Мне все льзя

Автор:
Татьяна Мужицкая

Мне все льзя. О том, как найти свое призвание и самого себя

Татьяна Владимировна Мужицкая

Искры вдохновения. Книги, которые исполняют желания

Найти дело жизни, реализовать свой потенциал и заработать денег – согласитесь, хороший план. Только почему-то неосуществимый для большинства из нас. Известный психолог и бизнес-тренер Татьяна Мужицкая утверждает: порой причины, по которым мы не можем найти себя, – бессознательные самозапреты. Эта книга помогает избавиться от внутренних ограничителей и наконец-то вычислить тот вид занятий, который вам по-настоящему подходит. И речь не о хобби. Речь о деле жизни, которое будет вас кормить, вдохновлять и делать абсолютно счастливым человеком.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Татьяна Мужицкая

Мне все льзя. О том, как найти свое призвание и самого себя

© Мужицкая Татьяна, текст, 2010

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2020

– Кем ты хочешь стать, Форрест?

– А разве я не могу быть самим собой?

«Форрест Гамп»

мой внутренний тюремщик злится

бессильно пальчиком грозя

но я решил что мне отныне

все льзя

(с) перашки

Вместо предисловия

Твоя дорога – только твоя

У меня растут года,

будет и семнадцать.

Где работать мне тогда,

чем заниматься?

Владимир Маяковский

Ох, какой же это жестокий вопрос. Им достают ребенка с детского сада: «Кем ты хочешь стать?» А уж ближе к выпускному человек просто обязан выбрать себе дело жизни раз и навсегда! Да? По крайней мере, мое поколение вырастало именно на таких установках. А что может решить человек, не знающий жизнь?

Что с ним будет, если на него упадет китайское проклятие «чтоб тебе жить в эпоху перемен»? И если он однажды поступил и окончил инженерный вуз, то никогда-никогда не стать ему уже ни артистом, ни историком, ни хозяином гостиницы? И сколько у нас есть попыток в этом квесте под называнием «найди дело своей жизни»? Кто это знает вообще?

Я вот, например, училась в математическом классе. При этом мечтала стать режиссером, но знала, что это невозможно. Тогда бытовало мнение, что в театральные поступают только дети великих деятелей искусств. Мне нравилась профессия тренера. Я неплохо занималась фехтованием. Но была уверена, что не смогу сдать спортивные экзамены в институт физкультуры. Я любила общаться с людьми и читать книги. Возможно, подошла бы профессия учителя? Но представить себе педсовет, оценки и одну и ту же программу каждый год я не могла совершенно. Что оставалось? Может, журналист? Бабушкина сестра-журналистка грустно смотрела на меня и объясняла, насколько непроста и зависима эта профессия в Советском Союзе. Все говорили, что у меня просто талант – талант быть хорошим человеком. Но, конечно же, они сразу добавляли: «Хороший человек – это не профессия, Таня!» Что же делать-то? Кем быть? Куда идти?

Помните, как Алиса в Стране чудес спросила у Чеширского кота: «Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?» – «А куда ты хочешь попасть?» – «Мне все равно!» – сказала Алиса. «Тогда все равно, куда и идти! Куда-нибудь да попадешь…» – ответил Кот.

Поэтому я поступила в Институт стали и сплавов. Логично, правда? Что? Вам не понятна логика? Сейчас поясню. У меня был целый список пунктов – критериев для выбора. Ну, во-первых, если все равно куда идти, так почему бы не продолжить семейную традицию? Мама тогда работала в сфере порошковой металлургии, я фактически выросла у нее в кабинете, меня все знали и уже даже приготовили мне стол. Он ждал, когда я получу диплом. К столу, кстати, прилагался весьма неплохой по тем временам оклад. Важная штука, между прочим, для 1989 года!

Во-вторых, в институте была отличная команда КВН, клуб авторской песни, газета – то есть возможность заниматься творчеством. Ну и что еще важно для московской семнадцатилетней дылды? Чтобы была хорошая материально-техническая база, чтобы близко было ездить… И чтобы мальчиков было побольше! Ну что? Теперь ведь логично?

И, в общем-то, у меня почти получилось. На младших курсах я постоянно находила компромисс между не очень интересной учебой и увлекательной общественной жизнью. Но рано или поздно профессиональные предметы стали забирать все больше времени и жизненных сил. И вот представьте: я учусь на третьем курсе, еду домой после седьмой пары, то есть около шести вечера. Три часа я чертила схему гидрометаллургического производства. Вам не надо знать, что это такое. Из восьми ватманских листов я начертила пока всего три и уже сыта этим по горло. Голова у меня слегка кружится. Руки покрыты до локтя какой-то коростой. Врачи говорят, мол, это аллергия на химикаты. А я что?

Я еду домой и грущу от того, что пропустила уже четвертое занятие в клубе авторской песни, а КАВЭЭНовская команда в этом сезоне играет без меня, потому что учеба заняла абсолютно всю мою жизнь.

И никакого просвета нет. И вот в этот распрекрасный момент Провидение хватает меня за локоть рукой моей одноклассницы Оли Лякишевой.

– Танюха, это ты? Сто лет не виделись! Ты сейчас куда? Домой? А поехали со мной! На тренинг.

– А что такое тренинг? – спрашиваю я.

– Я не знаю, если честно… Моя сестра оплатила, заболела, послала меня вместо себя. Я идти не хочу, у меня другие планы. А у тебя на лице зеленом написано, что тебе необходимы приключения. Поэтому пойдешь ты!

Я пыталась что-то возразить, мол, у меня дела, коллоквиумы, чертежи и вообще… но ноги сами идут за Олей, а слова, которые вырываются с губ – одно сплошное согласие.

И вот я на тренинге. Это какой-то совершенно неведомый мне доселе вид жизни. На пределе искренности. Много людей. Динамика развития сюжета. Слезы и смех. Открытия и инсайты. А вот упражнение, которое так и называется «Чего ты хочешь?». Давай, пройдись по всей своей жизни, ну? Чего тебе не хватает? Чего ты хочешь? Чего?

Погодите, погодите! Я знаю! Я ЗНАЮ!!!! Тренинги!!! Вот оно, то, чем я хочу и буду заниматься всю жизнь! Ведь здесь сошлись все мои критерии. Это и учительство, но без оценок, и режиссура, и тренерство, и чтение книг, и журналистика… все, все, все сошлось в этой профессии. Я просто не знала, что она существует. Тренер-психолог. Ее как будто создали для меня.

Так мне стало не все равно, куда идти.

Я начала добиваться того, чтобы меня взяли в команду. Ради этого я готова была делать любую работу. На мое счастье, в меня поверил и взял к себе в ассистенты (а значит, в обучение!) Валера Силин. Психолог от Бога, глубокий и деликатный, с внимательными серыми глазами и негромким голосом. Он проводил со мной серьезные беседы, казалось, вкладывал в меня всю душу. Тогда еще не было понятия «жесткий диск» – сейчас я бы сказала, что он перекачивал на мой «жесткий диск» весь свой профессиональный архив. А я была благодатной почвой.

Кстати, руки мои удивительным образом очистились от коросты, хотя химические эксперименты оставались теми же, сил прибавилось в разы, успевать я стала гораздо больше. Порывалась бросить институт, но взрослые товарищи-психологи советовали получить диплом, а потом уж поступать на второе высшее по психологии.

Валера же продолжал растить меня, ввел в круг своих коллег, учил работать, познакомил с нужными людьми, показал мудрость профессии, да и вообще увидел во мне тренера. С тех пор прошло двадцать семь лет, а мы успели с ним пообщаться всего полгода.

До сих пор я вспоминаю его слова, причем смысл некоторых из них доходит до меня только сейчас.

Когда же я стала тренером? Ритуал посвящения оказался спонтанным и совершенно мистическим. Валера тогда сильно болел. Когда я приехала к нему в очередной раз, он сказал: «Ты спрашивала про книги… Знаешь, у меня есть одна – лучшее, что выходило на русском языке о тренингах. Она редкая, и я никому ее не даю. Но тебе дам! В тебе есть свет, и он должен сиять! Но через три дня ты мне эту книгу вернешь. Она для меня – символ профессии!»

Я, счастливая, прижимая книгу к сердцу, примчалась домой, читала и конспектировала ее всю ночь… А утром мне позвонили и сказали, что этой ночью Валера умер. И вот я стою с телефонной трубкой в одной руке и книгой в другой. Меня трясет. И я понимаю, что произошло что-то из ряда вон выходящее. Что я получила прямую передачу. Что это действительно книга-символ. (Вот она, кстати, стоит сейчас справа на полке, пожелтела и рассохлась за эти 27 лет, но…) В общем, в этот момент мне стало ясно абсолютно все. Я вдруг поняла, почему у меня на руках нет больше экземы. И я поняла, что не вернусь в Институт Стали и Сплавов. Что нет у меня другого пути, кроме как стать психологом и тренером. Причем, очень-очень профессиональным. А разве вы на моем месте как-то по-другому подумали бы?

И если я еще в чем-то сомневалась, то после этого поняла, что у меня нет выбора, это мое призвание, и я буду идти в этом направлении. И это ключевое: НИКАКОГО ВЫБОРА НЕТ! Вот твоя дорога, и ты уже по ней идешь.

Самое смешное, что я потом много раз пыталась сбежать то в сценаристы, то в искусство, но каждый раз провидение возвращает меня, нежно беря за руку. Вот твоя дорога. Иди. Это и называется – ДЕЛО ЖИЗНИ.

Найти свое дело и им заниматься – это не то же самое, что понять смысл жизни или предназначение. Смысл жизни – в самой жизни, а понятие «предназначение» лично мне немного напоминает диплом, в котором записана твоя профессия, но еще не факт, что ты будешь работать по специальности.

Я бы предпочла слово «самореализация». Словари его трактуют как «реализацию своего потенциала», а один из его синонимов – «воплощение». Воплотиться – то есть стать реальным собой. Потому что, как сказал Оскар Уайльд, все остальные роли уже заняты.

Что же это такое? Как понять: я уже самореализован? Или еще нет? А может быть, я способен на что-то большее? Именно с этим мы и будем разбираться.

Давайте договоримся: пусть это будет наше совместное исследование. Я буду предлагать маршруты и задания. А вы продвигайтесь по этим маршрутам с комфортной скоростью. И знаете, что еще… пожалуйста, не верьте мне на слово! Да-да, может, я сейчас вам выдам какой-то рецепт успеха, а вы посчитаете его

единственно правильным. Не надо! Примеряйте, прикладывайте к руке. Возможно, вам подойдет не все. Но то, что заберете, останется с вами навсегда.

Ну что, приступаем к поискам себя – настоящего? Какое дело способно не только вас вдохновлять, но и кормить? Возможно, ближе к финалу мы с вами узнаем и это. Но только если будем идти сообща.

Давайте начнем с небольшого задания. Кстати, такое задание часто дают на своих консультациях психологи. Вспомните, что вы любили делать в детстве? Каким хотели стать? Чем заниматься? Нет-нет, не кем стать! Космонавтов, пожарных и кинозвезд в каждом детском саду в избытке. Именно каким стать. Что вам нравилось делать? О чем мечталось? Во что вы играли в любое время? Все это так или иначе – неявные критерии дела жизни. Возможно, тогда не было термина, обозначающего конкретную профессию. Но в процессе чтения этой книги мы с вами обязательно поймем, куда смотреть. На данном этапе достаточно просто мимолетного воспоминания.

Все по-честному. Я вам свои детские мечты рассказала же? Теперь ваша очередь.

БОЛЬШЕ ВСЕГО Я ЛЮБИЛ(А) ДЕЛАТЬ

_____

_____

Я МЕЧТАЛ(А)

_____

_____

В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ Я

_____

_____

ИЗ ВЗРОСЛЫХ Я РАВНЯЛСЯ(ЛАСЬ) НА

_____

_____

ГЕРОИ КНИГ И ФИЛЬМОВ МНЕ НРАВИЛИСЬ ТАКИЕ:

_____

_____

Спасибо! Продолжаем?

Часть первая

Знать=любить=видеть

Тернистый путь к себе

Обстоятельства не создают человека, они лишь открывают ему самого себя.

Эпиктет

К сожалению, путь к себе, подлинному, бывает тернист и запутан. Хорошо помню, как я сидела дома с ребенком и слушала огромное количество аудиокниг. В одном из фантастических рассказов описывалось, как изобрели профориентационную машину, автоматически определяющую профессию для школьников-выпускников. Рассказ велся от лица очень романтичного подростка. Он ужасно не хочет идти на встречу с машиной, потому что и так знает, что хочет быть капитаном звездолета.

Идти тем не менее приходится, и машина ему выдает, что он – каменотес. «Что за бред? Да мне бы в голову не пришло тесать какие-то дурацкие камни!» – возмущается парень. Он подделывает результаты тестирования и отправляется, естественно, учиться на звездолетчика.

Проходит 20 лет. Он – капитан задрипанного звездолета. Никаких новых планет не открывает, водит транспортный корабль с грузами. В общем, если не неудачник, то «троечник». Тянет свою лямку и не очень счастлив. Однажды он попадает на планету, откуда должен забрать очередной груз, но с грузом заминка, и ему приходится задержаться на этой планете на пару дней. Он идет погулять и вдруг встречает людей, которые что-то делают из камня. Он смотрит-смотрит и вдруг не выдерживает: «Вы делаете все неправильно! Нужно делать так, сейчас я покажу!»

…И приходит в себя через двое суток, с резцом каменотеса в руке. Все это время он не спал, не ел, выпал из времени, но был абсолютно счастлив. В общем, машина оказалась права. А у парня просто не было такого опыта, зато были установки о том, что считалось крутым.

Общество, в котором мы живем, диктует нам: есть модные, «правильные» таланты, а есть – ничего особенного. Что, например, талант художника, артиста, да и талант программиста делают тебя небожителем, владеющим языком, непонятным для окружающих. А если у тебя талант счетовода, редактора, сантехника, то ты относишься к категории неизвестных героев. Твое имя никогда не будет увековечено в памяти потомков. А ведь это совершенно несправедливо! Можете себе представить общество, населенное только супергероями? Да они сразу же сдохнут от голода. Ведь их должен кто-то кормить!

К счастью, прекрасная созидающая энергия не подчиняется нашим ожиданиям. Любимое дело может вылезти совершенно неожиданно, пробиться травой сквозь асфальт.

И даст о себе знать, будьте спокойны! Уверена, что у вас сразу всплывает в памяти много таких примеров. Их можно озаглавить «никто и не ожидал».

…Моя одноклассница Полина окончила Институт тонкой химической технологии, работала по специальности инженером на производстве. Грянули лихие девяностые, производство остановилось. А вот Полина – нет. Подвернулась возможность, и она ушла в банк помощницей руководителя высокого уровня. Закончилось тем, что она стала парикмахером (впрочем, закончилось ли?). Не из-за денег – ради удовольствия. И у нее куча клиентов вовсе не потому, что она дипломированный химик. Просто Полина действительно высочайшего класса мастер мужских причесок. А ведь никто и не ожидал.

Зато Юля, получившая два высших образования, в итоге нашла в себе удивительное призвание многодетной мамы для четырех дочек и сына и на достигнутом останавливаться не собирается. А ведь была отличница, окончила школу с медалью, институт с красным дипломом. Никто и не ожидал.

Иногда человек находит себя в чем-то таком, что мы видим по сто раз на дню и оттого не придаем этому значения. Однажды я познакомилась со Светланой, которая оказалась гениальным администратором. По образованию она учитель-филолог, очень ценит свою профессию, которую когда-то считала призванием. Администратором она стала по нужде, жизнь так сложилась. Я наблюдала за ней с восхищением. Она все делала очень красиво: разговаривала ли по телефону, организовывала ли переговоры, отмечала ли в своем блокноте идеальным почерком учительницы список дел, держала ли в голове массу задач.

И у нее это получалось так легко и непринужденно, что казалось, так каждый бы смог на ее месте. Но, увы, остальные, как правило, что-то путали, упускали и злились, если совершали ошибки. Любой – не мог! Она это делала легко и очень красиво, получала от этого удовольствие и при этом вполне приличные деньги. А когда появилась возможность вернуться в школу, отказалась. Сказала, что уже не представляет себя без своей деятельности. Никто и не ожидал.

Кирилл показывал замечательные результаты на математических олимпиадах. Легко поступил в Бауманское техническое училище, окончил его и стал… священником. Вот уже и собственный приход получил. Никто и не ожидал.

Я знаю много «продажников» от бога. Причем очень часто это могут быть и одетые с иголочки коммерческие директора, и тетеньки, которые у метро продают всякие безделушки. Я помню, как в одном агентстве недвижимости 70 % продаж делала совсем не элегантная женщина за 50, рассеянная и даже немного нелепая. С ней все время что-то случалось. Помню, как она уронила босоножку с ноги в щель между перроном и вагоном метро и пришла на переговоры, босая на одну ногу (напоминаю, ей было за 50). Она кем-то была в прошлом – экономистом, технологом и уже в солидном возрасте случайно попала в риелторы. Она никогда этому не училась. Она не знала, как это положено правильно делать, и делала, как умела, но что-то такое было в ее голосе и в аргументах. У нее покупали все, даже неликвиды. Справедливости ради добавлю, что в компании на нее чуть ли не молились и не требовали соблюдения трудовой дисциплины или дресс-кода.

Если у тебя есть талант, как в рассказе про каменотеса-звездолетчика, он обязательно покажется. Как любит говорить моя мама, «если это розы, то цвести они будут». Он все равно распустится. Будет напоминать о себе, лишать покоя, щемить под сердцем, сладостно дурманить во снах…

У Михаила Щербакова есть такие строчки: «Куда мне деться, бога ради, от недопетой сонатины? Что впереди, покуда сзади листы неконченой тетради и недоснятые картины?» И дальше: «…и недоснятые картины со мной сведут однажды счеты».

«Доснятые картины» и есть та самая самореализация, которая является воплощением и выражением того, на что вы способны.

Как же понять, как же найти? Мое это или не мое? Одно известно наверняка: практически невозможно выбрать это на рациональном уровне, посчитав плюсы и минусы «головой».

О том, что самореализация – не просто желание роста, а потребность, необходимое условие для нормального функционирования личности, неотъемлемая часть самой человеческой природы, впервые заявил психолог

Абрахам Маслоу. Он описал это еще в 1943 г. в статье «Теория человеческой мотивации», а в 1954-м более подробно – в работе «Мотивация и личность».

Мы знаем «пирамиду Маслоу», но никакой пирамиды он не рисовал, а просто описал иерархию потребностей: от низших (физиологических) к высшим. Вершиной он назвал потребность в самоактуализации.

«В основании системы ценностей самоактуализированного человека лежит его философское отношение к жизни, его согласие с собой, со своей биологической природой, приятие социальной жизни и физической реальности, – писал Абрахам Маслоу. – Это отношение к жизни тотально и повседневно, его следы можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализированного человека. Все, что он любит или не любит, все, что он одобряет или осуждает, все, что он предлагает или отвергает, все, что радует его или огорчает, все его вкусы, предпочтения и оценки – все это уходит корнями в присущее ему базовое приятие жизни».

Каждый человек – целостен. Напрасно думать, что «я» на работе и «я» дома – это разные люди. Наши «я» бывают разные, но все они собираются в одно. И если какой-то блок, «кирпичик» вываливается, это влияет на всю систему. Поэтому нельзя считать так: вот сначала я заработаю на квартиру (выращу ребенка, выйду на пенсию и т. д.), а потом, в свободное время, займусь самореализацией. Поэтому я пока похожу на нелюбимую работу, а удовольствие получу потом. Что ж, потерплю.

Но система, в которой остыл, застыл, выключился какой-то блок, начинает «глючить», а человек, лишенный доступа к своему источнику, обессиливает и заболевает. О!!! Источник! Какое нужное и правильное слово. А знаю ли я свой источник? Не забит ли он случайно фантиками от конфет или не забетонирован ли он тщательно рабочим графиком?

А значит, нам нужны инструменты диагностики.

Если мы приняли идею, что несовершенны в принципе, давайте искать наши… нет, не несовершенства! Особенности.

Но не с целью глубокого копания, не для того, чтобы бередить раны, не ради археологических раскопок, а во имя «апгрейда» нашей системы, усовершенствования и обновления. Мой папа занимался дефектоскопией. Он создавал приборы, с помощью которых можно обнаружить внутренние трещины в пока еще целых рельсах или трубопроводах. Чтобы вовремя их починить, пока еще не рвануло.

Очень важно понаблюдать за собой и найти тот процесс, который естественным образом, свободно и без страшных усилий дает результат.

Мы ищем легких путей

Совершенномудрый не ценит труднодостижимых предметов. Он следует естественности вещей… Он не борется, благодаря чему он непобедим.

Дао дэ цзин

Вот некоторые признаки того, что вы занимаетесь своим делом:

– Делаете что-то с огромным удовольствием и радостью, ждете нового повода взяться за дело;

– Удивляетесь: что остальные люди находят трудного и ценного в таком простом деле?

– Испытываете в «конце рабочего дня» удовлетворение и подъем, а не усталость;

– Видите сны о работе и мечты на эту тему;

– Можете оценить по достоинству мастерство других в своей сфере;

– Готовы всем помогать этим заниматься;

– Сомневаетесь – стоит ли брать за это деньги, ведь это и так вам в радость…

Все это можно назвать словом «легкость».

«Вот ты просыпаешься утром и начинаешь, недоумевая, рассматривать эти слова, абзацы, прикидывать – подойдет не подойдет, соединять их друг с другом, менять местами, собирать очень осторожно, чтобы не треснули и не сломались. Причем ты руководствуешься не какой-то логикой или наукой, а исключительно своей интуицией. Вот это надо – сюда, а это почему-то – сюда, а это слово заменить на то, а почему именно так – я не знаю. И вдруг случается чудо – части и абзацы начинают сами собой сливаться в одно целое, а сквозь обрывки, осколки и лишние слова начинает проступать ТЕКСТ. Настоящий. И такое ощущение, что текст пишет себя сам, как и сам себя пишет автор в этот момент», – так описывает Ирина, журналист, процесс своего творчества.

Мне кажется, то же самое можно сказать не только про автора текстов. В эту категорию входят все авторы чего-нибудь – программного обеспечения, музыки, строительных проектов, научных работ. Но и не только они. Ощущение, когда вещи случаются сами собой, как бы без участия человека, когда время пролетает незаметно, а удовольствие от процесса состоит в самом процессе, знакомо и каменщикам, и земледельцам, и управленцам, и исследователям, и консультантам. Михай Чиксентмихайи некоторое время назад произвел фурор своей книгой «Поток», где анализировал состояние, которое он назвал «потоковым». В частности, он писал о том, что это больше чем вдохновение и, что еще важнее, это состояние – управляемо.

«Непосредственные ощущения, испытываемые в эти моменты [оптимального переживания], необязательно должны быть приятными, – пишет автор. – Во время решающего заплыва мышцы спортсмена могут болеть от напряжения, а легкие – разрываться от недостатка воздуха, он может терять сознание от усталости – и тем не менее это будут лучшие моменты в его жизни. Обретение контроля над собственной жизнью – нелегкое дело, иногда сопряженное с болью. Однако в конечном счете оптимальные переживания складываются в ощущение овладения собственной жизнью, вернее, даже в ощущение причастности к определению содержания собственной жизни. Это переживание

наиболее близко к тому, что мы называем счастьем».

Я не буду пересказывать здесь содержание этой знаменитой книги, однако прошу заметить, что автор ставит знак равенства между работой (не в смысле должности, а в смысле – дела жизни, труда, занятия, профессии) и счастьем. И в этой связи я хочу поговорить вот о чем. Надо ли переламывать себя на пути к цели? Надо ли полагаться на силу воли и имеет ли смысл ее воспитывать?

Я считаю, что нет.

Если у вас что-то долго-долго не получается, надо понять: нужно ли оно вам?

Сопротивляется ли реальность или ваш организм, потому что в этом процессе он не ощущает «оптимального переживания»? Надо ли «наступать на горло» собственному организму, если вы не можете совладать с реальностью? И надо ли продолжать ломиться в закрытую дверь? Ведь, если оглянуться, вполне может оказаться, что рядом полным-полно дверей, которые открыты специально для вас. Мне кажется, именно об этом и есть цитата из Дао дэ цзин, которую я вынесла в эпиграф.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/muzhickaya_tat-yana/mne-vse-l-zya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити