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

Автор:
Барбара Шер

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

Барбара Шер

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

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

Научный редактор Алика Калайда

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Книга рекомендована к изданию Натали Ратковски

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Barbara Sher, 1994

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

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 - Барбара Шер. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205373) – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2014. Прим. ред.] 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 - 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.] нашел свое место, и Голда Меир[3 - Голда Меир (1898–1978) – израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.] 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 которой пригодились 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 - Гарриет Табмен (1820–1913) – американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.] должна была вести людей к свободе, а вам надо следовать вашей уникальной цели. Как сказал Вартан Григорян[5 - Вартан Григорян (род. 1934) – американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.]: «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, пытаясь 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 оборотная 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.

Глава 1 (#g1), глава 2 (#g2) и глава 3 (#g3) 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 (#litres_trial_promo), 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 (#litres_trial_promo), где говорится о страхе успеха.

Возможно, вы слышите: «Я хочу столько всего, что никогда не смогу выбрать». В главе 6 (#litres_trial_promo) 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 (#litres_trial_promo).

Если вы вроде бы знаете, чего хотите, но голос настаивает: «Нельзя хотеть то, что так банально и незначительно», вам подойдет глава 8 (#litres_trial_promo). 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 (#litres_trial_promo). Она покажет, как не застрять в неподходящем месте и начать жить.

Глава 10 (#litres_trial_promo) 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 (#litres_trial_promo), 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 (#litres_trial_promo). 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 (#litres_trial_promo).

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 (#litres_trial_promo), возможно, вы обнаружите, что в реальности хотите делать то, от чего пытаетесь отказаться.

Если пока вам не удается уловить, что говорит внутренний голос, не беспокойтесь. К концу главы 3 (#litres_trial_promo) 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, пытаясь 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 несчастны. 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 ухожу 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 перетащили 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 поищете 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 ездовом спорте?

– 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 активируете – 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, окажись 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Барбара Шер. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205373) – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2014. Прим. ред.

2

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.

3

Голда Меир (1898–1978) – израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

4

Гарриет Табмен (1820–1913) – американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.

5

Вартан Григорян (род. 1934) – американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.

Купить: https://tellnovel.com/ru/barbara-sher/o-chem-mechtat-kak-ponyat-chego-hochesh-na-samom-dele-i-kak-etogo-dobitsya-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить