотеку, почитал тематические

статьи и вернулся ко мне с новой информацией.

– Знаете, – сказал он, – некоторые люди впадают в депрессию от недостатка солнечного света. Возможно, у меня именно такая проблема.

Рик работает в павильонах звукозаписи в больших темных студиях, где снимаются фильмы.

– Иногда, если не получается выйти на обед, мне становится очень плохо. Зимой, когда дни короткие, бывает еще хуже.

Если вы замечаете такие ясные признаки, пришло время поговорить со специалистами. Рик обратился к врачу. Тот подтвердил его подозрения и объяснил, что у Рика, вероятно, сезонное аффективное расстройство, которое еще справедливо называют «зимней депрессией». Он порекомендовал фототерапию, и теперь каждое утро перед работой Рик сидит перед источником яркого света.

Ему повезло. Физическая причина проблемы выявилась сразу – ему было необходимо больше света. На следующей нашей встрече Рик широко улыбался. Он сказал:

– Быстро помогите мне выяснить, чего я хочу, – пока хорошее настроение не прошло. (Оно не прошло, и он нашел любимое дело. Об этом ниже.)

Вам тоже нужно поискать полезные материалы. Посмотрите газеты и журналы, познакомьтесь с последними методами лечения хронической слабовыраженной депрессии. Узнайте как можно больше о недавних медицинских достижениях.

Как только вы накопите информацию, вероятно, стоит обратиться за помощью. Поговорите с семейным врачом или психотерапевтом – они могут предложить подходящий вариант.

Пытаться вытащить свой рассудок из глубокой ямы без какой-либо помощи, рассчитывая только на сам рассудок, очень сложно. А лечение, подобно вовремя брошенной веревке, поможет выбраться.

Учитывая это, я предлагаю вам шаг второй.

2. Займитесь физкультурой. Прямо сейчас

Когда около десяти лет назад я бросила курить, у меня начались самые тяжелые приступы утренней тоски за всю мою жизнь. Это было невыносимо и непривычно, и я предприняла радикальные для меня меры – начала бегать трусцой.

Я ненавижу физкультуру. Рай для меня – сидеть. Сидеть за

компьютером и писать, сидеть за столом и разговаривать, сидеть под деревом и читать. Мое любимое энергозатратное упражнение – медленно гулять по Нью-Йорку и все разглядывать. Когда я тренируюсь и потею, мне кажется, что со мной что-то не так.

Но в то утро, когда у меня появилась мысль побегать, мне было очень плохо, даже хуже, чем во время тренировки с потением. Какое-то время я бегала каждое утро, пытаясь убежать от ужасных чувств. И это помогло. Возвращаясь домой, я чувствовала себя не великолепно, но и не скверно. А к обеду грусть всегда проходила.

На следующее утро я снова просыпалась подавленной и снова отправлялась на пробежку. И это опять помогало.

Так продолжалось семь месяцев. Помню первое утро, когда я встала в прекрасном расположении духа. Потом – два хороших утра подряд. А потом плохие времена прошли.

(Я тут же прекратила бегать и вернулась к прогулкам.)

То же самое повторилось через несколько лет, когда я решила на несколько недель отказаться от кофе. (Мне явно надо прекратить бросать привычки.) На этот раз я попробовала бегать с музыкой в наушниках. С зажигательной музыкой. Такой, которая мертвого разбудит и заставит пуститься в пляс. Я возвращалась домой в замечательном расположении духа!

Легальный антидепрессант без рецепта – вот что такое тренировка под музыку, и я настоятельно рекомендую его вам. Это легкодоступный способ повлиять на биохимию вашего тела. Попробуйте. Включите музыку и подвигайтесь хотя бы пять минут – средство работает и в малых дозах.

Сейчас, когда физкультура необходима больше всего, заниматься ею хочется меньше всего – но начните все равно.

И вот мотор завелся, и нужно продвинуться немного вперед. Но все еще трудно придать себе импульс. Посему вот вам третий шаг.

3. Выберите цель – предпочтительно с участием других людей

Возможно, вы скажете: «Выбрать *цель*? Да все дело как раз в том, что я *не могу* выбрать цель».

Нет, все дело в том, что вы не можете выбрать цель, которая вам *настоящему* нравится. И вполне *можете* выбрать цель, к которой равнодушны.

Поскольку ваше желание на этом этапе не работает, вы не способны

найти привлекательную цель. Даже что-то, кажущееся заманчивым сегодня, завтра вам разонравится. И вы, и я это понимаем. Так что выберите проект и осуществите его. Не слишком важно какой. Предлагаю остановиться на том, к чему вы расположены, когда у вас хорошее настроение. Потому что заниматься им придется, нравится вам это или нет.

Почему я хочу добиться этого от вас?

Потому что это пойдет вам на пользу.

Помните, мы говорим о первой помощи. Мы пока не дошли до вашего жизненного плана. Сначала надо вернуть вас в рабочее состояние. Так что отремонтируйте комнату в квартире, или попытайтесь научиться играть в теннис, или научите кого-нибудь читать.

Если вы теоретически можете с этим справиться, подключите других людей. Втянув в свой проект хотя бы еще одного человека, вы не бросите его и получите дополнительную энергию.

Надо начать двигаться. И обязательно продолжать. Вы говорите: «Я уже начинал разные дела и отказывался от них, потому что они теряли смысл»?

Так вот, на этот раз вы не будете отказываться. Пришло время разделить расхолаживающее ощущение «все бессмысленно» и ваше поведение. Если вы сможете действовать, не слушаясь этих чувств, вы сможете искать то, что любите, – даже если вы в плохом настроении и склонны к негативу.

Вы приступите до того, как уйдет негативный настрой, и дело позволит от него избавиться. Поэтому выберите лучшую цель, какая придет в голову, и начинайте. Помните, не обязательно *любить* это дело – его надо просто *сделать*. Больше никаких внутренних споров о том, стоит ли оно сил и внимания. Ваше настроение не позволяет понять истинную ценность какого бы то ни было проекта.

Если же вы начнете задумываться: «Почему я это делаю?» – а вы будете спрашивать себя об этом каждые минут десять, – отвечайте: «Потому что я сказал, что буду». И вопрос решен.

Как только ваша негативность осознает, что вас не остановить, она отойдет от проекта и даст вам свободу погрузиться в него глубже. Это займет некоторое время, и, возможно, бездельничая, вы будете и дальше испытывать отрицательные эмоции, но вскоре обнаружите, что, когда вы работаете, плохое настроение исчезает.

И начнется исцеление. Работа над проектом в подавленном состоянии похожа на тренировку слабых рук или ног: чем больше упражняешься, тем лучше настрой.

Если избранный проект кажется слишком большим и сложным, разбейте его на маленькие шажки, установите промежуточные цели, а потом разбейте их на еще более мелкие, пока наконец не получите что-то, что можно сделать сегодня. Потом запишите каждый шаг в ежедневник. Теперь это пункт в вашем расписании, который необходимо выполнить. Когда Вуди Аллен сказал, что восемьдесят процентов успеха зависит от появления в нужное время в нужном месте, он имел в виду именно это.

Постарайтесь привлечь к своему проекту товарища. По крайней мере регулярно обсуждайте с ним прогресс. Это поможет стабилизировать душевную устойчивость.

Моя клиентка Кэндис также страдала хроническим плохим настроением. В свои 44 года она работала ассистентом в приемной врача. Вступив в группу болеющих за экологию горожан, которые убирали небольшие парки, Кэндис решила, что примет цель группы за свою собственную, и неважно, есть ли у нее энтузиазм по этому поводу (сначала его не было):

«Я хотела научиться двум вещам: принимать и выполнять решения, а также уживаться с некоторым разочарованием.

Я наметила приходить каждый раз и тренироваться в желании видеть этот дурацкий парк чистым. Понимаю, что цель выглядит незначительной, но ее реализация открыла мне целый новый мир. Иногда я думала, что это самое глупое и бессмысленное дело, которым только можно заняться. Но порой негодовала, что кто-то оставляет мусор в моем парке! Это изменило все. Пропало чувство, что я жду, пока жизнь случится со мной. Я сама смогла заставить вещи случаться!»

Кэндис открыла кое-что очень важное. При хронически плохом настроении вы пассивны. Вы ждете. Погрузившись в дело, вы включите свою энергию и развернете жизнь на сто восемьдесят градусов.

Но хочу предостеречь. Запланируйте другой проект до того, как закончите нынешний. Не оставляйте промежутков. Пока ваше настроение не изменится, важно, чтобы цели накладывались друг на друга.

Парализованное желание

Итак, вы оказываете себе первую помощь при хронической негативности. Давайте теперь посмотрим на проблему шире. Кажется, у вас парализована способность хотеть. Если вас ничто не интересует, жизнь похожа на пляж, заставленный дырявыми лодками: вы застряли на берегу, с которого невозможно уплыть. В то же время другие люди с удивительным энтузиазмом толкают те же самые лодки в воду, забираются в них и уплывают без проблем. Как они это делают? В чем их секрет?

Вполне нормально порой наткаться на стену, переживать период спада, когда ничто не привлекает. Это может быть вызвано серьезным разочарованием. Бывает даже, мы переживаем спад, завершив успешный проект! Такое ощущение, что организму требуется перерыв, эмоциональный «простой». После паузы мы чувствуем себя лучше и снова начинаем интересоваться жизнью.

Это не то же самое, что неспособность интересоваться ничем и никогда. Если нет биохимической причины, странная нехватка энтузиазма указывает на причину из раннего детства. *Возможно, вашу способность желать повредили еще в детстве.*

Вся эта книга посвящена заблокированному желанию, но у человека, которому никогда ничего не интересно, желание совершенно точно было заблокировано из-за какого-то драматичного события. Кто-то или что-то испортило механизм его желаний. Проблема довольно сложная, но книга поможет попытаться с ней справиться.

Вы родились, чтобы желать

В каждом человеке, которому ничто не интересно, глубоко скрыто настоящее отчаяние.

Да, я сказала «отчаяние».

Сильное слово, но, думаю, нельзя недооценивать то, что стоит за вашим недостатком интереса. Вы прячете большое горе. Почему?

Отчаявшиеся люди лишились большого счастья – возможно, большего, чем многие из нас. Их разочарование настолько мучительно, что и мечта должна была быть великой. Если это про вас, важно расследовать, куда делось ваше счастье. Надо выяснить, когда оно в последний раз было с вами, куда ушло и почему.

Если вы не можете точно указать событие из недавнего прошлого, с которого началась ваша негативность, и думаете, что «всегда» были таким, у меня для вас есть новость. *Вы не родились равнодушным.*

Вы родились полным любопытства и желаний. Природе нравится, когда мы хотим многого. Желание – первое, что нами движет: желание тепла, близости и еды. За ним по пятам идет любопытство. Маленьким ребенком вы исследовали все, что попадало в поле зрения. Хотели прикоснуться ко всему, до чего могли дотянуться. И что же с вами случилось? *Куда ушло ваше желание?* Что случилось с энтузиазмом?

Вы спрятали его, чтобы сохранить. Ваш энтузиазм нетронут. Крошечные дети инстинктивно защищают самое ценное. В случае опасности мы можем скрывать ум и оригинальность и – при необходимости – даже желание. Возможно, вы не знаете, как получить доступ к желанию прямо сейчас, но оно внутри вас. Цельное, богатое, уникальное. И готово выйти на волю, как только расчистится горизонт.

Очевидно, обстановка в вашем детстве была опасной для желания. И чтобы защитить свои драгоценности, вы мудро и хорошо их спрятали. Став взрослым, вы созрели для возвращения здорового аппетита к жизни, но уже не можете его найти.

Не беспокойтесь. Есть способ его выследить.

Давайте посмотрим, как ваше желание начинало таиться.

Если, когда вы юны и полны энтузиазма, кто-то постоянно тыкает иголкой в ваши воздушные шарик, вы переживаете разочарование и бессилие, а спустя какое-то время вырабатываете защитный механизм – перестаете радоваться. Вы учитесь контролировать ситуацию, первым тыкая иголкой в собственный шарик. Каждый раз, как только у вас появляется энтузиазм, вы останавливаете себя – и делаете это на языке негативности: «Глупо. Бесполезно». Даже если никто не говорил вам именно этих слов, вы сами их изобретете от слишком частых разочарований.

Вы неизбежно начнете защищать себя, отказываясь от энтузиазма. Никто не способен постоянно терпеть душевную боль. К сожалению, этот отказ легко превращается в привычку.

Замечательная тактика выживания, изобретенная в детстве, начинает жить своей жизнью, и это вызывает сложности. Она становится частью вашего образа действий, даже если уже больше не нужна. Повзрослев и выйдя в большой мир, мы оставляем опасности детства позади, но редко отказываемся от тактики выживания. Люди, которым ничего не интересно, – это люди, которые не могут отказаться от защиты своего

энтузиазма. Что заставило вас прятать свое желание? Где источник привычки? Как только мы поймем, в чем заключалась опасность для вас, половина работы по возвращению желания будет сделана.

Взрослые могут лишить ребенка мечты разными способами. Давайте я приведу несколько примеров, и мы посмотрим, не случилось ли с вами подобное.

История № 1. Критика

Джеки, очень умная молодая женщина из Айдахо, получила стипендию, чтобы изучать геологию в Москве. Это было чудесное время. Когда учеба закончилась, она вернулась в Соединенные Штаты и нашла работу – проводить геологические исследования для нефтяной компании. Но что-то изменилось. Ее любовь к геологии исчезла именно тогда, когда она готовилась к интересной плодотворной карьере. Через несколько месяцев она уволилась. Потом работала на административных должностях в разных штатах, и ни одна ей не нравилась. С момента возвращения из Москвы она не проявляла энтузиазма ни к какой работе и не могла понять, почему ей ничего не интересно.

«Не знаю, нравилась ли мне вообще наука. Может, меня радовала возможность уехать из дома и учиться в аспирантуре. Мне нравилось общаться с преподавателями и другими студентами, и все меня любили. Но когда пришло время идти на работу, мне стало казаться, что наука не очень меня увлекает. Я снова погрузилась в депрессию, как и всегда дома.

Сейчас, когда мне предлагают другую работу, во мне просыпается что-то вроде цинизма. Словно она выглядит хорошо, но, если присмотреться, обязательно обнаружишь подвох, увидишь, что ничего хорошего в ней нет. Мне все кажется, что либо работа недостаточно хороша, либо за нее мало платят, либо она не очень респектабельна и надежна. Иногда я задаюсь вопросом: а меня вообще что-нибудь когда-нибудь интересовало по-настоящему?»

Джеки росла в маленьком городке, мать воспитывала ее одна. У матери была трудная жизнь, и потому она постоянно злилась. И еще непрерывно критиковала все, что делала Джеки. «Моя мать открывает рот, только чтобы меня упрекнуть», – сказала моя клиентка.

Если Джеки делала что-то хорошо, мать находила недостатки, если дочь была счастлива – обвиняла ее в эгоизме. «Когда я спрашиваю, почему она не говорит мне ничего приятного, она настаивает, что пытается

защитить меня от трудной жизни. Разговаривать с ней бесполезно, – Джеки пожала плечами. – Она всегда огрызается: “Хочешь, чтобы я была добренькой, чтобы врала тебе?”»

Нескончаемая материнская критика – ответ на загадку об утрате энтузиазма у Джеки.

Если обрушить на ребенка лавину критики, он отказывается от природной тяги познавать мир и переключается в режим чистого выживания. Как страна во время военного положения, ребенок под огнем критики оставляет стремление к созиданию и направляет всю энергию на врага.

История № 2. Свидетели критики

Есть люди, которых никогда не критиковали, но которые наблюдали, как родитель систематически унижает старшего брата или сестру, и решили спрятаться, чтобы с ними не обошлись так же. В отличие от ребенка, попавшего в эпицентр драмы, у младшего есть «преимущество» смотреть на конфликт со стороны и выбирать себе стратегию выживания.

Ребенок, наблюдающий эту болезненную ситуацию, готовит себя только к одному: держаться подальше от неприятностей. Его безопасность важнее, чем самое мизерное приключение. Он принимает решение не слишком-то погружаться в жизнь.

Когда он вырастает и уходит из дома, он не вздыхает с облегчением и не начинает наконец-то жить. Как японские солдаты, которые прятались в своих укрытиях после Второй мировой, он не верит, что война закончилась.

Крис, кассир в ресторане, был младшим в семье и в раннем детстве постоянно наблюдал, как злобный отец критикует и унижает старших детей. В пять лет Крис решил навсегда остаться малышом. Не высовываться казалось ему единственным умным поведением: «Я решил ничего не хотеть. Я видел, как на моих старших братьев и сестер орут за независимые мысли и желания. Я хотел, чтобы со мной такого никогда не произошло».

Первемся и поговорим о гневе и депрессии.

Люди из первой и второй истории – дети, которых критиковали слишком часто или которые были свидетелями эмоционального, психологического или физического насилия, – пережили одну и ту же детскую травму, часто встречающуюся и заслуживающую специального упоминания.

Слишком много гнева в домашней обстановке.

«Думаю, у меня было вполне нормальное детство, – говорят некоторые. – Разве что родители всегда злились друг на друга, но не на нас с братом. Мы привыкли слышать, как они ссорятся. Но мы знали, что нас они любят».

Боюсь, они выдают желаемое за действительное. Если присмотреться, то становится понятно, что дом, где много гнева, всегда сильно влияет на его обитателей. Гнев пугает маленьких детей и будит у них чувство опасности – даже если не направлен лично на них. Со временем гнев, разлитый в воздухе, создает в жизни ребенка подспудное ощущение несчастья. Иногда это несчастье не проявляется до того, как человек повзрослеет и все детские мечты о счастливой жизни закончатся крахом – а так обычно и происходит, потому что у *несчастливых детей нереалистично высокие ожидания от жизни*. Пары разочарований достаточно, чтобы лишить их надежды и ввести в депрессию. Депрессия – механизм выживания, который помогает мелким животным оставаться в безопасности, заставляя их забраться в темное защищенное место и уснуть. Если бы мы возвращались в позитивное состояние духа, когда опасность минует, депрессия была бы отличным ресурсом. К сожалению, ее не так просто стряхнуть с себя.

Почему же злилась мать Джеки?

Возможно, она убедила себя, что так помогает дочери взрослеть, но это неправда. Верный признак неправды: критика была недоброй, а вовсе не вдохновляющей.

Если кто-то смешивает критику с желчью, этот человек зол. Озлобленным людям необходимо критиковать других, чтобы дать выход своему гневу. Вот почему недобрую критику нельзя принимать. Недоброжелательное критиканство не имеет ничего общего с осмысленной критической оценкой. Оно направлено не на то, чтобы учить вас и помогать вам. Его цель – наказать. Когда Джеки кладет телефонную трубку после разговора с матерью, она чувствует, что ее наказали. Так и есть.

Но на ваш природный энтузиазм воздействует не только гнев.

История № 3. Если вас прерывали

Порой любящие родители ненамеренно вредят способности ребенка чего-то желать, слишком часто его прерывая.

Эти родители готовы ради детей на что угодно. Только не оставить их

в покое.

Они тащат детей заниматься «интересными» или «полезными» вещами, считая, что ребенку нужны постоянные развлечения. Иногда мне кажется, что им не по себе или они испытывают чувство вины, когда ребенок хотя бы ненадолго остается со своими мыслями или играет один – будто это значит, что они пренебрегают родительскими обязанностями.

Но когда мы одни, у нас в голове естественно текут мысли. Если вы понаблюдаете, как играют дети, то заметите, что в их порывах прослеживается естественный ритм. Вниманием ребенка завладевает игрушка – и он какое-то время занят только ею. Потом он смотрит в окно и несколько минут думает, а потом ищет, с кем бы поиграть. Все эти действия абсолютно необходимы, чтобы развить интерес к миру.

При переходе от младенчества к детству наша способность концентрироваться увеличивается. Мы можем часами разбирать велосипед, читать книгу или играть с друзьями – и все это кажется нам важным.

Но как только Кэндис ребенком начинала играть одна, ее мать сразу же кидалась к ней с разговорами. Спустя годы такого отношения в Кэндис скопилось напряжение. Она постоянно отвлекалась. Она просто забыла, как это – настраиваться на собственные мысли.

Она обратилась ко мне из-за привычки никогда ничего не доводить до конца: «Порой меня заинтересовывает какая-нибудь профессия, но при мысли встать и пойти действительно чем-то заняться интерес исчезает. Искать работу, готовить резюме, делать звонки – это такая гигантская задача, что я устаю, даже когда о ней думаю».

Почему Кэндис теряет энергию? Потому что энергия подпитывается желанием, а у желаний Кэндис никогда не было времени вызреть без помех. Каждому нужно развить собственное внутреннее «я», а когда родственники не уважают нашу автономность, они нападают на наше «я» и создают внутренний дисбаланс. Мы привыкаем концентрироваться на них, а не на том, что интересует нас.

Если люди думают, что чужая жизнь принадлежит им, какими бы добрыми и щедрыми они ни были, это обидчики. Стать любящим обидчиком – ошибка, которую легко совершить. Когда у вас маленькие дети, их жизнь в какой-то мере принадлежит вам: вы отвечаете за то, что с ними произойдет. И пока они растут, предполагается, что вы будете периодически вмешиваться и наставлять их, передавая свои ценности.

Но если вы не научитесь уважать «инаковость» детей и будете чрезмерно влезать в их свободное время, игры, домашние задания, отношения с друзьями, они, даже став взрослыми, не сумеют остановиться

и продолжают защищать себя от вашего вероятного вмешательства.

История № 4. Нарушенные обещания

Некоторые родители постоянно заманивают детей в чудесные воображаемые путешествия – и не могут остановиться. Энтузиазм ребенка – это действительно замечательно, и порой, вызвав его у ребенка, взрослые могут поднять себе настроение. Если понятно, что взрослый притворяется, никакого вреда нет. Но сердце ребенка слишком искренне, чтобы долго терпеть обман. Нехорошо давать пустые обещания или даже намекать на вещи, которые вы не собираетесь делать.

Когда Сандра была ребенком, ее отец часто говорил: «Этим летом мы отправимся в джунгли Перу!» Или: «Давай-ка, ищи рекламный буклет, поедem в Диснейленд». Но они никуда никогда не ехали.

Отец Сандры регулярно приводил детей в такое возбуждение, что они едва могли спать всю неделю, но так же регулярно к выходным он забывал свои обещания или оказывался занятым. Если Сандра или ее брат плакали от разочарования, отец впадал в ярость. Несколько раз по субботам он вылетал из дома, хлопнув дверью, пропадал на весь день, прихватив с собой семейную машину.

Многие родители сочиняют разные истории для детей, но меня всегда настораживали люди, которые размывают границы между выдумками и обещаниями. Считается, что у них хорошие отношения с детьми, но порой они играют в жестокую игру, создавая ожидания и обманывая их. Родители никогда не должны давать обещаний, которые не собираются выполнять.

Многое из того, что обещал отец Сандры, вполне можно было сделать. Он просто не делал. Вероятно даже, он ездил куда-то со своими детьми реже, чем любой из соседей.

Поэтому Сандра жила в фантазиях. Ее трудности с реальностью были заметны и в профессиональной жизни, и в личных отношениях. Она создала успешный бизнес в качестве консультанта по техническому текстилю, но не уважала свою работу – считала ее идиотской. Ее не интересовали «обычные» мужчины, и у нее неизменно случались короткие романы с эффектными и неискренними типами. После каждого разрыва она ужасно страдала и боялась, что никогда не выйдет замуж – слишком страшное унижение для нее, чтобы даже о нем подумать. Постоянные фантазии и разочарования в детстве привели к тому, что она отчаянно желала воплощения хотя бы одной мечты – сказочного принца, который

преобразит ее жизнь.

Она была из тех, кто фантазирует, поскольку реальность их разочаровывает. Некоторые считают, что это нормально и свойственно всем, но это не так. Не все предпочитают фантазии жизни, и не все считают жизнь разочарованием. Если же для вас это так, очень важно внимательно взглянуть на причины вашего разочарования. Поняв, что с вами случилось, вы очнетесь.

Это откровение – первый и важнейший шаг к изменению вашей жизни и возрождению интереса и желания. Остальное – заключительные штрихи.

Когда проливается свет...

Когда свет падает в темные уголки памяти, где мы храним самые старые установки, весь мир начинает выглядеть по-другому. Просто понять, что нас беспокоит, понять, что у всех наших трудностей есть названия, причина, логика – значит освободиться. Незнание делает нас беспомощными, а правда может освободить. Вот как она напрямую помогла решить проблемы людей, о которых мы говорили.

Джеки: «Я ненавидела, когда мать меня критикует, но никогда не связывала это с моей проблемой. Я не знала, почему я всегда в плохом настроении, даже если не вижу ее месяцами. Теперь я понимаю, что вместо матери сама изводила себя!»

Крис: «Я чувствовал себя таким неудачником из-за осторожности и безынициативности. Ведь взбучку от отца получали брат и сестра. Я и забыл, что решил быть незаметным, чтобы он меня не обнаружил».

Кэндис: «Я считала себя ленивой, но теперь понимаю, что всегда ждала, когда меня спасут. Если я заботилась о себе сама, то чувствовала себя ужасно, как будто меня бросили».

Джеки, Крису и Кэндис повезло: они поняли, почему был заблокирован их естественный инстинкт желания. Они сделали самый большой шаг для освобождения от привычки к негативности. Надеюсь, их истории помогут вам сделать то же самое. Но даже если вы не можете точно определить, почему исчез ваш энтузиазм, теперь вы знаете, что в его исчезновении нет никакой тайны. Просто с вами что-то случилось.

Давайте же посмотрим, как вернуть на сцену ваш естественный энтузиазм по отношению к жизни.

Мир, безопасный для желаний

Если вы хотите выманить энтузиазм из укрытия, понимать, почему он прячется, не всегда достаточно. Прошлое обладает огромной силой, поэтому вам нужна стратегия.

Стратегии несколько различаются в зависимости от того, что угрожало вашим желаниям, но есть несколько вещей, которые может сделать каждый.

Джеки, Крис и Кэндис использовали эти простые стратегии, чтобы изменить свою жизнь.

Решение № 1. Поддайтесь критике

Если вы, как Джеки, не можете выпутаться из разрушительных отношений, нужна стратегия, которая не даст затянуть вас в игру. Вот одна из моих любимых: когда вас пытаются убедить, что вы никуда не годитесь, соглашайтесь – и вы увидите, как противник от изумления уронит мяч.

Я сказала Джеки:

– Ваш враг – сама борьба. Если нельзя победить, лучше на какое-то время проиграть. Расслабьтесь и побудьте несчастной. Найдите работу, занимайтесь своими делами и дайте матери выиграть. Думаю, результат вас удивит.

Идея пусть притворно, но согласиться с матерью очень разозлила Джеки. Но она решила попробовать. Во время следующего телефонного разговора она не стала говорить, что все в порядке, отнимая у матери шанс наброситься на нее. Напротив, Джеки сказала, что дела обстоят ужасно:

– Я никуда не гожусь. У меня ничего нет. Я ничегошеньки не добилась.

Сначала мать отреагировала привычно:

– Это только твоя вина, ты сама все испортила.

Но Джеки не проглотила наживку и не вступила в битву, как обычно:

– Ты права. Я действительно все испортила. Не знаю, почему я такая дура. И всегда была дурой.

Мать была обескуражена.

– Ну, дурой ты никогда не была, – возразила она нерешительно, *и они поменялись ролями!*

После нескольких таких разговоров мать Джеки начала ее даже подбадривать: «Ты не глупая. Это твой начальник виноват. Не поддавайся ему».

Джеки сказала мне:

– Впервые в жизни она меня не критикует. Что это?

Джеки устроила своей матери короткое замыкание. Та злилась на

«удачливую» дочь, потому что ее собственная жизнь была очень тяжелой.

Поэтому каждый раз, когда Джеки пыталась рассказать ей о своих успехах, она только подставлялась под удар. Но как только дочь перестала отбивать мячи и бросила биты, игра закончилась.

Решение № 2. Сочините оды вашим защитным механизмам и «недостаткам»

Ваши защитные механизмы вызывают у вас проблемы. Чтобы обезопасить себя от критики и вмешательства, вы стали пассивны, нерешительны или инертны. Так вот, давайте хотя бы раз окажем этим тактикам заслуженное уважение, в конце концов они сохранили вам жизнь и укрыли от бомбардировки критикой и злостью драгоценную способность желать.

Упражнение 1. Похвалите свой защитный механизм

Часть А

Пришло время восхититься защитным механизмом, который велит вам замереть на месте. Похвалите его за то, как умно он уберег ваше желание от насилия. Изложите похвалу в форме сонета, лимерика, народной песни или оперной арии. Знаю, это может показаться странным – все равно что воспевать заевшие тормоза, но помните: защитный механизм сохранил вашу страсть нетронутой все эти годы. Он заслуживает похвалы и благодарности!

Часть Б

Есть еще один способ перестать бороться с критикой. Напишите посвящение всему, в чем вас упрекали. Например, если вас называли глупым, напишите «Посвящение глупости».

Например: глупые люди – милые, смешные, добрые, щедрые. Они не вредят другим и не заставляют других считать себя плохими. Они часто умеют слушать. (И не так уж они глупы. Наоборот, достаточно умны, чтобы держать рот закрытым, а ум – открытым.)

Если вас обвиняют в самолюбовании или стеснительности, напишите панегирик пробивным людям, суперзвездам, крикунам, болтунам или робким занудам. Напишите оду людям, которые за все хватаются и ничего не заканчивают. (Какое у них воображение! Сколько мужества!) Или воспойте тех, у кого не задерживаются деньги. (Какие они легкие, щедрые, расслабленные, какая у них правильная система ценностей, как они не похожи на тех, кто ставит деньги превыше всего!)

В следующий раз, когда из-за кого-то вы почувствуете себя глупым (болтливым, тщеславным, эгоистичным), вспомните свою оду и произнесите ее вслух. Скажите: «А мне нравятся глупые люди. Они добрые, веселые...» – и услышите на другом конце провода мертвую тишину. Возможно, ваш критик подумает, что вы со странностями, но вы отнимете у него самое серьезное оружие – вам *все равно*, что он думает!

Вы словно говорите: «Ну и что?»

Так вы смещаете фокус с себя на своего критика. Вы обнажаете факт: *он называет вас глупым из-за своей злости, а не злится из-за вашей глупости*. Вы сообщаете ему: «Мне не обязательно с тобой сражаться только потому, что тебе этого хочется. Думай как знаешь».

Крис, который в детстве наблюдал, как отец высмеивает старших детей, страшился малейшей критики. До того момента, как научился говорить: «Ну и что?»

И тогда произошло нечто очень интересное. Он обнаружил, что принимает свою жизнь. Он перестал убеждать себя, что он несчастен, его больше не мутило после каждой неудачи, он начал спокойно принимать каждый свой день.

Он рассказал:

«Недавно я пошел кататься на лыжах, и это было здорово. Я и раньше иногда хорошо проводил время, но возвращался домой и все портил, говоря себе: “Ну да, зато у меня нет ни карьеры, ни любимой женщины, ни жизни, которая мне нравится”. Ничего, кроме полного блаженства, меня не устраивало. На этот раз я так с собой не обошелся. Я подумал, какой это был чудесный день, и занялся своими делами. Я начал понимать, что не такая уж у меня несчастливая жизнь».

Жизнь – это не битва между отчаянием и блаженством по принципу «все или ничего». Это вообще не битва. И когда речь заходит о счастье, что же, порой жизнь бывает просто нормальной, порой – удобной, или чудесной, или скучной, или неприятной. Если день не был безупречным, это не провал и не ужасная потеря. Это просто еще один день.

Решение № 3. Ваш родитель – волшебник Изумрудного города

Если даже после того, как вы пролили свет на проблему, сдались критику, воспели свои недостатки и сказали «Ну и что?», вы все равно *не* можете наслаждаться жизнью (а Сандра не могла) – нужно провести с вашим родителем операцию «Волшебник Изумрудного города». Помните сцену в конце книги, когда песик Тотошка кинулся за ширму и оказалось, что Великий и Ужасный волшебник – всего лишь маленький нервный человечек?

Нужно лишить родителя его преувеличенной власти, а для этого надо понять истинные причины его поведения. Следующее упражнение откроет вам глаза, я это гарантирую.

Упражнение 2. Знай своего врага (сыграй критика)

Представьте, что вы человек, сделавший вашу жизнь сложной. Теперь возьмите бумагу и карандаш и запишите свою историю. Объясните с точки зрения критика, *почему* вы так много критиковали или никогда не выполняли обещания.

Зачем человеку давать детям сказочные обещания, а потом от них отступаться?

Сандра думала, что многое знает о жизни родителей, но пазл сложился по-новому, когда она сыграла своего отца. (Она использовала сведения, полученные от семьи, и придумала остальные детали, что совершенно уместно в этом упражнении.)

Говорит отец Сандры:

«В двадцатые годы, когда я был ребенком, мой отец [дед Сандры] был богат и все мы вели беззаботную жизнь, словно в сказке. У нас были яхты, приемы в саду и путешествия в Париж. Но отец неудачно вложил деньги и потерял все во время биржевого краха 1929 года. Я так и не простил его за это. Из мечтателя я стал расчетливым и практичным.

Мне казалось, я ненавижу мечтателей. Но почему-то я полюбил очень непрактичную женщину. Для меня она была красивее, чем все трезвомыслящие женщины, которых я встречал в жизни. Сначала мне нравилось быть прагматичным и о ней заботиться, но к тому времени, как у нас появились дети, ее мечтательность утратила для меня очарование, и я стал терять терпение.

Моя дочь Сандра была такой же мечтательницей, как и я в детстве. Отчасти мне это нравилось. Я был в восторге, когда ее глаза загорались от моих рассказов о замечательных вещах, которые мы сделаем вместе, например пойдем в цирк.

Но когда цирк приезжал, я начинал злиться. Я думал: «Цирк – это глупо. Если мы потратим на него время, то не сделаем необходимые серьезные вещи. А моя дочь вырастет пустоголовой, как ее мать». И когда бы Сандра ни просила моего разрешения заняться чем-нибудь легкомысленным, например пойти в кино, я раздражался и говорил: «И что, скажи на милость, в этом хорошего? Какая тебе от этого польза?» Я злюсь из-за ее непрактичности – и это меня пугает».

Сыграв отца, Сандра была потрясена. Она сказала: «Когда он ссорится со мной, он ссорится с собой! Он принимает одного человека за другого! Как это странно».

Я заверила Сандру, что это проявление, также известное как проекция, очень часто встречается у родителей.

Как только она поняла, что причина нарушенных отцовских обещаний из ее детства – его боязнь быть мечтателем и что эта причина не имеет к ней отношения, она начала строить настоящую жизнь. Она решила больше не искать в мужчинах шика и попытаться найти приличного кандидата для замужества. Сандра переехала в многоэтажный дом, где квартиры были рассчитаны на одного человека, и стала знакомиться со всеми подряд. Она проводила время у бассейна, ходила на барбекю и даже устроила у себя вечеринку. Ей стало понятнее, что отличает хороших мужчин.

Сандра рассказывала: «Сначала мне это было ненавистно. Мне не нравились нормальные практичные мужчины. Я была уверена, что они затянут меня в обычную жизнь, лишенную вдохновения. Но на самом деле они живут гораздо лучше, чем я, и заслуживают уважения». Она вырабатывала в себе уважение к таким мужчинам. Кроме того, стала еще активнее работать над совершенствованием своего консалтингового бизнеса. И даже использовала свою способность мечтать, не давая этой способности использовать себя: присоединилась к театральной труппе в качестве художника по декорациям.

И вот к какому выводу она пришла: «Человеком, которого было важнее всего научиться уважать, оказалась я сама. Когда бизнес пошел лучше, а в газете напечатали хорошую рецензию на мои декорации к одному спектаклю, я почувствовала, что и в реальном мире чего-то стою. После этого мне стало легче уважать других людей».

Сандра не единственная, кто компенсирует свое разочарование,

устанавливая нереалистично высокие цели. Да и всю концепцию счастья полезно пересмотреть.

Счастье

Некоторые *чересчур сильно желают счастья*. Я горячо верю, что нужно стараться максимально улучшить свою жизнь. Но встретив человека, которого не удовлетворяет ничто, кроме полного блаженства, я настораживаюсь.

Когда я познакомилась с Джеки, она поменяла уже десяток мест работы. Джеки настаивала:

– Мне нужна работа, от которой я буду безоблачно счастлива.

Я сказала:

– Вы так несчастны, что, может, стоит начать с работы, которая просто не будет вас расстраивать? А потом дойдем до безоблачного счастья.

– Нет, – упрямилась она, – я хочу быть счастливой!

Когда я буду счастливой?

Похоже, что люди, страдающие хронической негативностью, ждут от жизни больше счастья, чем остальные. Казалось бы, постоянно подавленному человеку достаточно чувствовать себя хотя бы нормально, но часто ему этого мало.

Такой человек не понимает, что *большинство из нас не пребывает круглые сутки в состоянии полного и непрерывного блаженства* – и это не проблема для нас. Настойчивость Джеки относительно «безоблачного счастья» меня заинтриговала. Пришлось еще раз вернуться к ее истории. Помните, она все время сражалась с матерью? Так вот, они ссорились именно по поводу счастья.

– Ваша мать хотела, чтобы вы были несчастны? – спросила я.

– Нет, но она не выносила, когда я говорю, что счастлива. Ее это раздражало, – ответила Джеки.

Конечно же, это было очевидно, просто я не замечала. Посмотрите на любого ребенка, которого слишком много осуждали или не оставляли в покое. Родителя тревожит, когда ребенок испытывает счастье независимо от них. Как такое может быть? Ясно, что ни один родитель не воспротивится счастью своего ребенка!

Но с некоторыми это случается.

Родители способны на нерациональные мысли и чувства, как и все остальные.

«Если она будет счастливой, то уедет и бросит меня».

«Если ребенок слишком счастлив, это не к добру. Жди беды».

«Если мой сын счастлив, значит, он проявляет эгоизм. А как же я?»

(Или, как говорит писатель Ричард Форд^[28]: «Все злые слова одинаковы. Все они означают: “А как же я?”»)

Многие родители негативно реагируют на счастье детей, сами того не осознавая.

Неудивительно, что такое количество людей с хронической негативностью настаивают на счастье, их не устраивает просто удовлетворение жизнью. Они безостановочно воюют с родителями, и великое счастье необходимо им для защиты от огромной силы несчастья, которая исходит от родителей. Непрерывное удовольствие кажется им единственным убежищем от постоянного расстройств.

С любовью научить родителей отпустить себя – задача выросшего ребенка. Вместо их ребенка вы должны стать добрым, но твердым взрослым. Вы это им должны. Они помогли вам не бояться идти в школу, а теперь вы помогаете им отпустить вас и продолжить жить своей жизнью.

Кэндис очень мягко начала приучать к этому мать. Она стала посылать больше открыток и реже звонить и приезжать. А когда говорила с матерью, вызывала ее на рассказы о своей жизни:

«Она всегда меня подробно расспрашивала обо всем, что я делаю. Она была так мила, и мне очень не хотелось лишать ее информации, которую она хотела получить, поэтому я придумала особый прием. Я хорошо его отточила, и мама не вполне понимает, что происходит на самом деле.

Если она давит на меня, выпрашивая, когда я выйду замуж, я интересуюсь: “А ты знала, что выйдешь замуж за папу, когда с ним познакомилась?” – и вот она уже погрузилась в историю своей жизни. Да, это уловка, но она милосердна, а я не тот человек, который причинит маме боль, полностью замкнувшись».

Теперь у вас есть приемы, которые сделают ваш мир безопасным для желаний. Осталось только убедить ваш энтузиазм, что он в безопасности и может выйти из укрытия.

Как использовать возможности

Вы были очень мудры, сохранив энтузиазм до лучших времен.

Итак, лучшие времена пришли.

Придется разрешить себе вновь чем-то заинтересоваться. Да, это связано с риском разочароваться и стать объектом критики и насмешек, по

крайней мере собственных, но у вас есть право заниматься тем, что вы любите, и чужое мнение здесь не важно. Это, по сути, и есть способность рисковать. Не трюки в духе каскадера, но смелость хотеть того, от чего вы отговорили себя в детстве. Смелость пытаться. И даже порой быть глупцом.

Похвала глупцам

Худшее, что может случиться с вами как со взрослым энтузиастом, – вы будете глупо выглядеть в глазах людей, любящих критиковать. Разрешите заверить – энтузиазм того стоит. Если вы позволите себе поддаться энтузиазму, вам будет так интересно жить, что чужое мнение не станет вас волновать.

Исаак Башевис Зингер^[29] рассказывает историю о замечательном простаке, над которой полезно подумать.

Однажды к деревенскому дурачку и его жене в гости приходит друг и говорит:

– Беги скорее на улицу! Корова взбирается по стене вашего дома.

Простак встает:

– Правда?

Его жена говорит:

– Он тебя снова дурачит. Ты отлично знаешь: никакой коровы там нет.

Но дурачок бежит смотреть.

Когда он возвращается, жена спрашивает:

– Ну что, лезла корова по стене?

Простак робко отвечает:

– Нет.

Друг чуть не лопается со смеху.

– Так почему ты это сделал? Почему ты всегда так делаешь? – говорит жена.

Улыбаясь доброй улыбкой, простак отвечает:

– Я знал, что, наверное, корова не взбирается по стене дома. Но вдруг все-таки взбиралась бы? Я бы не хотел пропустить такое.

В реальности, как и в литературе, жизнь великих полна безоглядного, детского рвения – и готовности ухватиться за возможность, даже если придется выглядеть по-дурацки.

Моцарт и Шекспир не боялись казаться глупыми и прожили великолепную жизнь. Если вы согласны создать условия, при которых вам не будет страшно проявлять энтузиазм, вы тоже сможете прожить неординарную жизнь.

Как говорит Священное Писание: «Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце, а исполнившееся желание – как древо жизни» (Притч.,

13:12).

Глава 13

Бунт против рутины

Вы живете не по средствам – с точки зрения финансов, эмоций или чего-то еще? У вас есть одна-две амбициозные мечты, которые никак не получается воплотить? Вы даете обещания, которые не можете выполнить?

На вас сердиты многие люди?

Они устали вам помогать? Они хотят, чтобы вы сами платили по счетам, решали свои проблемы и делали обычные вещи, которыми занимаются все остальные? Вы, как правило, либо игнорируете этих людей, либо злитесь и считаете, что вас не понимают?

Если да, значит, вам ненавистна мысль вести такую же жизнь, как все вокруг, потому что вы ждете особой судьбы. *Вы бунтуете против обыденности.*

Портрет бунтаря

В отличие от многих других бунтарь может перечислить свои цели за секунду: «Хочу получать деньги за свои дизайнерские проекты». «Хочу играть в группе, достойной моих возможностей». «Я прекрасный(-ая) (художник, инвестор, менеджер, мужчина, женщина) и хочу, чтобы мир дал мне, что причитается (славу, богатство, признание, рыцаря на белом коне, ангела мечты)».

Если вы бунтуете против рутины, то вы хотите быть не просто художником, а величайшим художником. Не влиятельным бизнесменом, а самым влиятельным бизнесменом. Слава так важна для вас, что обыденная работа и мелочи, из которых складывается жизнь, вас раздражают. На пути к великолепию вы избегаете всего, что намекает на заурядность, и это выливается в крайне ненадежное существование. Вы заслуживаете звездного часа и хотите, чтобы он наступил прямо сейчас. У вас нет ни времени, ни желания заложить основу из знаний и умений, которые на самом деле могут привести вас к звездному часу.

Между прочим, с мечтами у бунтаря все в порядке. Они великолепны и вполне достойны усилий. Но у каждой такой мечты есть подводные камни. Например, все не самое лучшее кажется бессмысленным. Бунтарю невыносима мысль, что надо начать с низов, побыть в подмастерьях и потом уже стать мастером своего дела – он хочет почувствовать себя мастером сразу. А это верный способ обеспечить отказы и разочарования.

Сильные, беспокойные чувства гложут бунтаря почти все время.

Стресс от шаткого положения в жизни и раздражение из-за невозможности получить заслуженные, по его мнению, признание и вознаграждение рождают нервозность, нетерпеливость и страх. Он постоянно обороняется.

Если вы бунтарь, возможно, вы скрываете это, критикуя других или проявляя цинизм, поэтому вам сложно поддерживать отношения с людьми. Вы часто ссоритесь именно с теми, кто мог бы помочь воплотить ваши мечты. Вам всегда кажется, что в конфликте виноваты не вы, а кто-то. Люди просто отказываются посмотреть на вещи вашими глазами. Все злятся на вас, а вы злитесь на всех – и сильнее всего на судьбу.

Итак, если ваши мечты смелее, чем у остальных, несчастья тоже глубже. Во всяком случае вы так думаете и чувствуете. Окружающим бунтарь кажется безнадежно оторванным от реальности человеком,

который обеспечивает себе массу лишних неприятностей и огорчений. Он всегда на краю катастрофы и постоянно спасается чудом.

Позиция бунтаря как непризнанного гения в сочетании с вечным балансированием на краю и волнующими спасениями от гибели увеличивает его и без того сильную привлекательность.

Бунтари – одни из самых харизматичных людей в мире. Но когда бунтарь напуган или в беде, сквозь привлекательное обличье проступает образ манипулятора и даже эгоиста. Если же бунтарь доволен, он беспредельно очарователен.

Именно благодаря сильному шарму люди хотят быть с ним рядом, даже если он постоянно втягивает их в решение своих проблем – а проблем у бунтарей всегда полно. У них нет денег заплатить за аренду, нет времени набрать на компьютере работу, которую нужно сдать утром, им срочно надо одолжить вашу машину или лучшую одежду – и так происходит не раз и не два. Это образ жизни.

Бунтари не хотят заботиться о деталях.

Они считают, что изо всех сил добиваются успеха в своем деле, будь то актерство, недвижимость, поиски супруга или программирование. Но когда нужно заняться организационной стороной, они просто не делают необходимого. Это трагедия, потому что такие люди часто бывают щедро одарены.

Бунтари – загадка для остальных. Как можно все время висеть на волоске? Как можно вечно жить на грани катастрофы, которую легко было предупредить, всего лишь немного подумав? Почему они не хотят заботиться о себе? Они такие способные и умные, у них в действительности *нет нужды* использовать других людей. Кроме того, им незачем винить мир в своем затруднительном положении. Их поведение – огромная загадка для друзей и близких.

И они и не ленивы!

Бунтари – великие труженики.

Более того, им приходится работать упорнее, чем другим, поскольку все время нужно стараться вдвое сильнее. Они постоянно работают над своими проектами, эскизами, изобретениями. А если не работают – обдумывают работу. И постоянно избегают одного кризиса за другим, выдумывая новые фантастические схемы, чтобы заставить других людей помочь. В такой момент они действуют как искусные продавцы – льстят, торгуются или сыпят заманчивыми обещаниями, чтобы выбраться из очередной заварушки.

Как жить незаурядной жизнью?

Возможно, вы скажете: «Минуточку! А как же Микеланджело, Мохаммед Али, как любые другие выдающиеся личности с великими достижениями? Разве они соглашались на унылую, серенькую жизнь? Победители должны играть по-крупному, разве нет?» Предлагаю ли я, чтобы мы, словно лемминги, валились в бездну посредственности?

Конечно, нет.

Но бунтари серьезно просчитались. Они упустили разницу между бунтом против обыденности и незаурядной жизнью. Такая жизнь, полная великих достижений, полна и тысяч обыденных деталей, тяжелой работы, терпения. Известным ученым тоже надо платить за электричество и выгуливать собак. Популярным актерам надо стоять в очереди в супермаркете. *Повседневная жизнь каждого человека обычна.*

И выдающиеся личности не тратят энергию на бунт против обыденности – они даже не задумываются, что обыденно, а что нет. Они слишком заняты, делая шаг за шагом. Вы можете быть вундеркиндом, рожденным с целым букетом талантов, но чем вы одареннее, тем упорнее и дольше нужно работать, чтобы создать творение, соответствующее вашему размаху. Талант в сочетании с упорством позволяет совершенствовать мастерство – а мастерство и дает осуществить мечту.

«Столько менее талантливых людей получают работу, которую хочу я! – говорит бунтарь. – Все зависит от связей. И от готовности лизать зад! А вы толкуете о мастерстве!»

Есть ли рациональное зерно в убеждениях бунтаря или нет, но поскребите сверху и *почти гарантированно обнаружите человека, которому есть куда совершенствоваться, но который не выкладывается, чтобы этого достичь.* Однажды я спросила актрису-бунтарку: «Вы правда настолько хорошо играете?» Ей явно стало неудобно, и она раздраженно ответила: «Может, и нет, но те, кто ничем не лучше меня, получают работу». Если бунтарям тяжело шлифовать мастерство, представьте, как им ненавистно трудиться ради средств к существованию, на работе, которую они считают «недостойной» себя.

Все, кто пытался воплотить мечту, знают, как раздражает необходимость тратить время на скучные и обязательные вещи вроде зарабатывания денег или оплаты счетов. Я годами работала официанткой, чтобы заплатить за университет, и мне никогда это не нравилось. Ноги

болели, повара вели себя ужасно, клиенты были бесцеремонными. Мне хотелось отдавать свое время учебе.

Никому не нравится так работать. Но каждый раз, получая зарплату, я понимала, что оно того стоит. Я дарила себе университетское образование. И всегда знала, чем заплатить за следующий семестр. Да, я уставала, но никогда не боялась остаться без денег.

Большинство людей, жалуясь на рутину, продолжают заниматься необходимым, так как вознаграждение очевидно.

Если вы восстаете против обыденности, значит, вы не похожи на большинство. Рутинная необходимость не просто вам неприятна – она кажется несправедливой, унижительной, оскорбительной. Эти болезненные чувства мешают вам заботиться о своей жизни, они вас парализуют. А раз вы не хотите сеять семена и ухаживать за садом, вы никогда не знаете, откуда взять следующий урожай.

Вы говорите: «Я не такой, как все». Не исключено, что это так. Но следующий шаг в ваших рассуждениях выглядит подозрительно.

«Я не такой, как все, значит, я должен делать только то, что хочу. В противном случае я перестану быть особенным».

Такая логика требует тщательного рассмотрения.

Вот как рассуждаете вы: любой дурак может пойти и заработать себе на жизнь.

Если это сделаю я, получится, что я ничем не лучше его. Что я тоже любой дурак.

Возможно, с виду вы все время заняты. Вы пишете маслом, строите модели или набрасываете схемы изобретений днем и ночью, но не доводите дело до логического завершения. Поэтому ваши картины не доходят до галерей, а проекты и изобретения не попадают на глаза нужных людей. Возможно, вы никогда никуда не пробьетесь, потому что вам невыносима «скучная» работа, и вы это знаете.

Когда появляется возможность заработать обычной работой, вы считаете это просто ужасным.

• – Прошлый месяц я чувствовала себя абсолютно униженной, – сказала двадцатидевятилетняя Йона. Она зарабатывала, готовя еду дома, и денег не хватало на арендную плату. – Я пыталась поработать на другую повариху – только летом, чтобы получить побольше. Это было невыносимо. Лучше я буду побираться на улицах.

• – Вы сказали, что не будете пресмыкаться ради желаемого. Что значит «пресмыкаться»? – спросила я у Сильвии, тридцатидвухлетней женщины, которая когда-то училась оперному пению.

– Я имею в виду пойти на унижительную работу.
– Что такое «унижительная работа»?
– Любая работа.
• Однажды я поинтересовалась у Патрика, скульптора сорока пяти лет:
– Чего бы вам стоило – эмоционально и психологически – делать то, что заказывает клиент, и не задумываться каждый месяц, как заплатить за квартиру?

– Это все равно что просить Коко Шанель или Ив Сен-Лорана поработать портными, – ответил он.

– Но почему нельзя быть великим модельером и портным одновременно? – возразила я. – В конце концов, дизайнеры тоже умеют строчить на машинке и закалывать булавки. Они умеют все, ведь большинство так начинало.

Патрик побагровел и замотал головой – короткими решительными движениями.

– Не пристало мне это делать, – сказал он абсолютно искренне.

В отличие от Патрика гении спокойно относятся к обычной работе. Эйнштейн трудился за зарплату в патентном бюро и совершенно не считал это унижительным.

Бунтуя против обыденности, вы теряете шансы добиться настоящей мечты.

Несмотря на мощное желание чего-то достичь, вы постоянно мешаете себе зажить незаурядной жизнью.

Откуда я все это знаю?

Давайте получше познакомимся с Йоной, Сильвией и Патриком.

Мои знакомые бунтари

Йона: никакого праздника

Йона готовила еду на заказ и отказывалась подрабатывать официанткой, хотя ей никогда не хватало денег. Ее лучшая подруга Патрисия трудилась в ресторане. Хотя работа была тяжелой и Патрисия уставала, она все равно поздним вечером приходила к Йоне помочь с готовкой, потому что очень жалела подругу. Она часто одалживала Йоне деньги, хотя та брала неохотно и злилась. Однажды Патрисия сказала мне: «Йона работает больше и зарабатывает меньше, чем все, кого я знаю».

Патрисия же зарабатывала шестьсот долларов в неделю. Триста она откладывала и жила на оставшиеся триста. Так она делала годами и в результате купила себе квартиру. Кроме того, работодатель обеспечивал ей медицинскую страховку и несколько раз давал полностью оплачиваемый месячный отпуск. Йона же рассказала мне, что не ездила отдыхать с детских лет.

Сильвия: налетчик

Какое-то время Сильвия жила, словно в пьесе Нозла Каурда^[30], в блеске и роскоши. Она носила норку, блистала изысканными драгоценностями, потягивала шампанское на элегантных вечеринках, брала уроки оперного пения в Европе и – не работала ни дня в своей жизни. Но у ее дверей всегда была стая голодных кредиторов, и домовладелец грозился выбросить ее на улицу. Это сильно действовало на нервы, однако она отказывалась искать постоянный источник дохода. Всякий раз, когда Сильвия попадала в совсем уж неприятную ситуацию, она в лихорадке отчаяния звонила родственникам и друзьям и умоляла вытащить ее.

Как же ей удавалось вести шикарную жизнь и одновременно кокетничать с финансовым крахом? Дело в том, что она могла уговорить кого угодно на что угодно. Она была привлекательной, зажигательной и крайне самовлюбленной. И могла убедить почти всех – любовников, друзей, родителей, почтальона, – что остались считанные секунды до ее триумфа или что вскоре с ней случится катастрофа. И эти люди раз за разом спешили дать ей денег на прекрасную возможность или на спасение от гибели, даже если уже обещали себе больше не попадаться на крючок.

Когда же шарм или навыки обольщения ее подводили, Сильвия прибегала к откровенному принуждению. Она давила на жалость, заставляла себе помогать, звонила и говорила: «Ты должен что-нибудь сделать, или я окажусь на улице». Ей представлялось, что все ее «обычные» знакомые почему-то обязаны ее спасать. И конечно, она ни на минуту не задумывалась о том, чтобы пойти работать.

Я познакомилась с Сильвией, когда она полностью истощила репертуар уловок и театральных выходов и ее выселили из квартиры. Она исчерпала гостеприимство всех друзей, и теперь ей действительно грозила участь бездомной. Мне не потребовалось много времени, чтобы ее раскусить.

– Вы налетчица, – сказала я. – Вы живете высоко в горах. Внизу, в долине, фермеры растят урожай, строят хорошие дома и живут, отвечая за свои поступки. Но вам невыносима мысль заняться сельским хозяйством, это ниже вашего достоинства. И потому, когда урожай созревает, вы несетесь вниз и устраиваете налет. Вы забираете всю еду, хватаете подсвечники со столов и убегаете в горы. Там вы живете, как важная персона, с серебряными подсвечниками, принадлежащими другим людям – людям, которые заработали все тяжелым фермерским трудом. Вам не стыдно брать то, что заработали другие?

– Нет. Если бы они не хотели, то не помогали бы.

– И вы скорее умрете, чем станете фермершей.

Сильвия посмотрела на меня и на секунду задумалась.

– Вы, черт возьми, правы, – согласилась она.

Патрик: оглянись во гневе

Патрик был угрюмым и недовольным сыном рабочего со Среднего Запада. Он поступил в школу искусств, но бросил учебу после первого семестра. Необычайно талантливый скульптор, он отличался высокомерием и бурным темпераментом и, как Сильвия, мог вот-вот оказаться на улице. Годами он болтался по Нью-Йорку, где, как и многие другие художники, стал любимчиком у завсегдатаев баров и галерей в центре города. Когда получалось, жил за счет женщин, которые услужливо стелили ему на диване или даже брали его в свою постель. Он мог пойти только на физическую работу, потому что отказывался учиться. Но Патрик не хотел работать физически – подметать офисы или стоять за прилавком строительного магазина. Он считал, что такая работа не по его

способностям (и, конечно, был прав), но зарплата позволила бы покупать материалы, необходимые для скульптуры, и держаться на плаву, пока он не создаст себе репутацию. Иногда он соглашался на строительные работы, но обычно ссорился с клиентами, что гарантировало отсутствие повторных заказов.

Когда Патрик пришел ко мне, он жил один в жуткой съемной квартире в нью-йоркском районе Адская кухня. Он задолжал плату за два месяца. Но как раз в тот момент, когда домовладелец готовился сунуть ему под дверь извещение о выселении, прибыла кавалерия в лице управляющего, который переделывал холл в хорошем многоквартирном доме в пригороде. Ему нужна была скульптура для этого холла. (Один из немногих клиентов, которых Патрик окончательно не оттолкнул, дал его номер.) Заказчик прекрасно знал, чего хочет, и показал Патрику несколько набросков, одобренных начальством. И был готов заплатить гонорар, которого хватило бы на четыре месяца аренды.

Патрик взялся за работу, но случилось странное. Чем больше он обсуждал с клиентом детали, тем сильнее чувствовал, как изнутри поднимается гнев. По прошлому опыту Патрик знал, что взрыв не за горами. Скоро он начнет ожесточенно спорить, устроит скандал – вероятно, даже будет бить кулаком по столу и топтать ногами. Упустит работу и, возможно, квартиру. А друзей, старых и новых, больше нет. В преддверии катастрофы Патрик обратился за помощью.

Что на самом деле происходит с бунтарем?

Посмотрите еще раз, что говорят бунтари. Каков скрытый смысл их слов? Что они просят на самом деле?

Чего они хотят на самом деле?

Сильвия: «У меня настоящий талант к пению, и кто-то должен его финансировать. Я говорю серьезно. Мне уготована особая судьба. Я не могу все бросить и стать глупой секретаршей с восьмичасовым рабочим днем».

Патрик: «Работа, на которую я могу устроиться, как правило, унижительна. Я не собираюсь быть каким-то рабочим до тех пор, пока мир не очнется и не начнет покупать мои работы. У меня роскошные идеи. Я заслуживаю гранта».

Йона: «Я прекрасный повар, на уровне ресторана высокой кухни. Достаточно того, что мне приходится готовить для мероприятий в церкви. Я не буду жарить яичницу в закусочной, чтобы заплатить за квартиру. Лучше голодать, чем готовить для людей, которые не оценят».

Вы заметили, что в их словах слышна мольба? Я заметила.

На самом деле они говорят: *кто-то должен меня спасти*.

Но почему кто-то должен их спасать?

Пообщавшись с бунтарем какое-то время, вы начинаете подозревать, что за его странным поведением стоит желание свести старые счета. Он хочет, чтобы ему возместили нанесенный когда-то урон. И это должно произойти в виде грандиозного спасения. (А до поры он постоянно требует спасения по мелочам, что его никогда не удовлетворяет.)

Если вы бунтарь, возможно, вы не понимаете, почему живете по этим саморазрушительным правилам и почему пытаетесь свести старые счета. Как правило, вы рассуждаете так: «Обыватели могут ходить по земле, а гении должны летать». Одновременно вам сильно не по себе, потому что ум или сердце подсказывают, что для волшебного спасения вам уже слишком много лет.

Йона почти потеряла свой бизнес, прежде чем собралась с силами и начала менять привычки. Вот к каким мыслям она пришла: «Я сама создала этот бизнес и все сделала правильно, но не сумела его наладить. Я терпеть не могла вставать по утрам и не хотела искать новых клиентов. Однажды я

едва не обанкротилась. Я правда ненавидела заботиться о себе.

Мне казалось, что, если я позабочусь о себе, это только докажет, что я недостойна заботы со стороны других людей. Если вы – высший класс, вас не заставляют работать. И обращаются с вами как с принцессой. Для меня способность справляться самостоятельно казалась уделом неудачников. Идея самой создать собственный мир абсолютно противоречила моим фантазиям».

Рассказываем сказку

Спустя годы после того, как Сильвия излечилась от бунтарства, она рассказала мне:

– Когда я так жила, я всегда думала: «Вот-вот случится что-то чудесное. Мне больше не придется беспокоиться об обыденных проблемах». Я серьезно рассчитывала на счастливый конец из сказки.

Так казалось и Йоне:

– Я надеялась, что кто-нибудь меня откроет или я выиграю в лотерею. И все время об этом думала.

Знакома ли вам подобная надежда на чудесное спасение? Давайте внимательно посмотрим, что же это за спасение, которого вы втайне жаждете.

Упражнение 1. Что у вас за сказка?

Часть А. Сказка

Вы уже знаете, в чем состоит ваша мечта. Теперь закройте глаза и представьте любимый момент в своей фантазии. Что именно должно произойти? Какова ключевая сцена в фильме о вашей жизни?

Когда вы насладитесь фантазией, откройте глаза. Опишите увиденное в нескольких словах.

Вот что получилось у моих клиентов.

Йона: «Красивый и богатый иностранец женится на мне, и мы путешествуем по всему миру.

Иногда я готовлю чудесный ужин для нас двоих, но мне больше не нужно работать на других, готовить для других или обслуживать других».

Сильвия: «Я получаю письмо, в котором говорится, что кто-то услышал мое пение на званом вечере и хочет заплатить мне пятьдесят тысяч долларов за выступление в Ла Скала».

Патрик: «В Музее современного искусства замечают мои работы и говорят: “Подайте сюда этого парня! Он гений! Мы хотим поставить в нашем саду его скульптуры!”»

Очень приятные фантазии. У всех есть такие, правда?

Конечно. Но между человеком, который иногда мечтает, и человеком,

который отчаянно нуждается в сказочном счастливом конце, существует большая разница.

Давайте рассмотрим ее.

Часть Б. Анализ

Вернемся к счастливому концу вашей сказки. Задайте себе следующие вопросы:

1. В вашей фантазии мечты сбываются только после вмешательства внешних сил?

2. В конце вас ждет спасение или награда, которую получают только особые люди?

3. В этой фантазии вас «находят» или «открывают»?

4. И самый показательный вопрос: ваша жизнь бессмысленна без такого счастливого финала?

Если вы ответили положительно, значит, обрекаете себя на катастрофу. Вы обязали себя сидеть и ждать невероятной удачи, чтобы ваша жизнь наконец наладилась.

Вы запрещаете себе пойти и добиться желаемого самостоятельно. По какой-то загадочной причине вы считаете, что, если сделаете это сами, все пойдет прахом.

– Мне не пристало пробиваться наверх, – сказал мне однажды Патрик. – На это способна любая бездарь.

Представления Патрика о том, как добиться мечты, загнали его в ловушку. Если вы бунтарь, значит, вы дали себе какой-то обет, который не дает пошевелить пальцем ради себя, даже чтобы заработать на жизнь, закончить свои проекты и позаботиться о важных деталях. Вами управляют скрытые мотивы. Жить по правилам бунтаря – значит все время смотреть, как остальные идут и получают желаемое, и при этом оставаться на месте и ждать, проклиная судьбу, если ничего не сбывается.

Вы сами надели на себя смирительную рубашку.

Пока вы пассивно ждете, у вашей мечты нет шансов. Вы упускаете нынешнюю жизнь (и я не уверена, что можно рассчитывать на реинкарнацию).

Если вы бунтарь, вам не раз говорили, что такому поведению нет оправданий – и, вероятно, это правда. Но ему есть причина.

Причина есть всегда.

Вы усложняете себе жизнь по причине, которая может вас удивить: вы избегаете самостоятельно воплощать мечту, потому что не хотите лишиться шанса на спасение со стороны. *Вы действительно хотите спасения больше, чем воплощения мечты.* Эта пришедшая со стороны помощь, по вашему мнению, раз и навсегда докажет, что вы особый человек. И обеспечит еще одну очень важную для вас вещь: возместит ущерб – исправит старую несправедливость. Наконец-то все будет как надо.

Но откуда вы знаете, что «ущерб» нанесен вам давно – что это несправедливость из вашего детства?

Потому что вы ведете себя как человек, который застрял в детстве.

Ваше объяснимое поведение

Как может человек довести себя до такого незавидного положения? Сплошные неприятности, недовольство, огорчение для окружающих. Хотеть жить как в сказке, в то время как настоящее проходит мимо.

Не напоминает ли это остановку в развитии? Да, это именно она. Если взрослый действует как ребенок, значит, в детстве у него что-то пошло не так и он упирается, желая это исправить. Это «что-то» до сих пор составляет главнейшую драму его жизни.

Из-за кого-то или чего-то бунтари были оставлены на произвол судьбы в возрасте, когда должны были получать защиту. Какие-то печальные обстоятельства сделали их жертвой убийственного недостатка веры в себя и низкой самооценки. Это они компенсируют, воображая себя богами.

Самый ранний опыт и первое знание каждого заключается в том, что другой человек за нас в ответе. В младенчестве мы вызываем столько любви, что нас кормят, согревают, обнимают, одаряют улыбками. Ощущение заботы в раннем детстве определяет, как мы видим мир в течение всей жизни. Становясь старше, мы вынуждены выйти из положения зависимых, но, если это происходит слишком рано (из-за рождения младшего ребенка, необходимости взять на себя взрослые обязанности, потери родителя или насилия любого рода), мы начинаем вести себя как фермер времен Пыльного котла^[31], которого бульдозерами сгоняют с его земли, – мы приковываем себя цепью к дому.

Вопреки всем доводам разума мы продолжаем оставаться детьми. Всегда. Годы спустя мы можем забыть причину, по которой приковали себя к детству, но цепи тем не менее остаются.

Например, если в критическом возрасте вы лишились одного из родителей по причине смерти, долгосрочной болезни или пренебрежения с его стороны, либо наблюдали, как родителя отвергают или унижают, вы получили серьезную детскую травму. В глазах ребенка все это несправедливо. Несправедливость необходимо исправить. Возмещение ущерба принимает форму великого воздаяния, которое надо просто получить, а не заработать. Итак, вам необходимо быть звездой и необходимо, чтобы вас «открыли», – но не потому, что вы талантливы, хотя это действительно так, а потому, что так будет справедливо.

Вы идете по жизни с ощущением, что в детстве вас ограбили, и теперь мир должен преподнести вам особую награду. Или чувствуете, что, сумев

достигнуть небывалых высот, каким-то образом перетасуете отвратительные карты, которые судьба сдала вашему отцу или матери. Если вы бунтарь, то вы относитесь к людям, которых тиранит крошечный ребенок, скрывающийся внутри. Он заставляет жить так, как не согласится ни один взрослый. Вы в ловушке, ведь если вы начнете отвечать за свою жизнь, это приведет к глубочайшему отчаянию. Если вы пойдете на обычную работу и обеспечите некоторую стабильность, внутренний ребенок почувствует, что его похоронили заживо.

Но вы не можете заставить его исчезнуть.

Во-первых, никто не знает, где кончается он и начинаетесь вы. Во-вторых, вы на свой страх и риск игнорируете его решимость. Ваш внутренний ребенок составил планы в возрасте, когда это настолько упрямо и негибимо, что не постоит ни за какими средствами. Вы когда-нибудь пытались спорить с уставшим двухлетним малышом? Даже не пытайтесь. Здесь надо либо отступить и проявить подлинное смирение, либо попробовать применить ваш более развитый ум, поскольку характерами меряться неуместно. Двухлетке все равно, что с ним будет. Он должен настоять на своем.

Внутренний ребенок похож на этого двухлетку. Он очень хочет некоторых вещей. Их хотите и вы: любовь, слава, блеск – словом, любая ваша мечта. И ему надо, чтобы вы получили свою мечту его способом. Но это невозможно. Если ребенок будет по-прежнему управлять вашей жизнью, вам гарантирован крах.

Ребенок-тиран внутри вас – это не шутки. Он настроен очень серьезно.

Из-за него вы вступаете в старые или призрачные битвы, и ваша жизненная энергия уходит в прошлое, пусть вы об этом и не догадываетесь. Вы уверены, что используете сто процентов энергии для движения вперед, а в реальности она работает на старую драму. Каждое действие, каждая неудача или достижение рассматриваются с точки зрения этой драмы. Если вы не выиграете большой грант, значит, мир несправедлив. А если выиграете, это подтвердит ваше право на славу и призы. Отыгравая старую драму, вы лишаете себя ресурсов для контроля над сегодняшней жизнью. Если вы не найдете способ покончить с драмой и направить энергию на нынешние цели, вы никогда ничего не достигнете.

– Говорите, что хотите, но я не могу измениться, – сказала Сильвия. – Не могу и не хочу. Капризуля внутри меня считает, что я и есть она. Мне неприятно использовать родителей и друзей, но, когда чувствуешь себя, как я, по-другому не получается.

Патрик, который изменил свои привычки, стал профессиональным

скульптором, регулярно получает заказы и выставляется, рассказал о своем прошлом:

– У меня появилась привычка к манипуляции. Потребность получить все, что хочу, в любой момент так захватила меня, что я готов был продать друзей. Но когда я исполнял свой заезженный номер, мне было очень неудобно. Я слышал, как скрипят колеса старого механизма. Я видел, как простак глотает наживку. Я вполне мог представить себе будущее, когда дело запахнет керосином и разразится скандал, потому что денег, чтобы вернуть долги, все равно не будет. И все равно мне требовалось немедленно получить свою дозу в виде помощи.

Дети не осознают последствий своих действий. Внутреннего ребенка не беспокоит, во что обойдется его упрямство. А вам приходится расхлебывать эту кашу.

Чем вы готовы платить за удовлетворение вашего внутреннего упряма?

Если бы только мы могли забыть о прошлом и двигаться дальше! Легко сказать.

Но есть способ ослабить влияние прошлого настолько, чтобы начались настоящие изменения. Надо *проследить чувства ребенка вплоть до их источника*.

Расскажите историю великого ограбления.

Суть дела

Чтобы дойти до истоков немилосердной алчности Сильвии и понять, почему одна мысль об оплате своих потребностей погружала ее в острую депрессию, потребовались некоторые усилия. Хотя она явно хотела измениться, она часто действовала как враждебно настроенный свидетель в сенатском расследовании. Сначала я не давила сильно, задавала много осторожных вопросов о школьных годах и жизни в семье, но в ответ получала краткие «да» и «нет» или напряженное «я не знаю». Когда я поняла, что по-хорошему не получится, я применила тяжелую артиллерию.

– Хватит грабить друзей, Сильвия, – сказала я. – Это неэтично. Идите на работу и платите свои долги.

И это вывело ее из себя.

– Не буду! – огрызнулась она, словно капризный дошкольник. – Почему я должна идти на какую-то вшивую работу? Вы хотите, чтобы я попусту тратила жизнь, сидя в офисе за перегородкой? Или, может, вы обрадуетесь, если я стану чертовой официанткой и буду целыми днями обслуживать людей, которые относятся ко мне как к низшей форме жизни?

Если вы разделяете эмоции Сильвии, если мысль зарабатывать себе на жизнь вызывает у вас злость, грусть или отторжение, идите за стол и берите блокнот с карандашом. Мы отправимся в небольшое путешествие.

Упражнение 2. Кристальная ясность

Закройте глаза и выберите работу. Любую – чем отвратительнее, тем лучше. Представьте: вы встали, преодолели тоскливую дорогу, и вот вы на месте, где предстоит восьмичасовой рабочий день, от которого никуда не деться. Переживите это в полной мере, представьте хорошо. Что вы чувствуете? Возмущение? Несправедливость? Испуг? Пусть ваши чувства усилятся.

А теперь вернитесь в момент, когда вы в первый раз испытали это чувство. Сколько вам было лет? Запишите то, что сразу придет на ум. Теперь с карандашом в руках *вернитесь в это время, к этому чувству и запишите сопровождающие обстоятельства*. Не редактируйте себя, пусть поток сознания течет свободно. Где вы были в этот момент? Дома? В школе? Кто был с вами? Родители? Учителя? Группа друзей? И, что важнее всего, почему вы так расстроились? Возвращение к болезненным

воспоминаниям не всегда проходит гладко. Будьте готовы к некоторому умственному сопротивлению, но попытайтесь использовать всплывающие образы, чтобы с их помощью восстановить детали.

«Кристальная ясность» – мощный и эффективный способ прояснить загадку тяжелых чувств, оставшихся с прошлого. Она поможет выразить эти чувства *в том контексте, в котором они имеют смысл*. Если не оплакать то, что доставило огорчение, вы будете плакать всегда – и не по тому поводу. Вы поймете это сами, когда доберетесь до источника неадекватных реакций или хронических чувств. Внезапно эти чувства проявятся очень остро и интенсивно, потому что вы наконец определили их настоящее место. Невыраженные эмоции привязываются ко всем аспектам вашей жизни и заставляют смотреть на реальность с предубеждением. Но, выразив чувства по отношению к истинным причинам, их вызвавшим, вы действительно изменитесь.

Возможно, это упражнение позволит по-новому взглянуть на ваше поведение и испытать облегчение. Вот отрывок из воспоминаний Сильвии.

Мне было года два – два с половиной. Мы тогда жили в Канаде, и мама заболела. Мы с ней были очень близки, и почти каждый вечер – странно, но мне всегда вспоминается только лето – почти каждый вечер мы лежали на ее кровати. Жужжал вентилятор. Она читала мне про Винни-Пуха, Тигру, Иа-Иа, а потом пела смешную песенку, и я засыпала в ее объятиях.

Но однажды меня перестали пускать в мамину комнату. Дверь почти всегда держали закрытой. Иногда отец или кто-то из дядей и тетей входили туда, и я каждый раз пыталась вбежать следом, но меня выталкивали. Однажды я все же смогла войти и забралась к маме. Никогда не забуду, как нежно и печально она мне улыбнулась. Но меня оторвали от нее, как будто я была какой-то пиявкой, и я пришла в бешенство – кричала, пинаясь, визжала по полной программе. Наконец мне сказали, что я очень плохая и поэтому мне больше нельзя быть дома. Мои вещи собрали, и меня отправили к тете Альме в Квебек.

У мамы была болезнь Лу Герига^[32]. Не прошло и года, как она умерла. Я больше не видела ее, пока меня не привели в ритуальный зал, и – хотя не помню этого, но отец рассказывал – я опять попыталась залезть к ней. Конечно, я получила по попе, и меня немедленно уволокли домой.

В два года у Сильвии отняли принадлежавшее ей по праву. В этом возрасте, когда дети бывают крайне упрямы, она почувствовала, что семья обращается с ней дурно, а мать ее покинула. «Ужасные два года» – возраст, когда ребенок, которому чего-то не хватает, может надрываться часами. В итоге она перенесла упрямство двухлетнего ребенка во взрослую жизнь, чтобы собрать долги, которые ей причитались.

Поскольку Сильвия была поглощена тем, что пыталась получить возмещение за давний ущерб и вернуть себе то, что считала своим, она так и не выработала адекватную самооценку. Она не представляла себе, что значит гордиться достигнутым, потому что не развила ни одного своего таланта и не завершила ни одного проекта. Она действительно любила петь и порой начинала учиться искусству вокала, но всегда останавливалась, если перед ней не маячило немедленное вознаграждение.

Увидев источник своих чувств, она поняла, что стоит за ее поведением. Она считала, что мир должен обеспечить ей шикарную жизнь из-за потери, перенесенной в двухлетнем возрасте.

Патрик разворошил свои чувства, представив, что каждый вечер убирает офисы, чтобы заработать на жизнь. В нем тут же вскипела ярость, и Патрик смог проследить ее источник. В критический момент ему было семь лет. Записывая свои воспоминания, он разволновался.

Вот что у него вышло:

Я в Индиане, в родительском доме. Это наша гостиная – лиловые обои в розах, дешевая мебель в викторианском стиле. Здесь мама и моя младшая сестра Пэм. И отец – он сидит с опущенной головой. Он говорит срывающимся голосом: «Они меня прокатили. Смитти, Бад, Сай – все». Речь идет о фабричных делах. Мой отец выдвигался на пост главы местного профсоюза. Его заслуженно любили. Он был честным и справедливым, и люди это знали. Этот пост – все, чего он хотел в своей паршивой жизни. Но он не дошел в школе даже до старших классов, и некоторые думали, что это плохо отразится на их имидже и ухудшит позиции, когда надо будет торговаться с руководством. Несколько человек объединились и сформировали коалицию, чтобы перетащить большой блок голосующих на сторону другого кандидата – молодого, радикально настроенного бригадира по имени Деннис, который ходил в вечернюю школу. Они распустили лживые слухи, что папа едва умеет читать, – полная чушь. И он проиграл, с небольшой разницей, но проиграл. Эти

мерзавцы его предали – даже Джек Уэйд, один из самых старых друзей.

– Как же поступил тогда ваш отец? – спросила я у Патрика, прочитав его историю.

– Что он мог сделать? Проглотил. Ему ведь надо было с ними работать, понимаете. У него не было другой возможности. Но это его сломило. Он показывал это только дома – выглядел подавленным, временами почти не разговаривал. Он – добрая душа, очень скромный человек, не слишком веривший в свои силы. Другие стали бы бороться или пошли учиться. Он был еще молод и мог стать начальником. Но для него все закончилось в тот момент.

– И что вы чувствовали по этому поводу?

– Я хотел их убить, – ответил Патрик. – Всех людей, которые причинили ему боль. Иногда мне хочется этого и сейчас.

Патрик осознал, что пытался спасти отца. Человек, которого он боготворил, так и не оправился от унижения, и Патрик хотел это исправить. Он собирался совершить в жизни что-нибудь великое, а потом вернуться в Индиану, взять отца и всю семью и построить для них дворец на вершине холма – чтобы люди, которые обидели его папу тридцать пять лет назад, подавились.

Патрик считал, что начинать надо сразу сверху, потому что прорываться с самого низа – слишком долго. Но, разумеется, никто не нанимает нового человека на главную позицию, так что он потерпел поражение от мира, как и его отец. Патрику казалось, что, если он будет всего лишь честно работать, он каким-то образом предаст отца. Поэтому, когда ему попадалась задача не из числа великих, даже если она могла принести деньги – такие необходимые, – им овладевали злость и ненависть, на самом деле адресованные Смитти, Саю и всем остальным, вступившим в заговор, чтобы помешать его отцу.

Когда вы проследите, откуда идут ваши чувства, вы поймете, почему вам было трудно помочь себе обычными способами. И, скорее всего, вы станете спокойнее. У вас случилось озарение, связанное с сильно задержавшейся эмоциональной реакцией, и напряжение по большей части нашло выход.

Когда гнев Йоны немного утих, она сумела объяснить, что с ней произошло: «Я сопротивлялась необходимости быть самодостаточной. Мои родители не могли обо мне позаботиться, и мне пришлось стать самостоятельной в шесть лет. Думаю, я слишком рано стала полагаться на

себя, и мне это совершенно не понравилось. Мне казалось, это доказывает, что я не заслуживаю любви. Я всегда чувствовала себя обманутой».

Сильвия: «Я накапливаю долги по кредитным картам, потому что считаю возмутительным страдать, когда я уже столько страдала в детстве. Мне кажется, что мне навредили, и за это должны заплатить они, а не я!»

Патрик: «Мир раздавил мою семью. Но я не дам себя раздавить. Я не буду чьим-то рабом. Я слишком хорош для этого».

Найдя источник своих проблем, вы не избавитесь от них навсегда, но скрытая драма, которая их вызвала, выйдет на поверхность. Вдруг вы увидите, почему *не* могли идти простой дорогой к своим желаниям. Вы увидите, почему жизнь у вас такая сложная и запутанная. Только поняв, что стоит за вашим импульсивным поведением, вы сможете начать от него освободиться.

Какова ваша скрытая драма?

В чем настоящая причина того, что вам становится так плохо, если вы о себе заботитесь?

Без детской невинности

Как только вы нашли старую причину для нынешнего бунта, вас ждут и хорошие, и плохие новости.

Хорошие: *все, о чем вы мечтаете как взрослый человек, можно получить.* Можно найти хорошую работу. Можно заниматься любимым делом, стать известным и уважаемым, многого достичь, радоваться. Можно совершить великие дела, увидеть далекие земли, найти пару, завести семью, быть звездой. Любая прекрасная мечта, которая придет вам в голову, доступна.

Ну а плохие?

Нельзя получить то, что хочет ребенок внутри вас. Вы не сможете заставить злодеев отменить несправедливость многолетней давности, не сможете утолить печали родителей, не сможете получить любовь, недоданную вам в детстве. Не получится вылечить больную маму. И даже если бы вам дали именно такую любовь, какую вы хотели в детстве, вы уже не способны принять ее. Вы никогда не измените финал очень старой драмы и не исправите очень старое зло.

Но есть и еще хорошие новости.

Как только вы увидите свою драму и совместите, наконец, чувства с их истинными причинами, их давление на текущую жизнь ослабнет. Вы перестанете интерпретировать нынешние проблемы как представитель прошлого. Внутренний капризуля начнет готовиться к расставанию с вами. И вы поможете ему забыть старое. Это просто.

Похвалите его.

Упражнение 3. Хвалим внутреннего капризулю

Маленький упрямый ребенок внутри вас должен получить свою долю восхищения. Вы изрядно от него натерпелись: он не давал вести нормальную жизнь, замедлял прогресс. Но капризуля никогда не капитулирует перед врагом. Он отказывался забыть прошлое и рьяно желал получить старые долги. Потрясающее, цельное существо! Поэтому, прежде чем идти дальше, думаю, нужно им восхититься – написать пеан в его честь.

Пеан – хвалебная песнь, которая нужна, чтобы исцелить вас. Слово происходит от имени Пеон или Пеан – так звали врачевателя богов на

Олимпе, о котором Гомер рассказывает в «Илиаде». Впоследствии это имя вместе с титулом целителя перешло к богу солнца Аполлону.

Я узнала о целительной силе хвалебной песни, когда придумала «мастер-класс против плохих привычек», чтобы помочь людям, которые не могут прекратить курить, грызть ногти или справиться с полной неорганизованностью. На мастер-классе они были строги к себе и говорили: «Не знаю, почему я это делаю. Я просто убиваю себя. Ненавижу себя. И не могу остановиться». Такая самокритика вдруг показалась мне очень странной, хотя я сама порой так думаю. Говорить «я себя ненавижу» – очень странно. Вы словно раздваиваетесь, превращаетесь в двух людей. Первый плохо себя ведет, а второй дает ему нагоняй. Ни один актер не станет играть злодея таким образом. Если стоит задача правдоподобно сыграть злодея, прежде всего надо перестать его ненавидеть. Актер понимает, что никакой мерзавец не просыпается с мыслью именно сегодня побыть плохим. Для него самого его поведение полностью оправданно.

Я предложила группе «плохих привычек» взять этого своего курящего, грызущего ногти и ленивого персонажа, которого они бранили и обвиняли, и предположить, что он сам убежден, что делает все правильно.

Признайте, что внутренний капризуля всегда хотел вас защитить. Теперь его надо поблагодарить.

Скажите: «Во мне есть ребенок, который отказывается бросить курить (не хочет платить по счетам, продолжает ссориться с коллегами), и он не готов отступить ни на йоту. Он не понимает, сколько вреда приносит. Он просто держится своих принципов, засев в углу, откуда его не выманишь и не заставишь идти на компромисс».

Это упражнение годится во всех случаях, когда вы хотите перестать что-либо делать. Выполните его, если вы неправильно выбираете партнеров, засыпаете, когда надо готовить домашнее задание, говорите «да» вместо «нет» и так далее – что угодно.

Приготовьте блокнот и карандаш и возьмите интервью у вашего «плохого» ребенка. Тема – его «плохое» поведение. Сначала перечислите факты. Он не дает вам пойти на работу, быть человеком, на которого можно положиться, и тому подобное. Потом задавайте вопросы, пока не получите ответы, почему он делает то, что делает.

И затем его надо поблагодарить.

Вот пример интервью с мастер-класса по избавлению от плохих привычек. Во время этих диалогов мы использовали технику двух стульев Фрица Перлза^[33]. Задавая вопросы внутреннему «я» и отвечая от его лица,

мы пересаживались с одного стула на другой.

– Ты курильщик внутри Шерил. Почему ты не бросаешь?

– Не хочу.

– А ей почему не даешь бросить?

– Не хочу.

– Почему?

– Она всегда делает то, что хотят другие. Хотя бы в этом случае будет не так.

– Ты сердишься на нее?

– Немного. Но я пытаюсь ей помочь. Помочь сказать всем, чтобы шли к черту.

– На самом деле ты на ее стороне, правда? Ты заслуживаешь признательности.

– Ей просто нужно делать что-нибудь плохое. И чтобы никто ее не отговаривал.

После того как курильщик похвалит внутреннего капризулю, с каждой новой сигаретой сопротивление будет уменьшаться. Конфликт прошел. Если курение – ваш способ сказать «да пошли вы!» и вы об этом знаете, привычка начинает выглядеть довольно глупо. И вы уже сделали шаг, чтобы бросить. (Кстати, если не получится сразу отказаться от плохой привычки, можно заменить ее чем-нибудь менее вредным, но с тем же смыслом: «Да пошли вы!») Я знаю женщину, которая бросила курить и начала читать бульварные романы вместо хорошей литературы.

Хорошо, давайте теперь посмотрим на ваше интервью. Что привлекает ваше внимание?

Йона сказала о своей капризуле: «Она очень стойкая. Она знает, что ей нужно и ничто – ни гнев, ни презрение – ее не собьет. И она знает, на какие неприятности обрекает себя. Но бунт был единственным способом обратить на нас внимание матери. И капризуля до сих пор пытается сделать так, чтобы мной не пренебрегали».

Ваш вздорный внутренний ребенок нуждается еще в одном поступке с вашей стороны, чтобы признать перенесенную боль и понять, что игра закончена. Вы должны привести в его угол понимающего взрослого – ангела.

Упражнение 4. Расскажите капризуле самое важное

Представьте, что вы, взрослый человек, пришли в дом вашего детства, чтобы навестить ребенка, которым когда-то были. Зайдите в дом, рассмотрите мебель в гостиной, детскую, одежду и игрушки. Где этот ребенок? Чем он занят? Понаблюдайте за ним. В каком он настроении? Если бы вы встретили такого ребенка сегодня и могли сказать ему что угодно, что бы вы сказали?

А теперь произнесите все вслух.

Йона сказала: «Она такая грустная! Это толстая девочка, она сидит в кресле, ест шоколадное печенье и читает книги про Нэнси Дрю^[34]. Она неухоженная, у нее спутанные волосы. Если бы я могла ей что-то сказать, я бы сказала правду: “Ты чудесная девочка, но тебе трудно. Ты не виновата, что никто о тебе не заботится”».

Вот что увидела Сильвия: «Она вылезает из окна спальни посреди ночи, одетая слишком легко. Ищет приключений на свою голову. Утром тетя на нее накричит. Она устала. Домашнее задание останется несделанным, и весь день в школе будет мучением. Она одинока и поэтому вылезает из окна, мечтая найти друга или испытать острые ощущения. Я хочу сказать ей: “У тебя есть право спать в своей постели, ты достойна доброты и внимания своей семьи. Не стоит подвергать себя опасности, чтобы получить желаемое. И ты не виновата в том, что так поступаешь”».

Этого ребенка внутри нас никогда не понимали и всегда ругали – даже вы сами. В конце концов предполагается, что вы взрослый человек, а он заставляет вас выглядеть и вести себя по-детски. Но дети, которых не понимают, очень устают. Они хотят отдохнуть, но не могут, пока кто-то не воспримет их такими, какие они есть, и не проявит сострадание и понимание.

Когда ребенок внутри вас почувствует, что его беды услышаны, что к ним проявляют уважение, вы, скорее всего, немного всплакнете вместе, потом уснете, как это бывает у детей, – и проснетесь, чувствуя себя уже лучше. Тогда вы постепенно забудете былую несправедливость и заживете своей жизнью.

Чувство пустоты

Теперь, когда внутренний ребенок избавляется от одержимости несправедливостью, вы почувствуете себя замечательно.

Хотя поначалу ощущения будут не из приятных. Вы привыкли к боли и негодованию – вы жили с ними большую часть своей жизни.

Без боли вы другой человек. Чего-то не хватает. Вы ощущаете пустоту.

Один клиент сказал мне: «Знаете, я пытался измениться. И почувствовал себя ужасно».

Когда длившаяся всю жизнь драма борьбы с давнишним злом и ежедневная драма борьбы с непрерывными неприятностями прекратятся, у вас будут очень странные ощущения.

Патрик сказал: «Раньше я все время боялся и все время зависел от милости кредиторов и немногих оставшихся друзей, но в жизни было столько смысла! Когда же я наконец решился сказать друзьям, что, одалживая деньги, они мне не помогают, все стало еще хуже, а не лучше. Сейчас я рад, что все изменилось, но сначала было тяжело».

После воображаемого визита в детство Сильвия печалилась: «Мне очень понравилась эта девочка, и, когда я разрешила себе отнестись к ней с добротой и пониманием, моя агрессивность на время исчезла. А без нее мне стало грустно».

Признайте: трудно даже хотеть стать взрослым.

Вы переживаете серьезную потерю. Сказки уходят, и обнажается трудная правда: вы живете в мире, где никто не чувствует себя обязанным посвятить вам жизнь и где далеко не всё и не всегда происходит по справедливости.

В определенном смысле взрослый человек всегда одинок – и это важно. Он теряет иллюзию, что учителя, родители и взрослые в целом заняты только им, и перестает думать, что всё всегда делается как нужно. Это обмен в итоге выгодный для вас, поскольку каждый, кто решается на него, становится взрослым. А только взрослый может создать для себя хорошую жизнь.

Спасение альтруизмом

Чтобы перейти из детства во взрослую жизнь, нам всем надо снова и снова выучивать трудный урок: спуститься с пьедестала и отказаться от самолюбования – понемногу, постепенно, пока мы не станем полноправными жителями взрослого мира. Вступать в сотрудничество, жить самим и давать жить другим, отклонять потребность манипулировать и контролировать.

Если вы бунтарь, этот урок будет для вас особенно важным и особенно трудным, потому что придется провести тяжелую работу по «антинарциссизму».

Бунтари – испуганные люди. Когда вы бунтовали, вы были настолько сосредоточены на себе, что не видели ничего больше и не могли обустроить себе стабильную жизнь. В этом случае не помогает никакая и ничья помощь.

Я собираюсь сделать предложение, которое может вас удивить. *Для бунтаря лучший способ увидеть мир и прийти к стабильности – выручить кого-то!* В тот момент, когда вы позаботитесь о ком-то, вы приступите к строительству понтона, который, не теряя равновесие и не переворачиваясь, поддержит вас на плаву.

Упражнение 5. Спасаем других, или «Он не тяжелый, он мой брат» [\[35\]](#)

Я бы хотела, чтобы перед тем, как выйти в мир и кому-то помочь, вы попробовали стать спасателем на бумаге. Итак, снова возьмите ручку. Вы будете решать проблемы другого человека.

В дни бунтарства и нарциссизма вы, возможно, забыли, что у друзей и родственников тоже бывают беды и кризисы. Пришло время открыть для себя мир, где не только у вас есть проблемы. Помните, *помощь другим – не наказание, а возможность иначе увидеть мир*. И когда вы поймете, что он шире ваших собственных проблем, капкан нарциссизма ослабнет.

Выберите знакомого человека, попавшего в серьезные неприятности не по своей вине. Близкую подругу, которая потеряла мужа и осталась с детьми. Больную тетю, которую вот-вот выселят из квартиры. Или друга, который застрял в профессиональном развитии и нуждается в помощи,

чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Теперь набросайте сценарий, где вы занимаетесь проблемами этого человека или проекта. Разработайте стратегии и решения, предложите руку помощи, подставьте плечо, на котором можно поплакать. Но что бы вы ни делали, никогда *не* сосредоточивайтесь на себе.

Сильвия решила помочь отцу. Его бизнес по продаже строительных материалов был на грани краха из-за экономического упадка в Эдмонтоне. Ситуацию осложняло то, что от отца ушла вторая жена и он начал пить. У Сильвии всегда были неровные отношения с отцом, но она любила его, а он многие годы неизменно поддерживал ее деньгами. Все же, когда он обратился к ней с криком о помощи, поскольку не мог больше в одиночку управлять бизнесом, сначала она заупрямилась. Идея вернуться в Канаду и обречь себя на нудную, обычную работу возмущала и пугала Сильвию, а отец дал выкинуть ее из комнаты, где лежала больная мама, и отправить в Монреаль. Он был должен ей.

Но Сильвия поняла: если она откажется помочь отцу, это не исправит несправедливость, от которой она пострадала в раннем детстве. Она вернулась в Эдмонтон и вызвалась работать менеджером строительного магазина на полный день и без зарплаты. Она включила свои способности к продаже, ставила и решала задачи ради отца, а не ради себя, и ей открылось, что дело никогда не бывает скучным, если ты считаешь его своим. Сильвия не только сэкономила отцу двадцать тысяч в год на зарплате, но и – поскольку при желании она была просто монстром энергии – вернула к жизни загибающийся бизнес. Она проявляла поразительную креативность (что поначалу обескураживало отца) и запустила «Неделю плотницкого дела для женщин». Кульминацией стало возведение каркаса дома группой женщин в касках – местная телекомпания снимала каждое их движение. На той же неделе продажи в отцовском магазине удвоились.

Что важнее всего, Сильвия стала щедро делиться не только трудом, но и чувствами. Она оказала отцу необходимую моральную поддержку в его личных трудностях и убедила записаться в клуб одиночек, тех, кому за пятьдесят.

Вам кажется, что альтруизм – упрощенная тактика? Просто попробуйте, и вы измените мнение. С чего начать? Оглянитесь. Нет ли рядом больницы, где в детском отделении нуждаются в помощи добровольцев? Нет ли у вас соседа, который не может сам ходить в магазин? В вашей жизни точно есть способ помочь другим, который вам подойдет и обогатит вашу жизнь.

Йона открыла столовую для бездомных на один день в неделю и организовала час общения для пенсионеров в заброшенной части города. Она сказала: «Это вернуло мне мое сердце. Я перестала себя жалеть. Теперь мне нравится жизнь. Я перестала тратить время на возмущение».

Патрик начал давать уроки искусства детям из бедных районов. И отчитался так: «На этот раз я чувствую себя хорошим человеком».

Если вы станете щедрым и поддержите кого-то, с вашей самооценкой произойдут поразительные перемены.

Эгоизм – даже вызванный несправедливостью – понижает самоуважение и вызывает стыд. Отчасти у вас было так мало способов себя спасти из-за шаткой самооценки – она провоцировала сопротивление к работе, которую вы считали недостойной себя. Пойти на любую работу и помнить, что она вас не определяет, – значит достаточно высоко себя ценить. *Если же вас определяет работа, какой бы она ни была, значит, ваша самооценка недостаточно устойчива.* Но смените свою обычную песенку с «Меня ограбили» на «Я сделал доброе дело», и ваш образ в собственных глазах поменяется вместе с ней.

Французский романист, нобелевский лауреат Андре Жид написал о конструктивном альтруизме в своих дневниках:

Каждый из этих молодых писателей, анализирующий собственные страдания... от мистических порывов, беспокойства или скуки, немедленно излечился бы, если бы постарался облегчить или исцелить подлинные страдания ближних. У людей в нашем положении нет права жаловаться. Если при всем, что у нас есть, мы не научились быть счастливыми, это из-за ложных представлений о счастье. Когда мы поймем, что секрет счастья не в обладании, а в том, чтобы отдавать, делая других счастливыми, мы станем счастливее сами.

Прекрасный мечтатель

Итак, вы поняли все про свой бунт против обыденности. Получается, ваши мечты были только попытками исправить прошлое? Стоит ли их забыть?

Конечно, нет. Эти мечты отражают вашу суть, и они всегда были правильными. Но используя мечту, чтобы исправить старую несправедливость, вы взвалили на нее тяжелую ношу, которой там не место.

Ваша мечта слишком хороша, чтобы нести бремя исправления несчастливого прошлого – особенно если эта ноша не дает воплотить саму мечту и никак не влияет на прошлое.

Теперь прошлое начнет вас отпускать. И ваша мечта наконец готова к воплощению.

Вы отлично умеете мечтать – теперь вы можете идти к мечте так, как нужно. Дайте ей шанс. Вы доказали, что вас нельзя остановить. Теперь пусть вам сопутствует безудержный прогресс. Будьте фермером, а не ночным налетчиком.

Будьте ответственным и трудолюбивым, как фермер. Пойдите на стабильную работу и зарабатывайте деньги. Нужно показать себе, что в вашей власти исправить свою жизнь; нужно осознать, что деньги, умения и мудрость накапливаются постепенно, со временем; нужно научиться откладывать получение вознаграждения.

Вы должны обрести подлинное мастерство и перестать действовать наугад, как особый человек, которому не надо следовать правилам. Надо научиться планировать желаемое и идти к нему, а не ждать, пока оно само придет к вам. *У вас есть право пойти и получить то, чего вы хотите.*

Жизнь после бунта: сила и слава

Меняться тяжело. Но разрешите вновь процитировать Андре Жида: «Как часто я посвящал свое внимание, свои усилия той или иной фуге Баха... именно потому, что поначалу она мне не давалась... под влиянием смутного чувства, что вещи, которые больше всего нам сопротивляются и требуют максимальных усилий, в то же время могут лучше всего нас научить».

Йона теперь работает в новой кулинарной школе в Северной Каролине. Она ведет кулинарную колонку в журнале, и скоро эта колонка станет книгой!

Сильвия каждый год звонит мне, чтобы рассказать, как у нее все замечательно. Сдвиг от нарциссизма к альтруизму произвел радикальные перемены. Чем дольше она оставалась с отцом, тем больше вспоминала, что ей так нравилось в жизни в Эдмонтоне. Она опять начала петь – однажды вернулась к урокам вокала, уже по-настоящему. Через несколько месяцев ей предложили должность на полставки в музыкальном отделении муниципального колледжа.

Как только Патрик увидел настоящий источник своего гнева, взрывы и споры с клиентами утихли. Подняв кое-какие старые связи, он познакомился со строителями, которые тоже были художниками, фотографами и писателями. Он узнал от них, что строительство не бывает скучным и заурядным делом для артистической натуры. Конечно, приходилось браться за непрестижную работу, но его товарищи показали, что творчество требует тяжелого труда, и он был тронут совершенно новым для себя качеством – смирением. Он принял, что при всем своем врожденном таланте *не знает* кое-каких вещей – техник и приемов, которые в ходу у опытных профессионалов. Он вернулся на старт. Три года, по два вечера в неделю, сидел в Школе изобразительных искусств бок о бок с людьми в два раза младше, пока не подготовился к самостоятельной работе.

Чтобы старые привычки Патрика исчезли, а новые вышли на поверхность, понадобилось три года, но это произошло. «Когда-то я потерянно бродил в зеркальном лабиринте, а сейчас я на улице, вместе со всеми, и обращаю внимание на дорожные знаки и светофоры», – сказал он.

Как и Патрик, Йона и Сильвия сошли с пьедестала и оказались в реальном мире. Сейчас они гордятся своей способностью заботиться о себе

и проявлять сострадание к другим. Что же случилось с их великолепными мечтами?

«Я узнала совершенно новую для себя вещь, – сказала Йона. – Она называется “терпение”. Противоположностью бунта оказалось терпение. По крайней мере я терпеливо развиваю свою карьеру».

Терпеливость к обыденному. В этом явно что-то есть. Терпеливое отношение к обыденности каждый день приближает Йону, Сильвию и Патрика к их настоящим мечтам. И к незаурядной жизни.

Глава 14

Отвлекающий маневр, или Отчаянные попытки полюбить не то, что хочешь на самом деле

Ли, агент фотографа, страдала от эмоционального выгорания на работе. Понадобились долгие расспросы, чтобы она наконец признала правду. Ли пришла ко мне с желанием радикально поменять профессию, и мы обе несколько недель мучились от безрезультатных попыток найти цель, которая ее действительно удовлетворяла бы. Мы знали, что нравится Ли. Она любила сады и музыку, а еще с удовольствием придумывала комедийные сценки. Но даже когда мы взяли все ее пристрастия и включили их в замечательный вроде бы жизненный план, Ли по-прежнему выглядела очень несчастной.

– Нелегко вам придется с комедиями в таком настроении, – сказала я.

– Я знаю, – ответила она.

– Вам же действительно все это нравится, да? Сады, музыка, сочинять юморески?

– Да, действительно нравится.

– Точно?

– Да, точно.

Тогда я решила довериться интуиции.

– Ли, это вся правда?

– Что вы имеете в виду?

– Простите за бестактность, но как у вас с личной жизнью? – спросила я.

Ли расплакалась.

Суть состояла в том, что Ли не нужна была никакая карьера. Она пыталась захотеть стремиться к карьере. Но на самом деле ей нужен был Стив, добрый и стеснительный математик, с которым она встречалась два года. Недавно он поставил точку в их отношениях, потому что из-за работы переехал в другой город.

– Почему же вы это скрыли, а не вынесли верхней строчкой вашего списка?

– Потому что это невозможно, – сказала она. – Я ему не нужна. И

потом, я чувствую себя тряпкой, раз мужчина мне важнее карьеры.

Интуиция меня не подвела: поиски подходящего дела были для Ли отвлекающим маневром – «копченой селедкой». Когда-то шутники сбивали гончих со следа, протащив копченую селедку по земле поперек их пути, и отсюда в английском языке пошло это выражение. Сегодня оно означает ложную подсказку, оставленную, чтобы запутать или отвлечь внимание. Ли хотела сбить себя со следа, потому что стыдилась, что нуждается в мужчине больше, чем в карьере. Она из всех сил пыталась призвать свое сердце к политкорректности, что было невозможно. Если вы, как и Ли, стесняетесь желать любви сильнее, чем карьеры, разрешите напомнить известные факты, о которых мы тем не менее всегда забываем.

Факт первый. Сердцу не прикажешь. Оно само подскажет, чего хочет.

Пытаться подчинить чувства разуму – все равно что выбросить карту, на которой указан путь к счастливой жизни.

Это замечательный способ абсолютно потеряться.

Ваше сердце – основа системы выживания, которой уже миллион лет. Если оно жаждет любви, на то есть достойная причина. И если вам трудно заниматься вещами, которыми вы якобы должны заниматься, потому что вас отвлекает что-то другое, лучше отложить рабочие инструменты, прекратить попытки и прислушаться к зову сердца.

Для Ли – как для многих женщин – запретным желанием была любовь. Порой нам кажется, что жажда любви – дань старой идее, которую внушали нашим матерям: «Женщины рождены для любви, а мужчины – чтобы чего-то добиться в этом мире». Эта догма сильно навредила женщинам, страстно желавшим заниматься осмысленным трудом и участвовать в игре, где они точно преуспели бы. Сопротивляться старым догмам разумно. Но важно не запутаться: право на содержательный труд не отменяет потребности кого-то любить.

Ни одному мужчине ни на минуту не придет в голову, что желать и любви, и самореализации – неправильно.

Конечно, некоторые люди живут одни и совершенно довольны жизнью. Я рада, что прошло то время, когда женщина или мужчина без пары считались существом неполноценным или достойным жалости. Мы переросли этот миф, хотя скорее поздно, чем рано.

Но если вы считаете, что одинокие люди теряют чудесную возможность установить связь с другим человеком, если у вас дар выстраивать отношения в любви, *вы не будете счастливы в одиночестве.*

Если вы хотите любви, то к ней и надо стремиться. По крайней мере вы должны как следует постараться.

Факт второй. Если вы станете добиваться того, чего больше всего хотите, у вас улучшатся условия для выполнения остальных желаний.

Правильно расставьте приоритеты. Делайте самое важное в первую очередь. Если желудок испытывает голод – ему нужна пища. Если разум испытывает голод – нужно идти учиться. Если сердце испытывает голод – устройте личную жизнь. Возможно, наладив ее, вы сделаете решительный шаг к прекрасной карьере.

В конце концов, если вам удалось наладить личную жизнь, вам понадобится еще чем-то заняться. Вы не плюхнетесь на диван, с облегчением сказав «Уф! Ну все!», до скончания века.

Если вы хотите любви, попытайтесь ее получить. Любовь может стать двигателем созидательной жизни.

Любовные неудачи

Расширим наше определение «любви». Ситуация с «копченой селедкой» случается не только с романтическими чувствами. Это может быть любое страстное желание, направленное на то, что, по-вашему, вы не можете иметь. Здесь, чтобы отвлечь вас, в роли «копченой селедки» выступают поиски карьеры. Возьмем, например, Селию: она посвятила десять лет обучению классическому вокалу. Нашла прекрасную преподавательницу, усердно работала. До начала карьеры оставался один шаг – через год она была бы готова к прослушиванию в любом театре.

Поэтому я изумилась, когда она записалась ко мне на прием, чтобы поговорить о смене профессии. Очевидно, удивление отразилось на моем лице – Селия сразу же сказала:

– С пением покончено, и я не хочу это обсуждать. Помогите мне найти что-нибудь другое.

Подчинившись ее требованию, я начала задавать очевидные вопросы: хочет ли она и дальше заниматься музыкой? Нет, не хочет. Хочет ли пойти в бизнес? Нет.

Наконец я спросила:

– Селия, что происходит?

– Преподавательница меня бросила, – сказала Селия и заплакала.

Несколькими днями раньше без всякого предупреждения преподавательница захлопнула крышку рояля и объявила, что не будет больше учить Селию – и никого вообще. Сказала, что с нее хватит, она хочет заняться другими вещами. Она не хочет больше преподавать. Преподавание в прошлом, решение окончательное и обжалованию не подлежит. Селия умоляла и даже предложила увеличить плату, но преподавательница была непреклонна. Брошенная ученица отправилась домой и провела два дня в постели, не в силах остановить рыдания.

– Ненавижу свою слабость. Надо ее преодолеть, – заключила рассказ Селия.

– Возможно, вы слишком торопитесь, – предположила я.

Прежде чем отказаться от мечты...

Прежде чем отказаться от мечты, необходимо сделать две вещи.

Во-первых, проверьте ее пульс – вдруг мечта все же жива. Если, отказываясь от желаемого, вы чувствуете себя ужасно, подумайте еще раз. Возможно, мечту рано считать безнадежной.

Во-вторых, *не пытайтесь быть спартанцем, научитесь быть зрелым человеком*. Спартанец умеет жить с лишениями. Зрелый человек смеет просить то, чего хочет. У спартанца особый род мужества: он может выносить ужасную боль и страдания, не издавая ни звука. Зрелый человек – иначе говоря, «настоящая личность; тот, кто поступает правильно», – мужественнее, чем спартанец: он может пренебречь гордостью и излить сердце.

Прежде чем вы отвернетесь от мечты, наберитесь мужества излить сердце. Это будет правильный поступок.

Упражнение 1. Скажите, чего вы хотите на самом деле

Это простое и быстрое (но не всегда легкое) упражнение. Возьмите большой лист бумаги и толстым маркером напишите: «Я хочу _____ и не стыжусь об этом сказать». Заполните пропуск.

Теперь приклейте этот лист на стену.

Боже правый, где ваша гордость?

Вы только что признали, что вам нужен человек, который вам отказал. И зачем я заставляю вас делать такие вещи?

Чтобы напомнить: ваша любовь принадлежит вам.

Даже если выяснится, что вы не можете или вам не следует иметь отношения с теми, кого вы любите, вы все равно их любите.

Ваша любовь не в чужих руках. Она принадлежит вам. Ее источник – ваша щедрая натура, ваше воображение, ваши лучшие побуждения узнать другого человека и открыться ему. Если вы не нужны этому человеку и даже если он не заслуживает вашей любви, вы все равно не сможете убить любовь, и не стоит пытаться.

Держитесь подальше от людей, которые не отвечают вам взаимностью или которым нельзя доверять. Но нет причин выключать чувства. С самой любовью все в порядке – что-то не так с ее объектом.

В старости, став мудрее, вы будете с удовольствием вспоминать

галерею негодяев и ангелов, которым позволили прикоснуться к вашему сердцу.

Любовь – не соревновательный вид спорта. И нет необходимости играть в гордость. Даже если происходит самое худшее и вас отвергают, сказать: «Я любил ее, а она меня не любила. Ужасная досада, правда?» – проявить великое достоинство. Гордость – жалкий заменитель искреннего, подлинного достоинства. Такое поведение может казаться рискованным, однако оно отражает внутреннюю силу, заслуживающую восхищения. Это вовсе не пресловутая «душа нараспашку».

Где вы сейчас

Давайте объективно посмотрим на вашу ситуацию.

Не слишком ли рано вы смирились с отказом?

Если в моменты, когда вы способны мыслить трезво, вы понимаете, что другой человек действительно не хочет отношений с вами, нужно отступить. Вы прекрасно знаете, не сочиняете ли фантазию лично для себя. Я не поощряю одержимости. Но большинство тех, кто гоняется за «копченой селедкой», абсолютно адекватные люди, которые раньше времени решили, что надежды нет. Они решили, что нежеланны, когда были неспособны размышлять рационально – когда были уязвлены. Если вам больно, вы утрачиваете здравый смысл. Вам хочется заползти в норку и закрыться изнутри. И выползать, только чтобы горько пожаловаться на безнадежность в жизни и любви.

Когда вы говорите: «Что толку стараться? Похоже, мне не дано иметь, что я хочу», – это голос боли, а не рассудка.

Вы знаете, что ради стремления сердца надо попытаться хотя бы еще разок, но вам очень хочется защитить себя, а еще нужно выпустить отрицательные эмоции. Нет смысла урезонивать себя прямо сейчас, потому что чувства сильнее разума. Давайте дадим слово вашей боли и расчистим горизонт.

Упражнение 2. Двадцать причин потерять надежду

Составьте список.

Да-да, запишите двадцать причин, по которым вы не можете получить то, чего хотите. Двадцать? Да. Если у вас получится только шесть, продолжайте писать, пока не дойдете до двадцати, даже если в ход пойдут мелочи вроде «обожаю суши, а он их ненавидит».

Не бойтесь негативных эмоций. Гарантирую, вы не увязнете в них. Я и сама люблю хорошенько пожаловаться – громко, не боясь ерунды. Дайте себе волю – преувеличивать, доведя до абсурда, как правило, полезно. Попробуйте, и увидите, как тучи рассеиваются.

Возьмите карандаш и напишите на верхней строчке: «Я хочу быть с Х, но у меня нет ни единого шанса, потому что...» и не ограничивайте себя. Например, можно написать:

«...ее родители меня ненавидят».

«...я мало зарабатываю».

«...он сказал, что никогда меня не простит».

«...она сказала, что вряд ли сможет еще раз выйти замуж».

Теперь давайте все преувеличим и доведем до предела:

«Я паршивец, убить меня мало. Она абсолютно права».

«У него, наверное, сейчас дома двадцать пять моделей. Зачем ему такое чучело, как я?»

Ну как, стало получше?

Хорошенько поныв и пожаловавшись, вы выпускаете негативные мысли на свободу, где они хорошо видны. Они больше не роятся внутри, где у них слишком много власти. А теперь стряхните их, как собака стряхивает воду, потому что пришло время составить план.

Планируем кампанию

Вот что произошло с Ли.

Сначала она сопротивлялась моему предложению попытаться вернуться к Стиву.

– Ведь он сказал, что не хочет продолжать отношения, – возразила она. – Что же мне, заставить его жениться?

– Разве он вас не любит? – спросила я.

– Он любит. А вот его семья – нет. Мы правда счастливы, когда мы вместе. И поэтому все так ужасно.

– Ли, а может быть, он просто боится?

– Да, может быть. Но он принял решение.

– И сколько раз он сказал вам, что все кончено?

– Один. Но в его случае этого достаточно. Все кончено. У меня нет вариантов.

– А у меня есть для вас один вариант, – сказала я.

– Какой?

– Переезжайте в его город.

Ли уставилась на меня. Я объяснила, что, если она переедет поближе, они смогут видеться и у них будет время понять, действительно ли Стив уверен в своем решении. Работой в Нью-Йорке она в любом случае не дорожила, так что ничто ее не удерживало. Она могла сдать свою квартиру в субаренду и несколько месяцев прожить на сбережения. И за это время разобраться с первоочередным приоритетом – Стивом.

Ли согласилась сообщить ему об этой идее. Она позвонила, сказала, что ей хотелось бы переехать в его город, и спросила, не поможет ли он в поисках жилья. Если бы он отказался, она бы проявила уважение к его желанию, но Стив очень быстро согласился.

Она взяла кошку и пишущую машинку и переехала за триста миль. В квартиру, которую он нашел, – неподалеку от его дома. Спустя несколько дней она вступила в литературную группу и начала работать над своими юморесками.

Стив не отходил от нее ни на шаг. Оказалось, все это время он ужасно скучал, но тоже оправдывал свое решение расстаться самыми разными причинами, мешающими им быть вместе. Вскоре его страх прошел, и он сделал Ли предложение. Они женаты уже десять лет, и ни один из них ни разу не пожалел об этом. За последние несколько лет Ли написала два

романа и теперь работает над третьим.

У истории Селии тоже есть продолжение.

Когда она завершила печальный рассказ о том, как ее выгнала преподавательница вокала, я спросила:

– Что вы собираетесь делать по этому поводу?

– Делать? Что тут можно сделать? Она же четко и ясно сказала, что больше не будет преподавать.

– И это звучало адекватно? – уточнила я. – Ну, то есть она действительно это обдумала? Сообщила вам заранее? Дала совет, как продолжать?

– Нет! Она меня просто выставила. Без предупреждения!

– Вам это не кажется странным? Что могло ее так расстроить?

– Не знаю. Но я сказала, что нуждаюсь в ней. Она мне необходима, иначе моя карьера застопорится на годы! Или навсегда! А она еще больше разозлилась! – сказала Селия.

– А она не относится к типу людей, которые постоянно отдают больше, чем от них ожидают? С преподавателями это происходит довольно часто.

– Да, это про нее, – сказала Селия. – Она невероятная. Каждый урок у нее – важное и чудесное событие. Таких, как она, больше нет.

– А, тогда я знаю, что делать, – улыбнулась я.

– Что?

– Принесите ей дюжину роз.

Судя по словам и поведению преподавательницы, она слишком много работала, ее недооценивали и она испытывала острую потребность в признании своих трудов.

На следующий день Селия купила букет и постучалась в знакомую дверь. Во время разговора с преподавательницей на Селию нахлынуло вдохновение. Слова приходили будто сами собой, в каждое она вкладывала душу. Она сказала, что никогда не задумывалась, какой трудной может быть жизнь преподавателя. Особенно такого прекрасного, который так много отдает.

– Я не прошу вас взять меня снова в ученицы, потому что вы имеете полное право больше не преподавать. Но я хочу что-нибудь для вас сделать, – сказала Селия. – Я могу привести в порядок счета, убрать в доме, приготовить еду или ответить на письма. С точки зрения профессии вы дали мне больше, чем все, кого я знаю. Мне повезло работать с вами. А теперь я хочу вам помочь.

Преподаватель растаял. Как и многие ее коллеги, она не находила способа рассказать, что устала и что ученики требуют своего, но не думают о ней, и это задевает. Всегда только отдавать – трудно. Она увидела, что Селия искренне переживает и действительно думает о ней, и почувствовала, что ее действительно ценят. К ней вернулась энергия, и она согласилась продолжать заниматься с Селией.

– Пока я говорила, я поняла, что стала бы помогать ей, даже если бы она не согласилась больше меня учить. Она бы не разрешила, но дело не в том. Раньше я думала о ней как об отдающей машине, а не о человеке. Никогда впредь не допущу такого.

Если вы не позволите себе сдаться слишком рано, вы можете реально повлиять на решения других людей!

Ли и Селия избежали вовсе не обязательной трагедии.

Раненое сердце и ложное ощущение беспомощности на какое-то время выбили их из колеи, но обе сумели собраться и продолжить жить, как им было нужно – следуя за своей любовью.

Вы не можете в точности повторить то, что предприняли Ли и Селия, потому что у вас наверняка иная ситуация. Вам придется составить свой, особый план действий.

Планируем вашу кампанию

Что же делать вам? Вам понадобится взглянуть на все свежим взглядом и выработать новые идеи. Лучший способ, который я знаю, – собрать друзей и разрешить им вам помочь.

Упражнение 3. Вечер идей

Скорее всего, сами вы не сумеете сгенерировать реально свежие идеи. Наверняка вам видятся только препятствия, которые вызывают у вас бурю эмоций, и настоящие преграды трудно отличить от вымышленных. Значит, пришло время для вечера идей.

Вот как его организовать. Позвоните друзьям и скажите, что их прекрасные мозги нужны вам для вечера идей. По необъяснимой причине все, даже если прежде не слышали о подобном, понимают, что такое вечер идей. И почти всем нравится в нем участвовать. Попросите друзей по возможности привести с собой еще гостя-другого. По моему опыту, незнакомцы часто оказываются весьма полезными при мозговом штурме – от них исходят удивительные идеи и ценная информация. Еще попросите всех захватить с собой что-нибудь съестное. Когда нужно вместе потолкаться на кухне – распаковать еду, найти кастрюли или тарелки, – это снимает напряжение и разряжает обстановку.

Ужин вскладчину – отличный способ создать дружескую атмосферу, где всем комфортно делиться идеями. И еще такой формат обеспечивает уютный хаос. Все расслабляются и чувствуют, что это и их вечер, – и каждому хочется помочь.

Начните мозговой штурм с простого объяснения, чего вы хотите и почему, на ваш взгляд, не можете этого получить, – а потом попросите советов. Так вы начнете неторопливую беседу и обрисуете свою ситуацию. Однако первый обмен идеями должен длиться не больше получаса. Возможно, на этом этапе вы не услышите по-настоящему новых мыслей. Через полчаса переходите к игре, описанной ниже. Эта игра заставляет мыслить молниеносно – она идет слишком быстро, чтобы фильтровать идеи. Вот как ее нужно провести.

Шаг 1. Шквал идей

Выберите человека, который может очень быстро писать, или включите диктофон, чтобы зафиксировать каждый комментарий, а еще приготовьте таймер. Пусть все сядут кругом и сосредоточатся на вас, а вы будете называть каждое препятствие, одно за другим. Возможно, вам будет удобно представить, что вы подбрасываете помеху в воздух, как будто это бьющаяся вещь, скажем, из керамики, а все пытаются попасть в нее и расколоть на кусочки. Иногда мы даже используем этот жест – подбрасываем в воздух воображаемый предмет и говорим, например: «Мне придется сдать квартиру в субаренду, а договор этого не разрешает». Тогда присутствующие целятся из воображаемых рогаток и винтовок – и предлагают столько вариантов, сколько получится за минуту. «Сдай ее своей маме!», «Женись!», «Пусть стоит пустая!», «Попроси домовладельца изменить договор!», «Оставайся!» И так далее, и тому подобное.

Пусть в каждое препятствие «стреляют» по одной минуте.

Через минуту подбросьте следующую помеху и повторите процесс. Когда вы пройдетесь по всему списку препятствий, у вас окажется записано (на бумаге или на диктофоне) множество идей, как преодолеть каждое, и вы будете готовы к следующему шагу.

Шаг 2. Прорабатываем список

В вашем списке окажется больше идей, чем нужно, но, если вы хотите использовать хотя бы что-то, нужно проработать список с помощью еще одного упражнения. Прямо сейчас перед вами перечень идей, которые еще не удостоились тщательного обдумывания. Пусть внешняя сторона вас не смущает. *Абсолютно каждая идея из списка может оказаться полезной.*

Это гарантировано.

Первым делом нужно заставить себя найти в каждом предложении какое-то достоинство. Сначала может показаться, что это нереально, но не существует идей без рационального зерна.

Например, вам нужно прорекламировать домашний бизнес, но у вас нет бюджета на рекламу. Кто-то предлагает: «Позвони в программу местных новостей и скажи, что сожжешь дом, если у тебя сейчас же не появятся клиенты». Положительная сторона идеи? Бесплатная реклама. Теперь надо придумать способ получше, чтобы ее получить.

Как только вы найдете в идее положительную сторону, подумайте о другой ее стороне – которая, по вашему мнению, совершенно не подходит. Но отнеситесь к ней как к препятствию, которое надо преодолеть, а не как к

поводу опустить руки. Так, если взять тот же пример, вы скажете: «Бесплатная реклама – отлично, но что делать, если я не хочу поджигать дом?» И тогда начнется новый мозговой штурм с целью найти менее радикальные способы обеспечить бесплатную рекламу.

Когда вы будете выполнять это упражнение, одно из решений покажется вам особенно удачным, к тому же еще не приходившим в голову. *Оно и станет вашей новой целью.*

Вы превратите эту цель в план действий прямо сейчас. Разобьете ее на маленькие шаги, каждый из которых будет легко выполнить – один за другим. А потом осуществите свой план. Возможно, вам потребуется постоянная поддержка на случай, если мужество вас покинет, а оно будет время от времени вас покидать. Но, пригласив полную комнату людей подумать над вашей проблемой, вы заранее организуете поддерживающую систему. После этого вечера многим участникам будет интересно, как вы продвигаетесь к цели – ведь они помогли ее установить! Попросите, пусть кто-нибудь будет с вами на телефонной связи – товарищи, которым можно позвонить за поддержкой и ободрением перед особенно сложным шагом, товарищи, которые станут звонить, чтобы узнать, следуете ли вы плану.

Замечательно иметь друзей, которые стараются заставить вас сделать то, чего вы хотите. Не нужно только ударяться в долгое пережевывание проблемы по телефону. Это нечестно по отношению к вашему приятелю, потому что слишком многого требует от него. Больше того, *чересчур много что-то обсуждать – часто еще один способ уклониться от действия.*

Телефонные разговоры должны быть быстрыми и четкими. Вы говорите: «Скажи мне, что я не поведу себя глупо, если позвоню Элино́р, чтобы напомнить, как сильно ее люблю». А ваш товарищ говорит: «Ты не поведешь себя глупо, если позвонишь Элино́р, чтобы напомнить, как ее любишь, – ты поведешь себя как зрелый человек. Давай, звони».

И можете звонить. Или послать дюжину роз.

И об этой самой карьере

Дальше я хочу, чтобы вы нашли себе занятие – не противоречащее вашей текущей цели – и провели кампанию для достижения еще и этой цели! Посадив семечко в саду, не стоит стоять и смотреть на землю в ожидании, когда же появится росток. Нужно перейти к другой задаче.

Да-да, вам нужен второй проект. И если его нет, начните прямо сейчас.

Можно играть в две игры одновременно. Занявшись карьерой, вы спасете себя от отчаяния и пустоты. Вторая цель добавит вам терпения – а сейчас вам надо быть терпеливее, чем когда-либо. Помните: когда вы сталкиваетесь с сопротивлением других людей, очень важно правильно распределять время.

Если бы Ли сделала возвращение к Стиву своей единственной целью, ей бы не хватило терпения и она бы не сумела правильно распределить время. Поэтому она параллельно занялась новой карьерой – как автор юморесок. Это позволило не забывать, что, хотя потребность в любви самая важная вещь в ее жизни, но не единственная. Работа над обеими целями одновременно требовалась Ли, чтобы помнить, кто же она такая.

Кроме того, всегда гораздо легче что-то делать, если это не связано со сроками. Я знаю писателей, которые без труда справляются с книгой, имея на нее договор с издательством, но никак не могут продвинуться с романом, который страстно мечтали написать многие годы. Это распространенная проблема, и сейчас вы можете использовать ее себе во благо. Выберите цель в карьере, составьте список препятствий, добудьте свежие идеи и организуйте себе команду поддержки – точно так же, как в случае с «любовной целью».

Теперь можно вернуться к задаче жить своей жизнью. И вы будете чувствовать себя значительно лучше, потому что появится надежда получить необходимую вам любовь.

Но что если счастливого конца не будет?

Если ваша кампания даст результаты и вы останетесь с человеком, который вам нужен, мои дальнейшие советы излишни. Но что если кампания не даст результатов? Что если человек действительно не хочет с вами жить? Вы сделали все возможное, и итог не вызывает сомнений: все кончено.

Что же тогда?

Если у вас не получилось добиться любви человека, к которому вы

неравнодушны, спрячьте свои прекрасные нежные чувства в нагрудный карман – и живите дальше.

С таким сердцем вы полюбите еще раз.

Стихотворение Ральфа Уолдо Эмерсона^[36] «Пожертвуй все любви» начинается так: «Пожертвуй все любви и следуй сердцу».

А если любовь тебя покинет? Эмерсон точно знает, что происходит тогда:

Ее любил ты, как себя,
Себя, но чище и светлей.
С ее уходом день мрачней,
Мир кажется убогим.
Но знай – итог таков:
Проходит час полубогов,
Приходят боги.

Проходит час полубогов – приходят боги.

Когда вы стремитесь получить то, чего желаете всем сердцем, оно всегда того стоит. Любить и потерять любовь – лучше, чем никогда не любить. Даже если вы не достигнете желаемого, но приложите все усилия к этому, вы таинственным образом испытаете удовлетворение и сможете жить дальше. Не исключено, что вам будет больно – но, возможно, совсем не так сильно, как вы представляли.

Сердцу ненавистна незавершенность.

Нельзя выйти из игры любви, если в глубине души вы знаете, что разыграны еще не все карты. Но когда это произойдет, сердце освободит вас.

Поэтому не беспокойтесь об исходе дела. Если вы добьетесь любви, о которой мечтаете, как Ли или Селия, это будет отлично. А если нет – значит потом придут боги.

Эпилог

Итак, если вы прочли все главы (а я надеюсь, вы так и сделали), значит, у вас закончилось длинное путешествие, полное новых ощущений и открытий. Надеюсь, вы поняли, почему не получалось заниматься тем, чем вы хотите, – или хотя бы осознать, что вы хотите.

Конечно, эта книга о глубоко зарытых желаниях. Учитывая, со сколькими опасностями столкнулись наши заветные мечты – с критикой, ожиданием, переживаниями из-за несчастий других, отсутствием поддержки и информации, – неудивительно, что мы зарыли их в надежде защитить.

Но хорошо, что нам замечательно удалось уберечь свои желания. И, как вы знаете, они остались при нас, в целостности и сохранности, и сейчас так же прекрасны, как и раньше.

Осознание ведет к действию. На это ориентирована каждая глава – вы понимали, что вас останавливало, и выполняли упражнения, чтобы преодолеть блок.

Если у вас произошел хотя бы один существенный прорыв во время работы над этими страницами, ваши желания уже должны проявиться – робко показаться или громко постучать в двери вашей памяти, требуя своего.

Но работа по преодолению внутренних барьеров никогда полностью не завершится.

Каждый раз, когда вы устремитесь к цели, которая вас действительно вдохновляет, ждите жалоб от всех своих защитных механизмов. Они все еще думают, что помогают вам, и никогда не поверят, что старые опасности позади.

Если защитные механизмы возьмутся за свое, просто еще раз перелистайте книгу – даже те главы, которые вроде бы напрямую к вам не относятся. Возвращаясь к ним и к своим собственным записям, сделанным во время чтения, вы снова ясно увидите свою мечту, упущенную из виду.

Ловушка безнадежности вам не грозит. Можно двигаться вперед – начать петь, отправиться на Аляску, основать собственный бизнес, найти свою любовь – все что угодно, лишь бы у вас горели глаза. И можно братья за все это, не делая единственный и окончательный выбор – раз и навсегда, не жертвуя безопасностью и не причиняя никому боли.

Лэнгстон Хьюз^[37] сказал, что отложенная мечта «высыхает, как

виноградина на солнце». Другими словами, она атрофируется, как неиспользуемая конечность. Однако живая мечта, над которой ежедневно работают, становится с каждым днем сильнее. Прекраснее. Здоровее и устойчивее.

И кто знает, какие пути откроет вам такая сила? Новалис, немецкий поэт XVIII века, сказал: «Мы люди, и наш жребий – учиться и оказываться в новых непостижимых мирах».

Счастливого пути.

Благодарности

Спасибо всем, кто потратил долгие часы на чтение и критический анализ моей рукописи, – вас очень много, и я не могу упомянуть всех, но вы знаете, как ценю я вашу помощь, и сами увидите, как вы повлияли на этот текст. Отдельно я хочу поблагодарить четырех человек: Сьюзан Браузер, замечательную читательницу, и Джули Шонфелд, прекрасную писательницу (а также папу Джули, который рассказал ей, что такое хорошая жизнь, – я цитирую его во введении). Джудит Ривен просмотрела каждую строчку рукописи и очень мне помогла. Четвертая – моя чудесная мама Нетти Шер, которую очаровал этот текст: закончив чтение, она посмотрела на меня и сказала: «Жаль, у меня нет еще одной такой же дочери».

Крис Дал и Лесли Шнур – мои ангелы-хранители, агент и редактор, ниспосланные с небес. Благодарю их за замечательный опыт совместной работы и желаю им жить долго и счастливо.

И более всего я хочу выразить признательность моим клиентам, которые всегда находили мужество бросить вызов собственной жизни и сделать ее такой, как им нравится. Они вдохновляют меня уже много лет и, позволяя работать с собой, сделали мою жизнь такой, какая нравится мне.

Барбара Шер

Об авторе

Барбара Шер – автор семи бестселлеров, каждый из которых предлагает практичный и детально расписанный метод обнаружения природных талантов, определения целей и воплощения мечты в реальность. Пресса и многочисленные поклонники часто называют ее матерью лайф-коучинга.

Барбара проводила семинары и мастер-классы по всему миру – для университетов, профессиональных организаций, корпораций из списка Fortune 100, правительственных учреждений. «Комик с посланием», «Лучший лектор, которого мы когда-либо видели» – так отзываются о ней слушатели. Она регулярно выступала в национальных медиа в популярных программах, включая шоу Опри Уинфри. Барбара Шер периодически проводит семинары в Смитсоновском институте, Гарвардском и Нью-Йоркском университетах.

notes

СНОСКИ

Барбара Шер. [Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь](#). – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2014. *Прим. ред.*

Альберт Швейцер (1875–1965) – гуманист, теолог, философ, врач и музыкант, лауреат Нобелевской премии мира. Много лет провел в Экваториальной Африке, где основал больницу и до конца жизни занимался лечением нуждающихся. *Здесь и далее примечания переводчика.*

Голда Меир (1898–1978) – израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

Гарриет Табмен (1820–1913) – американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.

Вартан Григорян (род. 1934) – американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.

Энтони Бёрджесс (1917–1993) – английский писатель, литературовед и композитор, автор романа-антиутопии «Заводной апельсин».

Тренинги EST (Erhard Seminars Training) – разработанная Эрхардом Вернером система психологических тренингов, популярная в 1970–1980-е годы в США и других странах.

Джеймс Болдуин (1924–1987) – американский романист, публицист, драматург, борец за права человека.

Поллианна – героиня одноименной книги американской писательницы Элеанор Портер, вышедшей в 1913 году; девочка-сирота, которая любит играть в «радость», находя повод для оптимизма в любом событии.

Toastmasters International (TI) – международная некоммерческая организация, целью которой является развитие навыков общения, публичных выступлений и лидерства у ее членов.

«Юг Тихого океана» (англ. South Pacific) – популярный мюзикл, созданный Ричардом Роджерсом, Оскаром Хаммерстайном и Джошуа Логаном. Первая бродвейская постановка состоялась в 1949 году, премьера новой сценической версии – в 2008-м.

От английского scan – просматривать.

13

От английского dive – нырять.

Роберт Эдвард «Тед» Тернер III (род. 1938) – американский бизнесмен, основатель новостного канала CNN.

«Телевизионные новости» (США, 1987) – трагикомедия режиссера Джеймса Брукса.

«Камелот» – основанный на одноименном бродвейском мюзикле фильм, снятый в 1967 году режиссером Джошуа Логаном. Завоевал «Оскар» в трех номинациях. По мотивам тетралогии Теренса Уайта «Король былого и грядущего».

Earthwatch Institute – международная некоммерческая организация по охране окружающей среды, основанная в 1971 году. Предоставляет добровольцам возможность присоединиться к командам исследователей по всему миру.

«Маленькие женщины» – роман американской писательницы Луизы Мэй Олкотт о жизни четырех сестер. Впервые опубликован в конце 1860-х годов, многократно ставился на сцене и экранизировался.

Джозеф Конрад (1857–1924) – классик английской литературы, поляк по происхождению.

Братья Маркс – американские актеры, пятеро братьев-комиков. Комедии абсурда с их участием выходили на экран с конца 1920-х годов и были чрезвычайно популярны. В фильме «Утиный суп» (1933 год, режиссер Лео Маккэри) снялись четверо из братьев.

Норман Казинс (1915–1990) – американский журналист, общественный деятель, преподаватель медицинского факультета Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Занимался изучением биохимии эмоций. В автобиографической книге «Анатомия болезни с точки зрения пациента» (М.: Физкультура и спорт, 1991) описал, как эмоциональное состояние влияет на здоровье человека.

Амелия Эрхарт (1897–1937) – американская писательница и пионер авиации. Первая женщина-пилот, которая перелетела Атлантический океан.

Нил Армстронг (1930–2002) – американский астронавт. Первый человек, ступивший на Луну.

Многие годы с того времени, как стали фиксироваться мировые рекорды в беге, легкоатлеты пытались пробежать милю (1609,3 км) за четыре минуты. Первым это удалось британскому спортсмену Роджеру Баннистеру в 1954 году.

Лимб в «Божественной комедии» Данте – первый круг ада, где пребывают некрещеные младенцы и добродетельные нехристиане. Его обитатели не испытывают ни боли, ни счастья.

Queen Mary – британский трансатлантический лайнер длиной 310,7 м.
Спущен на воду в 1934 году.

Симпатико-адреноловая система – совокупность структур организма, выделяющих адреналин и норадреналин.

Ричард Форд (род. 1944) – американский прозаик, сценарист.

Исаак Башевис Зингер (1904–1991) – американский еврейский писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе.

Ноэл Кауард (1899–1973) – английский драматург, автор пьес из жизни высшего общества.

Пыльный котел – территория нескольких штатов США, на которую в 1930-е годы обрушивались сильнейшие пыльные бури. Стихийное бедствие было вызвано экстенсивными методами ведения сельского хозяйства, усугубленными природными факторами. «Пыльным котлом» называют также и период этой катастрофы.

Болезнь Лу Герига (название, принятое в США и Канаде) – медленно прогрессирующее неизлечимое дегенеративное заболевание нервной системы. Лу Гериг – знаменитый американский бейсболист 1920–1930-х годов, который умер от этой болезни в 37 лет.

Фриц Перлз (1893–1970) – немецкий врач-психиатр, психотерапевт, основатель гештальттерапии.

Нэнси Дрю – девушка-детектив, персонаж выходивших с 1930 года в США книг и кинофильмов. Книги о Нэнси Дрю писали разные авторы под общим псевдонимом Кэролин Кин.

«Он не тяжелый, он мой брат» (He Ain't Heavy, He's My Brother) – хит английской рок-группы The Hollies 1969 года. Текст баллады написан по мотивам притчи о шотландской девочке, которая несла мальчика, почти такого же большого, как она сама. Когда ее спросили, не устала ли она, девочка ответила: «Он не тяжелый, он мой брат».

Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) – американский философ, писатель, поэт, общественный деятель.

Лэнгстон Хьюз (1902–1967) – американский поэт, прозаик и драматург.