

Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш
Енні Готтліб

Барбара Шер

«Мета цієї книги – зробити вас переможцем» – так уперше звернулася до читачів 1978 року колишня офіціантка та 44-річна самотня мати двох дітей Барбара Шер. За майже 40 років її перша з семи книг-бестселерів була видана мільйонами примірників та стала справжньою біблією для коуч-тренерів по всьому світі. Написані легко та натхненно, її книги допомогли мільйонам людей стати успішними, краще зрозуміти себе й здійснити свої мрії, перетворивши їх на чіткі цілі та зробивши реальністю. Пригадайте, ким ви мріяли бути, доки життя не внесло жорсткі корективи, якими талантами були обдаровані. І дайте відповідь на непросте запитання: «Ким би ви могли стати?» Цікаві й оригінальні вправи допоможуть визначитися з цілями, розробити та візуалізувати стратегію їх досягнення та навчать долати труднощі. Переборіть свій страх, відпустіть минуле й рухайтесь вперед, бо життя надто коротке, а ваш унікальний потенціал надто цінний, аби марнувати його! Невпинно мрійте, міцно стійте ногами на землі та втілюйте свої мрії в життя!

Барбара Шер

Енні Готтліб

Мистецтво мріяти

Як отримати те, чого насправді бажаєш

© Barbara Sher, 1979

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Відгуки на книжку

Одна з найсумніших фраз у світі звучить так: «О, припини це – будь реалістом!» Проте найкраще, що є в цьому світі, створене аж ніяк не реалістами. Воно є результатом праці тих сміливців, які наважилися пильно придивитися до своїх бажань і дати їм коней у дорогу... У мене є кілька примірників «Мистецтва мріяти». Книжка була дуже популярною... Нещодавно я згадав її у своєму «Парашуті»!

Річард Нельсон Боллс, автор книжки «Якого кольору ваш парашут?»

Чудова книжка! Супутник, провідник, що є результатом праці людини, яка має багату уяву та наділена даром передбачення!

Джуді Коллінз

Найсміливіший та найоригінальніший посібник із самовдосконалення, що є зараз на ринку. Ця енергійна, весела та практична книжка обов'язково допоможе тим, хто, здається, на якийсь час забув про своє справжнє призначення в цьому світі.

Журнал «New Age»

Дякую за «Мистецтво мріяти». Я прочитав усю книжку за вихідні й повернувся зараз, аби зробити чудові вправи... Я завжди сподівався, що хтось візьме на себе відповідальність і передасть словами те, чого я прагну, чого справді хочу. Крок за кроком ви провели мене туди, де туман розсіявся і я чітко побачив свою мету.

Престон С., Де-Мойн, Айова

Сповнена мудрості, співчуття та прагматизму. Написана справжнім експертом для людей будь-якого віку, які серйозно прагнуть чогось у своєму житті.

Теодор Ісаак Рубін, доктор медицини

Моя родина постійно підкидала мені всілякі книжки з самовдосконалення, і можу сказати, що «Мистецтво мріяти» – перша книжка з цієї серії, яка мене зачепила. Мені подобається ваш практичний підхід, особистісно орієнтований спосіб планування, але насамперед – ваше переконання, що самого лише позитивного мислення замало. Яке полегшення! Гаразд, нарешті я готовий слухати. Дякую.

Джеймс М., Даллас, Техас

Я не дуже вправний у словах, але дійсно хочу подякувати вам і сказати, як ваші слова сильно допомогли мені. Ця книжка – єдина, яка дозволила мені позбутися відчуття безвиході та пригніченості. У мене були мрії, але вони здавалися такими нереальними, що я продовжував ходити колами, фактично тупцюючи на одному місці. Уперше я роблю крок за кроком і кожного дня наближаюся до мети, отримуючи насолоду від життя, якого хочу.

Воллес С., Фресно, Каліфорнія

Маю сказати, що «Мистецтво мріяти» мене врятувало. Я знаю, що це звучить драматично, але мені подобається ця книжка, кожна фраза, кожне речення, кожен знак оклику! Я не можу до кінця висловити свою подяку за те, що ви її написали. Дивовижно, які зміни відбуваються всередині вас, коли ви бачите, як це розумно – просто дати волю прагненню отримати те, чого справді бажаєте, яким би нереалістичним воно не здавалося, а далі – працювати над цим за допомогою вашої смішної блок-схеми та написаного від руки розкладу! Так, на заводах будують у подібний спосіб кораблі й літаки, і коли я про це подумала, зрозуміла, що ви праві. Я здатна була так само побудувати своє ідеальне життя. І я це зробила.

Г. К., Мічиган

Дякую за те, що показали мені «як», Барбаро. Шість років тому, пропрацювавши вісімнадцять років секретаркою, я прочитала вашу книжку й вирішила стати вчителькою. Це завжди було моєю мрією, але я так і не закінчила коледжу й думала, що вже ніколи цього не зроблю. Я завжди була невпевнена в собі, але дослухалася до ваших слів і почала навчати до того, як продовжила освіту! Я зголосилася працювати помічником людини, котра викладала англійську іноземцям, і мені це страшенно сподобалося. Я

подала документи до коледжу і в сорок шість років отримала бакалаврський ступінь. А два роки тому почала працювати на півставки, гордо зайшовши до «справжнього» класу – мені здалося, що я повернулася додому... Кожного разу, почувавшись невпевнено, я знову беру до рук «Мистецтво мріяти», і все стає на свої місця. Говорити про мрію легко, а от зважитися дійсно спробувати її втілити – важко. Ваші слова стали для мене наче провідником у дикій глушині.

Бонні Дж., Каліфорнія

Я 47-річна жінка, яка ніколи не була одружена і до сорока років жила для інших... Я зробила успішну кар'єру й забезпечила себе фінансово, працюючи у великій корпорації, що, однак, мало мене втішало. Я навіть ненавиділа свій шикарний будинок (щоправда, іноді він мені подобався). Після того як у сорок років мене скоротили, мое життя нарешті почало належати мені самій. За допомогою «Мистецтва мріяти», прибутку від продажу будинку та бонусних програм авіакомпаній, що заохочують пасажирів, які часто користуються їхніми послугами, я робила все, чого мені хотілося, – подорожувала пішки по Непалу, тренувалася бігати на Гаваях, отримала магістерський ступінь, займалася дайвінгом на Фіджі й народила дитину, коли мені було сорок три! Тепер я на півставки викладаю в коледжі та приділяю решту свого часу тому, що люблю найбільше у світі, – піклуванню про свою донечку.

С. М., Північна Кароліна

Керуючись вашими книжками, я трохи більш ніж за три роки досягла своєї мети – стала туристичним гідом і організовую тури Європою. Найважливіше, що дали мені ваші поради, – це здатність продовжувати рухатися вперед та вміння забезпечити собі якомога більше контактів із людьми, котрі могли б мені допомогти. Дякую вам за такі корисні книжки, які дозволили мені розробити цілком реальний план дій, котрий привів мене до того, що я маю зараз, та виявити перешкоди, які заважають досягненню наших життєвих цілей.

Т. Б., Каліфорнія

Якби не «Мистецтво мріяти», цілком імовірно, я б досі працював до півночі, отримуючи копійки та не усвідомлюючи хибності своїх мотивів. Тепер я ходжу на роботу пішки, закінчую о п'ятій вечора та йду на навчання. Я почувався надзвичайно щасливим і дуже задоволеним. Велике вам спасибі, пані Шер.

В. С., Нью-Йорк

Я сподіваюся, ви не образитеся на цю фамільярність, але для мене ви наче давня й близька подруга... Десь у тридцять років, одразу після розлучення, я прочитала «Мистецтво мріяти», яке змінило мое життя. Замість того щоб шукати рольову модель, я вирішила стати нею. Я рекомендувала цей твір людям, купляла їм примірники й давала почитати свою книжку багатьом іншим. Я знаю, що декому вона допомогла. Про всіх мені невідомо, але ваші ідеї такі розумні, розсудливі та оригінальні, що мені завжди здавалося: це одна з найкращих справ, що я можу зробити для людей. Я просто хотіла подякувати вам і розповісти, який позитивний вплив ви мали на мое життя упродовж багатьох років.

Аніта Л., Колорадо

Слова вдячності

Присвячується моїй мамі, яка завжди в мене вірила

Оскільки я завжди намагалася бути гарною людиною, доля подарувала мені зустріч саме з тими, хто міг допомогти викласти мої ідеї в книжці. Це Рода Вейр, мій агент, Енні Готтліб, мій співавтор, Аманда Вейл, редактор, та Полетт Лундквіст, яка виконувала роботу за нас двох, працюючи в офісі. Вони найкраща команда, про яку можна тільки мріяти. Без них цієї книжки не було б.

Також я не можу не згадати цих чоловіків: Джона, який підтримував мене та змушував іти вперед, коли робити це було тяжко, Денні, Метью та Фредді, які завжди пишалися мною (і на котрих хоч якось трималося господарство всі ці десять років), та мого тата, який навчив мене бути людиною, котра вірить у себе й не здається. Без них не було б ніякої Барбари.

Барбара Шер

Особливо я вдячна своїм бабусям, які подарували мені талант і любов до слова: Енн Пріскіл Стерн, котра навчила мене читати, та покійній Дороті Куг Готтліб, від якої я

успадкувала свою пристрасть до книжок.

Також висловлюю подяку Жакові Сандулеску, Маргарет Вебб, Гіті, Гаррі та Джин Готтлібам, Дж. Барнсу та Міні Кріч.

Енні Готтліб

Мистецтво мріяти

Як отримати те, чого насправді бажаєш

Передмова до тридцятої річниці видання книжки

Важко повірити, що минуло тридцять років із того дня, як я тримала в руках свою першу книжку, вдивляючись у слова «Мистецтво мріяти» на обкладинці та своє ім'я прямо під ними. Мое життя тоді не змінилося, принаймні спочатку. Я була самотньою матір'ю двох синів і так само тяжко працювала, як і впродовж попередніх десяти років. Я ледве зводила кінці з кінцями, не кажучи вже про те, що мені було майже сорок п'ять, а в 1979 році це означало для будь-кого, а особливо жінки, що людина трохи застара, аби розпочинати щось нове.

Однак того дня я почувалася Попелюшкою на балу, адже стала письменницею, твори якої друкують! Це було наче уві сні. Я завжди в душі боялася, що пройду дорогою життя, а ніхто цього навіть не помітить. Тепер моїм страхам настав кінець: після мене залишиться щось на згадку. Я написала книжку й упевнена, що непогану, бо вона ґрунтується на досвіді ретельно та дбайливо розроблених семінарів, котрі я проводила майже три роки. Я знаю, що вони справді зарадили багатьом людям, адже на власні очі бачила, як ті люди використовували мої прийоми, аби допомогти одне одному втілити в життя найнеймовірніші мрії: відкрити власний маленький бізнес; знайти шляхи поставити свої п'єси на сценах нью-йоркських театрів; усиновити дитину; отримати гранти, щоб мати змогу подорожувати Аппалачами, фотографуючи дітей; вступити на юридичний факультет й успішно його закінчити. Ці мрії були такими ж унікальними, як і ті, хто прагнув їхнього здійснення.

Я сподівалася, що «Мистецтво мріяти» допоможе людям так само, як мої семінари, але не

була впевнена, що це можливе. Я записувала на плівку всі свої заняття (а оскільки кожен дводенний семінар тривав загалом дванадцять годин, для цього знадобилася чимала купа аудіокaset), бо знала, що вони того варті: я змогла точно відтворити в книжці думки та почуття учасників цих тренінгів. Але під час семінарів люди працювали пліч-о-пліч, у команді, тому я сумнівалася, чи матиме книжка той самий ефект.

Довго хвилюватися мені не довелось.

За кілька тижнів після виходу у світ «Мистецтва мріяти» мені почали надходити листи – написані від руки, у простеньких конвертах із дбайливо приклеєними марками. Спочатку – по кілька листів кожного тижня, а далі – усе більше й більше, аж за півроку я почала складати їх у картонні коробки та зберігати в комірчині. Читачі писали, щоб подякувати за те, що мої поради практичні й конкретні, що я розумію реальні проблеми їхнього життя та допомагаю їм чітко визначити свої мрії. Вони оцінили той факт, що я передбачила їхні страхи та негатив, які очікували їх на шляху до мрії, і їм сподобалася ідея «сеансів скарг та нарікань», які я порадила проводити в таких випадках.

Деякі люди зрозуміли, що основою «Мистецтва мріяти» стали семінари, і протягом року збиралися з друзями, аби разом читати книжку та втілювати крок за кроком свої мрії. Дехто розповів мені, що «Мистецтво мріяти» було в обов'язковому списку літератури певних дисциплін, які вони вивчали в коледжі. Хтось хотів домовитись про тренінг із проведення семінарів «команд успіху», заснованих на використанні моєї книжки. Більшість, звісно, читали її самостійно, наголошуючи при цьому, що тепер не почувуються самотніми. Своїми листами вони запросили мене у своє життя, адже хотіли повідомити, що завдяки «Мистецтву мріяти» їх нарешті помітили, зрозуміли та належно оцінили. Я ніколи нічого подібного не відчувала.

Минуло тридцять років, а я досі знаходжу в поштовій скриньці листи з подякою від людей, які перечитали книжку через багато років і вирішили написати, аби я знала, що вона допомогла їм знову й знову. Я отримую відгуки навіть від їхніх дорослих дітей!

Зараз у мене залишилося кілька листів із тих, які надсилали мені поштою протягом перших років. Я також зберігаю деякі електронні повідомлення, котрі продовжують надходити майже щодня. Але скільки б листів я не отримувала, для мене досі велика честь і задоволення їх читати, і я намагаюсь особисто відповісти на стільки з них, на скільки можу.

«Мистецтво мріяти» мало також комерційний успіх. Книжку ніколи не припиняли друкувати з того часу, як я вперше тримала її в руках у 1979 році. Видавці з радістю дивилися на мої нові рукописи та опублікували ще кілька книжок, доля яких також склалася досить вдало.

Завдяки «Мистецтву мріяти» я стала «кимось». Журналісти зверталися по дозвіл процитувати мене у своїх статтях. Сотні разів мене запрошували виступати перед зовсім

різними аудиторіями – від персоналу корпорацій, які входять до списку 100 найуспішніших компаній США за версією журналу «Fortune», та міжнародних фірм із працевлаштування штатно скорочених працівників – до батьків, які є прихильниками методики «анскулінгу»[1 - Анскулінг (від англ. unschooling: un – «не» та schooling – «навчання у школі») – філософія та методика освіти, що ґрунтується на важливості дотримання інтересів дитини, коли вона навчається природним шляхом – через досвід повсякденного життя, гри, розвиток своїх захоплень тощо. Термін «анскулінг» створив і використовував у 1970-х роках педагог Джон Голт, відомий як батько домашнього навчання (homeschooling). (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)], та обдарованих дітей у сільських школах. Я виступала в Сполучених Штатах, Канаді, Австралії, Західній Європі, навіть у країнах, які щойно позбулися «залізної завіси» й хотіли знову навчитися мріяти.

На цей момент я вже створила п'ять спеціальних випусків телешоу, які вийшли в ефір на каналах громадського телебачення, і не планую на цьому зупинятись. Інколи люди впізнають мене в аеропортах, що мене дуже дивує, бо зазвичай я прилітаю з-за кордону втомлена, зі скуйовдженим волоссям, ще й із песиком на руках. Я зовсім не схожа на знаменитість, тож люди й не ставляться до мене як до недосяжної зірки: вони розмовляють зі мною так, ніби ми знаємо одне одного сто років, і це подобається мені найбільше.

«Мистецтво мріяти» перевершило всі мої сподівання з точки зору реалізації особистих душевних прагнень. Мені справді випала унікальна можливість допомагати людям утілювати свої мрії, запропонувавши їм практичні та ефективні методи досягнення мети – навіть якщо вони ще не знають, у чому полягає їхня мета, не можуть зважитися повірити в себе або не здатні бути постійно налаштованими на позитив. Я даю їм шанс посміятися зі свого негативного світовідчуття й показую, що вони від народження наділені всім необхідним, аби створити життя, якого прагнуть. Я також доводжу, що ізоляція вбиває мрії і що підтримка друзів значно важливіша, ніж будь-які позитивні налаштування.

На сьогодні моє послання, уперше сформульоване в «Мистецтві мріяти», знайшло відгук у душах мільйонів людей. Завдяки цьому я можу вже кілька десятиліть заробляти на життя, займаючись улюбленою справою. Як і кожна людина, я буваю в піднесеному настрої і в поганому, але мені ніколи не ставало нудно. Ані на мить! Саме тому тридцять років пролетіли так непомітно.

І все це почалося з книжки, яку ви зараз тримаєте в руках. Я щиро сподіваюся, що «Мистецтво мріяти» стане для вас, як і для мене, стартом діяльного, сповненого сенсу життя. Навіть більше, я вірю, що книжка також надихне вас допомогти іншим людям утілити їхні мрії. Це те, що зробить мене найщасливішою.

Вступ

Мета цієї книжки – зробити вас переможцем.

Не Вінсом Ломбарді[2 - Вінс Ломбарді (1913–1970) – видатний тренер в американському футболі, один із найуспішніших в історії цього виду спорту.], який під'юджував своїх гравців закликами: «Ідіть і розтопчіть їх там усіх!» – звісно, якщо саме це не є вашим заповітним бажанням. Але я не вірю в подібну тактику. Не думаю, що комусь із нас дійсно сподобається розтоптати суперників і самотньо стояти на уявній вершині. Це лише примарна нагорода для тих, кому свого часу не пояснили, що таке справжня перемога. У мене є власне визначення, дуже просте й радикальне.

На мою думку, перемогти – це отримати те, чого хочеш. Не те, чого хотіли для вас тато й мама, не те, що є для вас цілком досяжною метою в цьому світі, а саме те, чого ви хочете, – ваші бажання, фантазії та мрії. Людина може вважати себе переможцем, коли любить своє життя, кожного ранку прокидається, радіючи новому дню, і робить те, що їй подобається, навіть якщо іноді трохи нервує чи боїться.

Усе це про вас? Якщо ні, то що треба змінити, аби стати переможцем? Що є вашою заповітною мрією? Можливо, жити тихим, спокійним життям на власній фермі у два гектари чи гордо виходити з величезного «роллс-ройса» під спалахи камер? Фотографувати носорогів в Африці чи стати віце-президентом компанії, де ви зараз працюєте на дрібній посаді; усиновити дитину або зняти фільм; розпочати власну бухгалтерську справу чи навчитися грати на роялі; відкрити театр із рестораном або отримати ліцензію пілота? Ваша мрія так само унікальна, як ви. Однак якою б вона не була – грандіозною чи скромною, фантастичною чи реальною, далекою, як місяць на небі, чи зовсім близькою – я хочу, щоб просто зараз ви почали сприймати її дуже-дуже серйозно.

Хоча багатьох із нас завжди вчили, що мрії – то щось несерйозне, поверхове, насправді це зовсім не так. Це не розкіш, яка може зачекати, поки ви подбаєте про всі «серйозні» справи в житті. Це необхідність. Те, чого ви хочете, – це те, що вам потрібне. Ваша заповітна мрія впливає із самісінької вашої сутності й містить життєво важливу інформацію про те, хто ви є і ким можете стати. Ви повинні плекати її. Ви маєте її поважати. Насамперед – вона повинна у вас бути.

І вам це до снаги.

Зачекайте хвилинку! Десь ви це вже чули. Якщо ви схожі на мене, самих тільки слів: «Ви це можете! Вам це до снаги!» – достатньо, аби у вашій голові пролунав тривожний дзвіночок. «Востанне, коли я на це купився, переламав собі всі кісточки! Світ такий жорстокий, а я далеко не в найкращій формі, аби його підкорювати. Не думаю, що знову готовий до всіх цих експериментів, пов'язаних із позитивним мисленням. Можливо, ви

можете це зробити. Я ж зі свого власного сумного досвіду знаю, що мені це не під силу».

Розчарувавшись у купі книжок та програм, які обіцяли мені десять простих кроків до самоповаги, самодисципліни, сили волі й позитивних налаштувань, я цілком упевнено можу стверджувати, що ця книжка – інакша. Я написала її для таких людей, як сама. Людей, котрі народилися без видатних здібностей і втратили надію їх виявити чи розвинути. Ви можете з наполегливістю й завзяттям домагатися своєї мети? Я – ні. Ще не було такої «дієти» – фізичної, емоційної чи фінансової, – яку я б не кинула до середини, розпочавши її в понеділок. Самодисципліна? Одного разу я виходила вранці на пробіжку. Десь так років із чотири тому. Упевненість у собі? Вона переповнювала мене після відвідання десятка семінарів із досягнення успіху, однак безслідно зникала за три дні. Я майстер із відкладання справ на потім. Наприклад, цілком природно для мене дивитися старі фільми пізно ввечері, коли треба робити щось важливе. Мої позитивні налаштування неминуче змінюються періодами зневіри. Як сказав один мій доброзичливий, але, м'яко кажучи, не дуже тактовний друг: «Барбаро, якщо ти це можеш зробити, будь-хто зможе».

І я зробила.

Я приземлилася в Нью-Йорку одинадцять років тому без копійки за душею, розлучена, з двома маленькими дітьми та зі ступенем бакалавра антропології. (Посміхаєтесь? Значить, ви в курсі, яка користь від цього ступеня.) Ми мусили жити на державну допомогу, поки я шукала роботу. Але, на щастя, я знайшла те, що мені подобалося, – працю з людьми, а не паперами. Упродовж наступних десяти років я розпочала дві власні прибуткові справи й успішно керувала ними, написала дві книжки та навчальний посібник для своїх семінарів, а також виростила двох здорових і милих хлопчиків. (А ще схудла майже на десять кілограмів. І навіть кинула палити. Двічі.) І при цьому нітрохи не просунулася на шляху самовдосконалення. Я все ще не можу зосередитися на чомусь одному та постійно відволікаюсь. У мене частенько жахливий настрій. Але я сама всього досягла й люблю своє життя навіть у ті дні, коли ненавиджу себе. За моім власним визначенням, я переможець. А отже, ви також можете ним стати.

Як?

До цього коротенького слова я ставлюся з такою ж повагою, як голодний до хліба. Якби десять років тому якась добра душа чітко пояснила мені, як утілити мої мрії, замість того щоб просто ласкаво запевняти, що це взагалі можливо, я б не змарнувала стільки дорогоцінного часу й не мучилася. Намагаючись вірити в себе й змінювати свої погані звички, я неминуче зазнавала невдач і звинувачувала себе. Усе це тривало доти, доки я не покинула марних спроб самовдосконалення й не розробила набір допоміжних засобів, який би в будь-якому разі працював на мене (тому що я не збиралася залишити цей світ, не отримавши того, чого хочу, байдуже, заслуговую я на це чи ні). Саме тоді я натрапила на справжній ключ до таємниці, що є основою успіху в житті людини. Це не міфічні гени супергероя чи сталева щелепа. Це щось значно простіше. Це ноу-хау та підтримка.

Аби почати створювати життя, якого ви хочете, вам не потрібні мантри, самонавіювання, програми загартування характеру або нова зубна паста. Зате вам точно потрібні практичні методи для розв'язання проблем, планування й отримання матеріалів, умінь, інформації та контактів. (Див. розділи 6, 7 та 8 частини «Як спланувати шлях до мети».) Вам потрібні розумні й практичні стратегії для того, аби впоратися з такими людськими почуттями та слабкостями, як страх, депресія чи лінощі, котрі нікуди не зникнуть. (Див. розділ 5 «Важкі часи, або Сила негативного мислення» і розділ 9 «Як упоратись зі страхом і перемогти: перша допомога».) Також вам потрібно знати способи, як пережити тимчасові емоційні бурі в стосунках із близькими, що можуть бути викликані змінами у вашому житті, – і при цьому отримати додаткову емоційну підтримку, необхідну для того, щоб зважитися на ризик. (Див. розділ 10 «Не-робіть-цього-самі».)

Щойно я прокоментувала ту частину «Мистецтва мріяти», яка стосується вмінь досягти мети. Ці вміння ґрунтуються на потребах та можливостях людини як вона є, а не тієї, якою вона має бути. Мені довелося з'ясувати все це самій, методом спроб та помилок. Думаю, вам не слід іти таким самим важким шляхом. Тому я поділюся з вами результатами свого експерименту – прийомами, що вже апробовані тисячами людей, які використали їх у командах успіху, аби втілити свої мрії – від розведення коней на власних ранчо до виготовлення книжкових палітурок ручної роботи, від хорового співу до проектування міст, від мрії стати дитячим письменником до продажу акцій великих компаній. Уся друга половина цієї книжки є детальною відповіддю на питання «Як?» Усе, що я збираюся сказати вам просто зараз, – це те, що вам не треба змінюватись, оскільки, по-перше, це неможливо, а по-друге, з вами й так усе гаразд. За допомогою лише олівця й паперу, власної уяви, а також вашої родини та друзів ви зможете створити систему життєзабезпечення, яка виконає за вас більшу частину важкої роботи й дасть вам можливість діяти якнайбільш ефективно.

Але спочатку, звісно, вам потрібно знати, чого ви хочете.

Уся перша частина книжки стосується ваших бажань. На відміну від утілення мрій у реальність, що потребує конкретних практичних умінь, як інженерія чи теслярська справа, мистецтво бажати не вимагає оволодіння чи вивчення. Це природна здатність людини, як уміння літати в птахів. Лише дозвольте своїй спраглій уяві злетіти – і жодні додаткові знання не потрібні. Однак цілком імовірно, що дечого, навпаки, доведеться позбутися: могутнього культурного прокляття, яке повторює: «Це неможливо», а також важкого тягаря зневіри, що може бути результатом невдалих попередніх спроб. Оскільки багатьом із нас ніколи не розповідали, як утілити свої мрії, після кількох таких марних намагань ми дійшли висновку, що це неможливо або принаймні неймовірно складно. Тож, спустивши очі долу, ми зосередилися на тих речах, які, на нашу думку, здатні отримати. Проте цікаво, що правила мистецтва мріяти не спрацюють у випадку, якщо ви не відкриєте своїх найзаповітніших бажань та найамбітніших прагнень. Тактики й стратегії відповідають на питання, як досягти мети, а наші бажання при цьому – це вкрай важливе навіщо, тобто

джерело живлення, що рухає весь цей механізм.

У нашій мові чимало висловів, які переконують нас, ніби бажання – щось нереалістичне та безплідне: «самого бажання замало», «місяць із неба забажати», «порожні фантазії», «невиправний мрійник». Це нісенітниця! Бажання та мрії – основа всіх людських починань. Дивіться: людина протягом століть марила Місяцем – і у XX столітті ми таки потрапили туди. Ось що може зробити бажання + уміння – воно може змінити реальність. Справді, самого тільки бажання недостатньо. Пара без постійної роботи двигуна розсіюється дуже швидко. Але вміння без бажання – ніби холодний і порожній двигун, який не буде рухатися. Якщо ви колись відчули, що вам важко робити певні речі, зупиніться й подумайте, що саме було для вас складним: друкувати? копати рівчак? мити підлогу? Ви можете все це робити, якщо є така необхідність, але надзвичайно важко вкласти душу в таку діяльність і присвятити їй усе своє життя.

У нашому суспільстві дуже багато працьовитих, відповідальних людей, котрі дійсно знають, як досягти результату в певній справі, але ніколи не почувалися достатньо вільними, аби дослідити себе та з'ясувати, що б вони хотіли робити. Якщо ви один із них, перша частина книжки стане для вас одкровенням. Вона покаже, як і чому ви могли втратити зв'язок зі своїми мріями, та дасть можливість виконати прості й приємні справи для того, щоб наново їх відкрити. Далі вона допоможе вам сформулювати конкретну мету на основі того, що ви любите. А це, до речі, аж ніяк не можна вважати нереалістичним чи безвідповідальним. Насправді робити те, що вам найбільше до душі, – це ніби знайти нафту та приєднатися до могутнього джерела енергії, яке піднесе вас до вершин успіху.

З іншого боку, якщо ви взяли до рук цю книжку вже знаючи, чого хочете, і просто шукаєте чіткі інструкції щодо того, як цього досягти, у вас може виникнути спокуса взагалі пропустити першу частину. Проте я вам раджу все-таки знайти час і в будь-якому разі прочитати розділи, у яких ідеться про бажання. Ця частина книжки допоможе визначити ваші цілі якнайчіткіше – а отже, половину битви за їх досягнення вже буде виграно. І я обіцяю: це суттєво розширить ваші уявлення про те, чого можливо досягти впродовж одного людського життя.

Відомий психотерапевт Ролло Мей одного разу написав книжку під назвою «Любов і воля». Моя книжка – про любов і вміння, що є двома життєво важливими складниками справжнього успіху. У цьому випадку – вашого.

Частина I

Плекання людського генія

Розділ 1. Ким ви себе вважаєте?

Ким ви себе вважаєте?

Це дуже цікаве питання. Або ж воно могло б бути цікавим, якби люди, котрі ставили його вам у дитинстві чи юності, справді очікували на серйозну, вдумливу відповідь. На жаль, їм узагалі не були потрібні відповіді. У них вони вже були. Ось що вони, наприклад, говорили:

«За кого ти себе маєш? Сару Бернар? Зніми цю шаль негайно та вимий посуд!» Або:

«Хто ти, по-твоему? Чарльз Дарвін? Прибери цю огидну черепаху з обіднього столу та йди робити математику». Або:

«Ти – космонавт? Науковець, як Марія Кюрі? Кінозірка? За кого ти взагалі себе маєш?»

Знайома ситуація, так? Більшість із нас колись чули це питання в дитинстві – зазвичай у певний вразливий момент, коли ми наважувалися на здійснення якоїсь милої нашому серцю мрії, прагнення або задуму. Але уявіть, що ці слова говорять вам із зацікавленням, щиро, відкрито, а не тим уїдлигим, зневажливим тоном, який навіки закарбувався в нашій пам'яті.

Хочу запропонувати простий експеримент. Я поставлю вам це питання знову, тільки цього разу спробуйте почути його як справжнє, тобто таке, що дійсно потребує відповіді. Ким ви себе вважаєте? Хто ви, на вашу думку?

Вправа 1: Ким ви себе вважаєте?

Візьміть чистий аркуш паперу (ми будемо використовувати багато паперу в цій книжці, адже він є опорою всього життя) і кількома реченнями, але не більш ніж на півсторінки, спробуйте дати відповідь на питання: «Хто ви, на вашу думку?» Мене справді цікавить відповідь. Що ви вважаєте чотирма або п'ятьма найприкметнішими характеристиками, які визначають вашу особистість? Немає правильних чи неправильних відповідей, є лиш одне правило: не думайте надто довго й глибоко. Занотуйте перші та найпевніші речі, які

спадають на думку й говорять: «Це я».

Тепер подивіться на свою відповідь. Я більш ніж на 50 відсотків упевнена, що ви написали щось на зразок:

«Мені 28. Я католичка, незаміжня, працюю секретаркою у фірмі електроніки й мешкаю в Баффало». Або:

«Зріст – 178 см, вага – 80 кг. Чорне волосся, карі очі, італієць, колишній футболіст, голосую за демократів, ветеран В'єтнаму, продавець електроприладів». Або:

«Колишня вчителька, заміжня за коханим чоловіком; маю ступінь доктора медицини і є мамою трьох чудових дітей: Марті, 13 років, Джиммі, 8 та Еліс, 5 з половиною років». Або:

«Афроамериканець, народився в Детройті, найстарший із п'яти дітей. Батько працював у корпорації „Дженерал Моторз“. Маю ступінь бакалавра університету Вейна, штат Мічиган. Програміст. Наступного літа одружуюся зі своєю коханою, яку зустрів ще в школі».

Усі варіанти на кшталт: «ким я працюю, де мешкаю, одружений / неодружений, заробляю гроші чи ні, я мати стількох дітей, до якої церкви я належу, де навчаюся тощо» – це звичайні речі, які ми розповідаємо одне одному при зустрічі. Обмінявшись цією життєво важливою інформацією, відомостями про рід занять та «географічного» характеру, ми думаємо, що повідомили основне про себе й тепер знаємо одне одного.

Що ж, ми помиляємося.

Без жодного сумніву, усі ці речі важливі в житті кожного. По суті, вони зазвичай і формують наше життя. Це досвід, історія, життєві ролі, стосунки, засоби до існування, уміння та навички. Деякі з них є нашим вибором. Деякі, зокрема й ті, які ми називаємо вибором, – це насправді компроміс. Деякі – взагалі випадковість.

І жодні з них не є нашою ідентичністю.

Можливо, вас це здивує, але якби я сіла поряд із вами, аби допомогти обрати мету й накреслити схему життя, яке б ідеально вам підходило, то не питала би про жоден із цих фактів. Мене б не цікавило, чим ви заробляєте на життя, якби ви справді не захоплювалися своєю роботою. Не запитувала б і про речі, які є типовими складниками будь-якого резюме: ваше походження, досвід, уміння. Надто вже часто ми кваліфіковано виконуємо те, чого насправді ніколи не обирали, а лише змушені це робити (як-от друкувати чи мити підлогу – це були мої вміння), але не те, що дійсно любимо.

Коли треба обрати справу, яку ми могли б виконувати з радістю й завзяттям, ту сферу, де

мали б можливість досягти приголомшливого успіху, повсякденні навички не тільки не мають значення – вони можуть навіть заважати, хіба що ви здатні чітко відвести їм другорядну роль у своїй системі цінностей. Я хочу, аби на якусь мить ви взагалі забули про них.

Що?

Так-так. І просто зараз я хочу, щоб ви забули про роботу (хіба тільки ви її любите), родину (навіть попри те, що ви її любите), ваші обов'язки, освіту – усі речі, які нібито складають вашу «реальність» та «особистість». Не хвилюйтеся. Вони нікуди не зникнуть. Я знаю, що вони важливі для вас. Деякі з них необхідні, дорогі. Однак вони – це не ви. А зараз усе має бути зосереджене тільки на вас.

Що ви любите – ось головне питання, яке мене цікавить.

Можливо, ви здатні відповісти на нього, а можливо, й ні. Якщо так, це може бути ваша робота, хобі, спорт, або улюблений спосіб провести дозвілля (сходити в кіно, наприклад), або те, про що ви завжди любили читати, або ж предмет, який хотіли колись вивчати в школі, або просто щось, від чого у вас перехоплює подих, але про що ви знаєте дуже мало.

Цілком імовірно, що у вас кілька таких захоплень. І що б це не було – гра на гітарі, бридж, спостереження за птахами, шиття, ринок цінних паперів, історія Індії, – завжди існує дуже-дуже вагома причина, чому ви це любите. Кожне з них – це ключ до чогось важливого всередині вас: таланту, здібності, унікального світогляду. Можливо, ви й не усвідомлюєте цього. У вас щось на зразок амнезії. І ця амнезія може бути такою всеосяжною, що ви вже навіть не впевнені, що саме любите. Однак – це ви!

Це ваша індивідуальність, ваша сутність.

І навіть більше. Тому що відповідь на питання «хто ви є» не може бути пасивною й статичною і не зазнавати змін. Це, за словами одного філософа, життєво важливий проект, який слід розгортати й утілювати впродовж усього свого земного шляху. Цей унікальний візерунок талантів і здібностей, схований серед речей, які ми любимо, є мапою нашої життєвої стежки.

Чи вирушали ви колись на пошуки скарбів у дитинстві або читали оповідання Едгара По «Золотий жук»? Тоді ви знаєте, що перший крок, який маєте зробити, аби відшукати скарб, – це знайти мапу. Вона може бути схована, розірвана навпіл чи на дрібні шматочки, але ваше завдання – знайти її й скласти наново, як пазл. Це те, що ми будемо робити для вас у першій частині книжки.

Дороговкази до вашої життєвої стежки не втрачено навіки. Вони тільки розкидані всюди

або приховані – деякі, щоправда, прямо перед носом, на видноті. Їх треба зібрати до купи й ретельно вивчити, доки ви не почнете усвідомлювати, як побудувати життя, що справді вам підходить, життя, яке змусить вас прокидатися зранку та схоплюватися з ліжка назустріч новому дню, можливо, і відчувати іноді страх, але завжди бути сповненим ентузіазму.

Якщо вам бракує енергії, постійно хочеться спати й ви часто ледве волочите ноги, імовірно, причина криється не в нестачі вітамінів чи низькому рівні цукру в крові. А в тому, що ви не знайшли свого життєвого призначення. Ви впізнаєте власну стежку, як тільки зробите нею перші кроки, тому що раптово відчуєте всю потрібну вам енергію та ідеї для нових звершень.

Це частина таємниці всіх справді успішних людей: вони знайшли свій шлях. Їм також пощастило мати певні особливі вміння для реалізації власних задумів. Це дуже важливо, і про це ми поговоримо в другій частині книжки – я поясню вам, як оволодіти такими вміннями. Але спочатку ви маєте звільнити свою оригінальність та драйв, і єдиний шлях зробити це – знайти свою стежку. Вона єдина, яка справді захопить вас. І скарбом наприкінці шляху стане успіх.

Просто зараз хочу попросити вас зробити дещо символічне. Візьміть той аркуш, на якому ви відповідали на питання: «Ким ви себе вважаєте?» Прогляньте його ще раз. А тепер зібгайте його й викиньте в кошик для сміття.

Це єдиний папірець, із яким я прошу так учинити, а, як я вже згадувала, вам доведеться писати на великій кількості аркушів у процесі нашої роботи. Хіба, можливо, ви схочете зберегти цей папірець як сувенір. Він буде промовистим першим елементом картинки під назвою «До і після». Назвіть його символом неправильних уявлень. Адже, якщо ви схожі на більшість людей, ви зовсім не той, за кого себе маєте.

Хто ж ви насправді?

Ви забули, хоча й знали колись, коли були ще зовсім маленькою дитиною. Отже, настав час розпочати пошуки втраченої мапи скарбу ваших талантів. А шукати ми будемо, повернувшись до п'яти безцінних і таємничих років вашого життя, які є найважливішим періодом пізнання для кожного.

Я скажу вам, ким ви тоді були.

Ви були генієм.

Ваш унікальний геній

Зараз ви, мабуть, смієтесь, але я кажу це абсолютно серйозно. Мені байдуже, чого ви досягли в житті або який у вас коефіцієнт інтелекту – ви народилися з вашим власним унікальним генієм. І я вживаю це слово в його прямісінькому значенні. Не геній із малої літери – на противагу Альбертові Ейнштейну. А справжній Геній – схожий на Ейнштейна.

Ми наділяємо почесним титулом «геній» лише тих рідкісних людей, котрі, на нашу думку, народилися з якоюсь таємничою додатковою рисою чи талантом: видатним розумом, оригінальним поглядом на світ чи надзвичайною рішучістю. І ми переконані, що ця «додаткова риса» не може не виявити себе з неймовірною силою, здатною побороти найскладніші обставини. Погляньте на Моцарта. Він народився ніби сповнений музики. Ще один визнаний геній – Пікассо, який, за словами скульптора Луїзи Невельсон, «малював, наче янгол у колісці». Оце справжні генії, а не ми з вами. Або принаймні так можна стверджувати, орієнтуючись на традиційні стандарти.

Гаразд, візьмімо три критерії, які я назвала, визначаючи генія: видатний розум, оригінальний погляд на світ, надзвичайна рішучість – і подивімося, чи мали ви їх у віці двох років.

«Видатний розум» досить складно визначити. Уже з'ясовано, що тест на визначення коефіцієнта інтелекту не такий уже й надійний. Але навіть якби можна було застосувати його цілком ефективно, він вимірює лише дуже вузьку сферу знань та вмінь. Тому доречніше вважати «видатний розум» особливим випадком «оригінального погляду на світ» – інтелектуального погляду, на відміну від художнього, музичного та десятка інших, уже відомих чи невідомих: політичного, емоційного, спортивного, гуманітарного... можете самі доповнити цей перелік.

Ви були наділені оригінальним баченням у віці двох років. Ви, мабуть, і не пам'ятаєте, але це тому, що завжди важко запам'ятати речі, яким складно дати назву. Річ у тім, що в ранньому дитинстві ви дивилися на світ у такий оригінальний спосіб, що жодна людина не могла допомогти вам знайти слова для визначення того, що ви бачили. Якщо ж ви самі знаходили ці слова, зазвичай ніхто їх не розумів!

Якщо вам коли-небудь доводилося слухати дуже маленьку дитину – наприклад, коли ви мама, то розумієте, про що я, – ви не могли не помітити, що вона говорить вельми дивні й навіть дивовижні речі. Це відбувається тому, що вона намагається сказати нам, який вигляд має світ, коли бачиш його вперше, з унікальної точки зору, що ніколи не існувала раніше! Видатні поети – це люди, які зберегли здатність бачити речі по-новому й говорити у віршах, що вони бачать, але всі ми колись уміли це робити. Уміли, коли вам було 2 роки. Ви були тоді дуже зайнятою особою. Ви не лише заново придумували рідну мову для власних потреб. Ви, як сказав би мій друг-фізик, проводили оригінальне дослідження

природи всесвіту.

Отже, ви мали оригінальне бачення. Новий погляд на світ – ваш власний і неповторний.

Ви також мали «надзвичайну рішучість».

Чудово знали, що любите й чого хочете. І йшли до цієї мети без жодних вагань чи сумнівів. Якщо ви бачили печиво на столі, то не думали: «Чи можу я його взяти? Чи заслуговую я на нього? Чи не стану я посміховиськом? Я знову відкладаю на потім?» Ви просто думали: «Печиво». І плакали, підлещувалися, повзли, дерлися, будували піраміду з якихось коробок, аби дістатися нагору, зрештою, робили все можливе, аби дістати те печиво. Якщо вам не вдавалося його отримати, ви зчиняли галас, потім засинали й змінювали свою мету. І цей невдалий досвід аж ніяк не зупиняв вас на шляху до наступної чудової речі, яка привертала вашу увагу.

Прикметно, що в такій ситуації вам не потрібна «впевненість у собі». Цей вираз не має тут жодного сенсу. Ви навіть не усвідомлюєте свого «я». Ви повністю зосереджені на речі, яку хочете отримати.

Ось ми й перелічили ті «рідкісні» й «особливі» риси, які, на нашу думку, відрізняють геніїв від решти людей. Насправді, і ви їх мали, і я.

Куди ж вони зникли?

Поки ви були надто малі, аби дослухатися до розуму, і поки вас не навчили робити тільки «корисне», ви володіли дивовижною свободою бути тим, хто ви є. До того часу, як вам виповнилося 5 чи 6, або й раніше, дорогоцінне право робити вибір на основі ваших власних бажань почало зникати. Як тільки ви стали достатньо дорослими, аби контролювати себе та сидіти тихо й непорушно у школі, вважаєте, медовий місяць закінчився.

Ви, мабуть, забули, як воно – йти в перший клас. У вас був уже солідний п'ятирічний досвід – ви багато бачили, пізнавали, відчували, щось ненавиділи й любили. Однак мета будь-якої школи – не дізнатися про щось від вас; школи призначені для того, аби вас навчити. Мимоволі там складалося враження, що ваші знання, уподобання та думки нічого не варті.

Просто ігноруючи той факт, хто ви є, вони ніби викреслили весь багатий внутрішній світ, який ви принесли із собою. Вони дивилися на вас, мов на чисту дошку, яку слід заповнити всім, що треба знати. Якщо під час вивчення таблиці множення вам було важливо поговорити з найкращим другом, помріяти чи помалювати, вас карали. Якщо вам пощастило вміти розмовляти з рослинами, учителі не питали: «Ти хочеш навчитися писати чи в тебе щось інше на думці?» Вони просто категорично наказували: «Відійди від тих

квітів, і давай подивимося, як швидко ти можеш вивчити абетку».

Якщо ви розмовляли з рослинами чи собаками, або ліпили скульптури з багна, або збиралися стати кінозіркою чи помандрувати на ковзанах до Арктики, то дуже швидко усвідомили, що це не варте було й дірки від бублика. І тому помалу ви забули свої мрії та плани. У вас розвинулася своєрідна амнезія щодо цього. Тепер, якщо вас питали: «Що ви вмієте добре робити?» – ви з легкістю відповідали: «Нічого», – маючи на думці: «Нічого, що люди вважають корисним чи важливим». Або ж могли сказати: «Мені непогано дається математика» чи «Я вправно друкую». Вам уже ніколи не спадало на думку відповісти: «Я люблю рослини. Я пам'ятаю всі їхні назви і, здається, розумію, як зробити їх щасливими».

Усі, кого ми вважаємо геніальними, – це люди, котрим якимось вдалося не приспати в собі допитливу й цікаву дитину. Натомість вони присвятили життя тому, аби спорядити цю дитину всіма необхідними засобами й наділити вміннями, потрібними для того, щоб продовжити гратися на дорослому рівні. Альберт Ейнштейн грався, ви знаєте. Він був здатний робити великі відкриття саме через те, що зберіг оригінальність і захват маленької дитини, котра вперше починає досліджувати всесвіт.

Перше, що вам потрібно зробити, – це знову розбудити в собі ці дитячі якості. Тому повернімося в минуле й спробуємо поглянути на генія, яким ви були. Це перший важливий ключ до вашого життєвого плану – відкриття діяльності, якою ви будете щасливі займатись, і сфери, у якій будете найкращим.

Це правда, що оригінальні досягнення, видатні твори мистецтва та людські життя, схожі на такі твори, майже завжди сягають своїм корінням дитинства. Запитайте про це будь-яку відому людину, і ви, ймовірно, з'ясуєте, що вона цілком чітко усвідомила своє життєве призначення ще в ранньому дитинстві. У журнальній статті, присвяченій співачці Лінді Ронстадт, я прочитала, що вона пам'ятає, як зовсім крихітною прохала батьків: «Зіграйте мені якусь музику...» Їй було всього чотири роки, коли, співаючи одного вечора з батьками, Лінда почала імпровізувати. Тато сказав їй: «Ти співаєш не під цю мелодію». Вона відповіла: «Я знаю». Скульптор Луїза Невельсон у своїх мемуарах «Світанки і сутінки» згадує: «Ще в ранньому-ранньому дитинстві я знала, що стану митцем... Я почувалася митцем... Спочатку я малювала, далі почала кожного дня писати картини... Ще малою дитиною, зайшовши до кімнати, я запам'ятовувала все навколо. Мені достатньо було лише одного погляду, аби зрозуміти суть речей, які я бачила. Це і є візуальне мислення».

Єдина справжня різниця між цими людьми й вами полягає в тому, що в них не розірвано зв'язок між тими дітьми, якими вони були, і дорослими, якими вони стали. Ми будемо працювати над тим, аби відновити цей зв'язок для вас. Однак спочатку нам потрібно знати: хто була та дитина? Що вона любила? Дитинство – проект нашого життєвого шляху в мініатюрі, ніби гени в насінні, які визначають, що з нього виросте: помідори, пальма чи троянда. Отже, я хочу, щоб ви повернулися думками в дитинство й спробували згадати якомога більше фактів, які б указували на ваш особливий тип генія.

Або, оскільки це слово досі звучить надто самовпевнено для нашого вуха, у мене є навіть краща назва для цього. Нехай це буде ваша «оригінальна сутність». І я маю на увазі обидва значення слова «оригінальний», тобто «початковий, первісний» та «унікальний, самобутній, новий, ніколи раніше не бачений».

Вправа 2: Ваша оригінальна сутність

Дозвольте собі помандрувати вашими дитячими спогадами, особливо в той чудовий, казковий час, коли вам дозволяли гратися, мріяти чи робити будь-що з того, що вам подобалося. Тепер на новому аркуші спробуйте відповісти на такі питання:

Що найбільше приваблювало й зачаровувало вас, коли ви були дитиною?

Яким чуттям ви насамперед жили: зором, слухом, дотиком? Чи всі вони були важливі для вас однаковою мірою?

Що ви найбільше любили робити, про що найчастіше мріяли – байдуже, наскільки «дурним» чи неважливим це здається вам зараз? Із чим були пов'язані ваші потаємні фантазії та ігри, про які ви ніколи й нікому не розповідали?

Чи немає у вас відчуття, що в глибині душі ви досі любите ці речі?

Про які таланти або здібності могли б свідчити ваші дитячі інтереси та мрії?

Марсія, 32 роки, дуже жваво зреагувала на це питання й відповіла на нього з певною ностальгією:

«Я дійсно повернулася до того, що відчувала в перші п'ять років свого життя. Відтоді все перевернулося. Ця вправа збурила в мені цілий вир емоцій і мала своєрідний лікувальний ефект, адже я ніколи раніше не усвідомлювала, наскільки гарними для мене були ці роки дитинства».

Ось іще декілька відповідей.

Еллен, 54: «Пам'ятаю, як любила дерева. Я частенько просто стояла й дивилася на них або міцно обіймала стовбури руками. Здається, я розуміла, як воно – бути деревом».

Джон, 35: «Я був схилений на ритмі. Постійно відбивав якісь свої ритмічні фігури, сідаючи

за обідній стіл. Ніхто при цьому не міг нормально поїсти».

Білл, 44: «Я обожнював колір. Знаю, що почав малювати з того моменту, як тільки зміг тримати в руці крейду чи олівець. Я розмальовував цілі аркуші паперу, сторінки книжок і навіть стіну біля свого ліжка яскравими, барвистими карлючками».

Анна, 29: «Це, мабуть, звучить смішно, але на місцевому телебаченні колись постійно крутили рекламу пива „Геммс“ із Міннесоти. Там була пісенька – я досі пам’ятаю слова й музику: „Із країни небесно-блакитних вод, / Країни ялин і пахучих бальзамів / Прийшло до нас освіжаюче пиво / „Геммс“, освіжаюче пиво!“ Індіанські мотиви звучали в нав’язливій мелодії, а на екрані з’являлася картинка з прекрасним озером, що мерехтіло в місячному сяйві. Що ж... уночі я залазила під ковдру й уявляла себе індіанською принцесою з Країни небесно-блакитних вод».

Якщо у вас не було мети, коли ви починали читати цю книжку, прийміть мої вітання. Можливо, ви й не повірите, але щойно ви зробили перший крок до того, щоб вибрати її.

Молодша донька Еллен нещодавно поїхала до коледжу, давши їй можливість замислитися над пошуком кар’єри. Вона могла свого часу – і досі може! – стати ботаніком, лісником, садівником, поетом або художником, навіть психотерапевтом.

Джон – кваліфікований механік. Він мало що знає про музику, але міг і все ще може бути чудовим джазовим барабанщиком або танцівником.

Білл пішов шляхом свого батька, ставши адвокатом. Він непогано заробляє, і ця робота загалом йому подобається, але прихований у глибині його душі талант художника або дизайнера інтер’єру лише чекає на відкриття.

Анна працює секретаркою у видавництві. Однак вона мала й досі має яскраву уяву, що дозволила б їй стати письменницею, режисеркою або головним редактором.

Яка ваша відповідь? Чи говорить вона вам про те, чого ви хочете і в чому б могли досягти успіху?

Тепер постає справжнє питання.

Як вийшло так, що Альберт Ейнштейн зміг стати Альбертом Ейнштейном, а Марсія, Еллен, Джон, Білл та Анна – і, ймовірно, ви самі – не використали сповна власних талантів?

Якщо ми справді всі прийшли в цей світ наділені оригінальністю й енергією для її втілення, як тоді пояснити феномен Альберта Ейнштейна, Мері Кассатт[3 - Мері Кассатт (1844–1926) – американська художниця, представниця імпресіонізму.], Лютера Бербанка[4

- Лютер Бербанк (1849–1926) – видатний американський біолог та селекціонер.] чи Маргарет Мід[5 - Маргарет Мід (1901–1978) – американський антрополог, відома насамперед дослідженнями людських взаємин між різними віковими групами в традиційних (папуа, самоа) і сучасних суспільствах.]. Усі вони пройшли через перший клас. Їм також доводилося зростати й платити за рахунками. Але як їм вдалося зберегти неушкодженою свою мапу скарбів? Мабуть, вони носії певної таємничої якості – сили характеру, наполегливості, упевненості в собі, самодисципліни, віри в себе, навіть невірніваженості, яка межує з божевіллям, – якоїсь риси, що виокремлює цих «особливих» людей у специфічну категорію, до якої не належимо ми з вами.

Це правда. «Генії», тобто дійсно успішні люди, котрі реалізувалися в житті, мали дещо, чим були обділені ми. Але в цьому аж ніяк немає нічого таємничого. Це не риса, з якою треба народитись, і не позитивна якість, що її треба розвивати в собі роками шляхом тяжкої боротьби. Я скажу вам точно, що мав Альберт Ейнштейн.

Це земля під ногами та повітря навколо, вода і сонце.

Середовище

Якщо насінина потрапляє в родючий ґрунт і має вдосталь сонця й води, їй не потрібно намагатися прорости. Їй не потрібні впевненість у собі, самодисципліна чи наполегливість. Вона просто розкривається. Власне кажучи, вона не може не розкритися.

Якщо ж насінина мусить прорости крізь товщу каміння, або в глибокому затінку, або ж без достатньої кількості води, вона ніколи не розвинеться у здорову рослину нормального розміру. Вона буде намагатися, тому що внутрішній імпульс виконати своє призначення неймовірно сильний. Але в найкращому випадку вона стане ніби привидом того, чим мала стати: блідим, низьким і похиленим.

Якоюсь мірою це стосується нас усіх.

Я маю на увазі підживлення, піклування. На мою думку, різниця між генієм і нами криється в нашому середовищі, тобто перших людях, які оточують нас у дитинстві, – нашій родині.

По суті, що мав Альберт Ейнштейн?

Хтось – не знаю, хто саме, може, його мама, тато, дідусь чи дядько – сказали йому, що цілком нормально й добре для нього робити те, чого він хоче. Вони бачили щось у ньому: щось уперте, сором'язливе, незвичайне, – і поважали та плекали цю якість. Мене зовсім

не здивувало б, якби я дізналася, що хтось дав йому компас, гіроскоп, якісь книжки і, змовницьки усміхнувшись, залишив на самоті з усім цим приладдям.

Це справді так просто. І дуже рідко трапляється.

Важко повірити в себе, якщо ніхто ніколи в нас не вірив, і майже неможливо не покинути свою мрію, коли переважна більшість людей навколо відмовляють тебе від неї. Навряд чи ми візьмемося майструвати книжкову полицю, якщо ніхто ніколи не казав нам, що ми на це здатні, не дав нам матеріали й не показав, як це робиться. Така вже наша природа. Ми так влаштовані.

В епоху екології ми, мабуть, єдині створіння, від яких чомусь очікують пишного розквіту в середовищі, яке не дає нам того, що потрібне для розвитку! Нам би ніколи не спало на думку наказати павукові сплести вишукану павутину на порожньому місці або ж вимагати від насінини, аби вона пустила паростки на поверхні столу. Однак це саме те, чого ми очікуємо від себе.

У результаті більшість із нас не усвідомлюють, що ми зростали не в тому середовищі, яке плекало б геніїв. Просто думаємо, що ми не генії, і покладаємо провину за те, що чогось не досягли, на спадковість чи брак характеру. Що б не було неправильним у нашому середовищі, ми вважаємо, що «генії» мали такі самі проблеми, а то й гірші. Просто їм була властива та загадкова сила духу, за допомогою якої вони все це подолали. Ми не бачимо тієї дбайливої бабусі чи уважного вчителя, які були поряд із ними, любили їх і допомагали в потрібний момент. Ми нехтуємо очевидністю визначальних чинників середовища, яке здатне плекати геніїв.

У наступному розділі я покажу вам, яким має бути це середовище і як воно відрізняється від того, у якому зростали більшість із нас. Далі я продемонструю вам, що всі по-справжньому успішні люди – ті, хто любить своє життя, – виховувалися в такому середовищі, цілком або частково, або ж їм вдалося створити його самотужки.

І тоді ми почнемо створювати його для вас.

Розділ 2. Середовище, де виростають переможці

Зараз я хочу поставити вам кілька питань стосовно родини, у якій ви зростали.

Якщо ви відповісте «так» на всі або більшість із них, прийміть мої вітання. Я вам заздрю.

Ви щасливчик, які трапляються так рідко. Вам страшенно поталанило виховуватися в середовищі, що є колиською переможців, тобто оптимальному для розвитку та розквітання людини.

Річ у тім, що мало хто з нас мав таку щасливу можливість. Я – точно ні. Це не провина наших батьків. Вони також не зростали в подібному середовищі, і вони й гадки не мали, як створити його для вас. Зважаючи на їхнє виховання, дивує і зворушує навіть те, що більшості батьків все ж таки вдалося забезпечити для своїх дітей хоча б одну-дві риси такого середовища – бо вони нас любили.

Кожне «так» у відповідь на запропоновані питання – це одна з опор усередині вас, на якій ви можете побудувати місток між вашим дитячим генієм і його повною дорослою реалізацією. Кожне «ні» – нагода подумати, яким було б ваше життя, якби ви мали змогу відповісти ствердно. Навіть якщо відповідь на всі питання виявиться заперечною, не впадайте у відчай. За допомогою цієї книжки ви зможете побудувати цей міст зараз.

Ну що ж, почнімо!

У вашій родині, коли ви зростали:

1. Чи ставилися до вас так, як до того, хто має унікальний дар, який люблять і поважають?

Сподіваюся, вам пощастило мати змогу відповісти «так» на це питання. На жаль, якщо ви схожі на більшість людей, до вас не лише не ставилися як до унікальної особистості, котру варто цінувати, але й швиденько охолоджували ваш запал, якщо ви самі дозволяли собі таку розкіш.

Найсумніше, що наші батьки робили це з любові, бо хотіли захистити нас від розчарувань і принижень, які самі колись відчули. Упевнені у своїй унікальності та озброєні цією крихкою, але сміливою надією, багато з них намагалися досягти чогось у житті, але зазнали нищівної поразки. Через це вони вирішили обмежити наші сподівання – знищити їх у зародку, так би мовити, – аби вберегти нас від болю. Це щось на зразок гіркого попередження: «Не намагайся цього робити, сонечко, тобі буде тільки боляче. Я вже спробувала і обпеклася, повір мені».

Звичайно, іноді трапляються й більш темні мотиви. Заздрість. У ваших батьків, імовірно, було набагато менше можливостей отримати від життя те, чого вони хотіли. Погляньмо правді у вічі. Скільки наших мам дійсно мали шанс займатися чимось, окрім домашнього господарства, виховання дітей і, у кращому випадку, заробітку, який би трохи доповнював сімейний бюджет? Скільки наших татусів справді мали можливість розкрити свої таланти чи інтереси? Більшість із них уже були змушені заробляти на життя й утримувати родину, коли їхнє доросле життя ледве почалось. У моїх батьків склалося саме так. Якщо у ваших було так само, уявіть, як вони почувалися, коли з'явилися ви. Гордими. Задоволеними.

Сповненими надій. Але ви почали рости... і вимагати... і раптом вони побачили, як у вас починають розквітати ті якості, що їм довелося придушити в собі: відкриті, зухвале бажання, вільна фантазія, оригінальність, амбіції, гордість. Вони побачили, що ви притягуєте до себе світло рампи, тоді як їм цього завжди бракувало. Вони навчилися ціною великих внутрішніх зусиль бути скромними та самовідданими й відійшли в тінь – часто заради вас – і тому з повним правом говорили: «Я засвоїв цей урок. Ти це також зробиш».

Навіть маленькими ми вже відчували цей месидж і ладні були забути про своє призначення, щоб не ризикнути образити чи розгнівати людину, любов якої для нас – саме життя.

І тому, мабуть, варто цьому впертому «особливому» відчуттю підвести голову, його відразу змінює хвиля сорому й автоматична маленька платівка всередині нас починає питати: «За кого ти себе маєш?» Якщо подібне траплялося з вами, це певний знак того, що на перше питання ви відповіли «ні».

Подумайте про це: як би змінилися ви та ваше життя за умови, що в дитинстві до вас ставилися б по-іншому? Де б ви були зараз?

2. Чи казали вам, що можна робити все, чого прагне душа, – і що вас при цьому будуть любити й захоплюватися вами незалежно від ваших уподобань?

Це не що інше, як любов і повага в дії. Справді плекати чийсь геній – значить дати йому повну свободу обирати власний спосіб вираження, а далі підтримувати й шанувати цей вибір.

Це означає, що коли ви прийшли додому зі школи й оголосили: «Я вирішила стати лікарем, коли виросту», або «Я мрію бути кінозіркою», або «Я хочу працювати клоуном у цирку», – ваші батьки відповіли зі щирим захопленням: «О, це чудово! Думаю, тобі це справді вдасться».

Натомість більшість із нас чує щось на кшталт такого:

«Лікарем? Ну, дорога, ти можеш стати медсестрою». Або:

«Якби було так легко стати кінозіркою, усі б так і робили. Припини фантазувати й починай думати про бали, необхідні для вступу до коледжу». Або:

«Фу, що за бридка ідея. Цирк такий брудний!»

І подібне.

Саме в такі моменти наша поведінка й майбутні амбіції починають формуватись у такий

спосіб, аби відповідати батьківським уявленням про те, що можливе й правильне для нас, навіть якщо це зовсім відрізняється від того, ким насправді ми є і жаждали б стати. У потенційній небезпеці перебуває син сталевара, народжений бути великим ученим. Проблеми також можуть виникнути в доньки адвоката, яка мріє про кар'єру жокея. Багато родин упевнені, що деякі професії або «недоступні для нас», або «не гідні нас», і передають ці упередження своїм дітям, у результаті чого вибір можливостей обмежений від самого початку.

Поза сумнівом, одне з найбільш потужних упереджень, що формують наші уявлення про себе, стосуються того, яким має бути хлопчик і якою – дівчинка.

Якщо ви чоловік, б'юся об заклад, у дитинстві вас не характеризували за допомогою антонімів «егоїстичний – неегоїстичний». Ці слова вживають щодо жінок. Можливо, звісно, час від часу мама говорила, що ви егоїст, але навряд чи вона серйозно так думала. Зрештою, ви не такий, як вона. Згідно з загальноприйнятим уявленням, хлопчики настільки зайняті своїми справами, що їм вибачають брак уваги до безладу в кімнаті чи малопомітних змін настрою в людей навколо. Вас любили саме таким, яким ви були, – активним, зануреним у власні думки та вправним у багатьох речах. (Яких речах – це теж питання, але я повернуся до нього трохи пізніше.)

Якщо ж ви жінка, вам, мабуть, не дорікали, що ви егоїстка, доти, доки ви не намагалися зробити щось особливе для вас, те, чого б вам дуже хотілося. Ось тоді – особливо якщо ви захоплювалися цим настільки, що забували бути милою й уважною до маленького брата чи накрити вчасно на стіл, – вам негайно давали зрозуміти, що вам бракує якості, необхідної для того, аби вас любили, і вам потрібно працювати над цим.

Жінок виховують для любові. Щоправда, любові, яку можна одержати, лише віддавши її спочатку. Наше виховання навчило нас плекати інших людей. Ми маємо бути добрими до дітей, аби вони вирости й самореалізувалися. Ми повинні підтримувати чоловіків, щоб ті почувалися вільними й могли втілити в життя свої амбітні плани. Іншими словами, квіти народжені, аби рости, а хто ж тоді ми і яке наше призначення? Вочевидь, добриво, м'яко кажучи... Не бути квітами – саме так більшість із нас навчено отримувати любов. Якщо ж ми все-таки насмілимося квітнути – бути активними, зануреними у власні думки та вправними, – ніхто не стане підживлювати наше коріння, і ми помремо. Принаймні так здається.

Психолог Абрагам Маслоу стверджував, що в усіх людей є певна ієрархія потреб. І для того щоб почати думати про більш високі потреби, слід задовольнити основні. По-перше, їжа та дах над головою – речі, необхідні для виживання. Далі йдуть емоційні потреби – ми не мислимо свого існування без любові інших людей, які б сприймали нас такими, якими ми є, та без відчуття належності до певної спільноти. І лише коли всі ці потреби задоволені, ми відчуваємося справді достатньо впевненими, аби думати про самореалізацію. Любов – це настільки фундаментальна потреба, що люди беззастережно

готові йти за нею, як рослина тягнеться до води чи сонця. Наша культура вчить нас виконувати певні ролі, спрямовуючи любов у певному напрямку. Так ми зростаємо! І вся річ у тім, що в нашій культурі донедавна більшість чоловіків отримували любов за самореалізацію, а жінки – за те, що допомагали іншим реалізувати себе.

Це означає, що чоловік може – якщо йому пощастить – задовольнити всю свою ієрархію потреб одночасно. Чи ви коли-небудь чули про хлопця, який би мав обирати між кар'єрою і дружиною?! Навпаки, чим більш успішною буде його кар'єра, тим кращу дружину він має шанс отримати! Однак якщо ви жінка, то вже в дитинстві починали підсвідомо розуміти, що вам доведеться робити цей вибір. Звісно, ви могли йти вперед і досягати успіху, але любили б вас, мабуть, так само мало, як героїня Джоан Кроуфорд[6 - Джоан Кроуфорд (1904–1977) – популярна американська акторка, яка часто грала ролі амбітних ділових жінок, готових пожертвувати особистим щастям заради кар'єри.], тобто взагалі не любили б. Не дивно, що багато хто з нас ставиться до успіху зі змішаними почуттями або й однозначно боїться його! Ми мусимо обирати між двома людськими потребами – більш високою, тобто самореалізацією, і базовою – любов'ю. І це неможливий вибір.

Маленьких дівчаток виховують зараз по-іншому. Але якщо ви народилися, скажімо, до 1968 року, існує велика ймовірність, що вам притаманні «чудові» риси, які завжди були складниками традиційного жіночого стереотипу:

1. Вам складно думати з точки зору того, чого ви хочете – ким бути, що робити, що мати, на що подивитися, – бо вас ніколи не заохочували думати в такий спосіб.
2. Якщо вам вдалося зберегти свої мрії, ви, мабуть, не сприймаєте їх серйозно, тому що вас ніхто й ніколи серйозно не сприймав. Ваші таланти й захоплення в найкращому випадку вважалися якостями, котрі б могли зробити вас більш привабливою для чоловіка, за умови, звісно, що ви не розвинули їх настільки, аби перелякати його!
3. Ви не знаєте, як попросити про допомогу в досягненні того, чого ви хочете, адже звикли думати, що це ви повинні надавати допомогу, а не навпаки.
4. Навіть якщо ви звертаєтесь по допомогу, то не знаєте, як спрямувати цей людський ресурс у потрібне річище для ефективного виконання конкретних завдань. Більшість жінок орієнтовані на особистість. Ми надто чутливі до проблем та емоцій інших людей і можемо загрузнути в них по вуха.
5. І нарешті, найбільш деструктивна якість: ви боїтеся, що, насмілившись на спробу отримати те, чого хочете, залишитеся на самоті, бо це егоїстично – а егоїзм означає самотність.

Не бійтеся! Ми обов'язково поговоримо про всі ці проблеми згодом – і знайдемо справжні розв'язання для них.

У чоловіків інші труднощі.

Якщо ви чоловік, найімовірніше, вас завжди сприймали серйозно – мабуть, надто серйозно. З раннього дитинства ви знали, що повинні будете заробляти на життя, коли станете дорослим... але ваші батьки могли мати дуже чіткі уявлення щодо того, як саме ви це робитимете. Вони хотіли, аби ви стали успішною людиною, однак це був їхній ідеал успіху. Ви мали вступити до престижного коледжу, або потрапити до редколегії шанованого юридичного журналу, або взятися до керування сімейним бізнесом. Ви однозначно повинні були займатися чимось, притаманним «справжньому чоловікові». Ким би не був цей взірцевий чоловік у вашій родині – професором, президентом компанії або вантажником у порту, – цей ідеал був чітко окреслений і непохитний. І ваші дитячі ігри та мрії також мали йому відповідати. Наприклад, ви любили читати, чи грати на піаніно, чи гратися з ляльками (ляльки – це іграшкові люди, і тому маленькі хлопчики, які також є людьми, часто цікавляться ними). Що ж ви робили, якщо помічали невдоволення й навіть жах в очах вашого тата, який дивився на все це? Ви відкладали книжку або ляльку, брали бейсбольну рукавицю і йшли надвір трохи з ним пограти. У результаті не пізніше ніж у п'ять років у вас уже розвинулася повна амнезія щодо того, якими були ваші унікальні таланти й захоплення. Підозрюю, що на вулиці можна зустріти багато поетів, кухарів і танцівників, «замаскованих» під адвокатів, які навіть самі не здогадуються зараз про своє справжнє «я».

Чоловік ви чи жінка, якщо ваша відповідь на друге питання була «ні», подумайте: що б змінилось у вашому житті, якби в дитинстві вам із любов'ю говорили, що весь світ людських можливостей відкритий перед вами, тільки обирайте! Де б ви могли зараз бути?

3. Чи допомагали вам насправді й заохочували до того, щоб з'ясувати, чим ви хочете займатися, – пояснюючи при цьому, як цього досягти?

Це третє питання надзвичайно важливе. Оскільки без нього, навіть якщо ви відповіли «так» на перші два, усе це втрачає сенс. Таке ставлення й підтримка могли навіть якоюсь мірою нашкодити вам. Запитайте про це в тих людей, яким говорили, що вони можуть стати ким забажають, але не сказали як.

У чому ж полягає справжня допомога й заохочення? Це означає, що коли ви сказали: «Ви знаєте, я б дуже хотів бути вченим», – або ви постійно малювали чи розбирали механізми та інші речі на частини, аби з'ясувати, як вони працюють, батьки помітили ваше захоплення, лагідно заохочували його та підтримували, забезпечуючи вас усіма необхідними ресурсами: книжками, матеріалами й людьми. Вони допомогли вам записатися до бібліотеки й показали, де там полиця з цікавою та доступною науковою літературою. Вони допомогли з установленням тераріуму або подарували мікроскоп чи гарний набір пастельних фарб на день народження. Вони познайомили вас із ученим або вчителем малювання, винахідником чи інженером, які справді займалися тим, що дійсно

відповідало вашим захопленням, і були раді дати вам можливість спостерігати і, головне, вчитися, як це робити.

Іншими словами, вони використовували своє доросле знання світу й досвід, аби показати вам чудові речі, якими можна займатись і якими займаються такі ж люди, як ви.

Багато батьків із найкращих міркувань не робили цього, оскільки вважають, що цим би «підштовхували» вас. Або ж це могло бути підступне пуританське випробування мотивації: якщо вам справді небайдуже, то вашої винахідливості й сили волі вистачить, аби з'ясувати все самотужки. Однак коли вам п'ять чи навіть вісім років, яким чином ви можете дізнатися про те, що існує кольорова крейда всіх кольорів і відтінків веселки, доки хтось не покаже її вам? Коли вам десять або дванадцять, ви із захоптом спостерігаєте за дивовижною вправністю дорослого танцівника, лікаря чи теслі і не розумієте, як можна цього навчитися, – доки хтось не візьме на себе клопіт сказати, що також колись починав, як ви, не маючи за плечима нічого, крім цікавості та любові. З талантом народжуються. А вміння можна тільки набути. І ви не отримуєте цих умінь із повітря, ви навчаєтеся їх від людей, які ними володіють. Якщо ваша родина була достатньо впевненою та свідомою, аби допомогти вам пізнати хоча б малу частинку великого й захопливого світу дорослих – світу різноманітних умінь, занять та ідей, – вам пощастило.

Відносно мало жінок отримали таку допомогу, і вони переважно походять із заможних або освічених родин, як це було у випадку з Марією Маннс[7 - Марія Маннс (1904–1990) – відома американська письменниця та журналістка.] чи Маргарет Мід. Чоловікам поталанило більше, бо вважається, що вміння та захоплення хлопчиків важливо розвивати. Але, з іншого боку, від них цілком можуть очікувати, що вони робитимуть це самостійно. Тепер скажіть (це дуже важливо):

Якщо ви відповіли «так» на перші два питання і «ні» – на третє, чи звинувачуєте ви себе в тому, що не стали тим, ким могли б стати, як вам тоді говорили?

Б'юсь об заклад, що принаймні один раз, а ймовірніше разів одинадцять, ви брали себе в руки, повторювали, що точно це зможете, виходили на вулицю... а потім гадки не мали, що робити далі. Звичайно, що не мали! Ніхто й ніколи не пояснював вам цього. Але замість того, щоб підійти до когось і спитати: «Вибачте, ви не підкажете, куди мені йти далі?» – ви говорили собі: «Ось, вигадала, ніби я якась особлива. Це неправда. Мені краще задовольнитися тим, що я друкую з швидкістю 80 слів за хвилину і що я хороша людина». І ви поверталися додому, сідали й раділи з того, що ніхто знайомий вас не побачив. Це тривало рік чи два, доки жага мрій знову не давалася взнаки і ви не робили ще одну спробу, опинялися в тому ж місці, на тому самому тротуарі, і думали: «Це вже вдруге. І це доводить, що я дурна». І все це трапляється тому, що ніхто ніколи не сказав вам, що ви й повинні вийти з дверей необізнаною і що потім вам мають дати всю необхідну інформацію, навчити, допомогти й порадити!

Якщо ваша відповідь на третє питання була «ні», подумайте: як могло скластися ваше життя, якби вам допомогли вирішити, чого ви хочете, – а тоді допомогли навчитися, як цього досягти? Де б ви могли бути зараз?

4. Чи заохочували вас досліджувати всі ваші таланти й захоплення, навіть якщо вони змінювалися кожного дня?

Це означає, що коли в сім років ви заходили до кімнати й казали: «Матусю, я буду кінозіркою», – вона відповідала: «Так, мабуть, тобі це вдасться». Далі діставала свою аматорську кінокамеру, дозволяла взяти свою косметику й накласти макіяж, знімала вас, дозволяла подивитися плівку та показувала вам і вашій найкращій подружці, як працювати з камерою. А коли за два дні або місяці ви оголошували: «Я передумала робити акторську кар'єру. Я вирішила бути пожежником і рятувати людей», мама казала: «Що ж, непогано. Хочеш піти до пожежної частини й подивитися на машини?»

Ключове слово тут – досліджувати. Дитинство – чудовий час для того, аби спробувати незліченну кількість можливостей, відкритих перед вами. (Дорослий вік також непогано підходить для цього, як ви невдовзі з'ясуєте.) І сприймати дитячі таланти й захоплення «серйозно» не означає очікувати, що семирічна дівчинка чи хлопчик обере собі кар'єру на все життя.

Якщо ви відповіли «ні» на четверте питання, подумайте, як могло б змінитися ваше життя, якби вас заохочували дослідити всі свої таланти й захоплення? Тому що більшість людей, як ви знаєте, має далеко не один із них.

5. Чи дозволяли вам скаржитися, коли щось ішло не так, і чи співчували замість того, щоб переконувати кинути все?

Це питання слід поділити на дві частини:

5а. Чи дозволяли вам скаржитися, коли щось ішло не так?

Тобто було цілком природним для вас прийти й сказати: «Це надто тяжко. Я не можу. У мене не вийде. Я все завалю. Я не знаю як. Вони кричали на мене. Я ненавиджу це. Я передумала. Я ніколи в житті більше цим не займатимусь». І... вони слухали. Вони не впадали в істерику й не вигукували: «Я так і знала – вона не зможе! Саме цього я й боялася». Вони не казилися й не галасували: «Припини це! Візьми себе в руки!» Вони справді слухали, слухали так, що було зрозуміло: вони вболівають за тебе, і ці сумніви, страх і збентеження – це нормальні, прийнятні почуття в такій ситуації – їх не треба соромитися чи лякатися.

5б. Чи співчували вам замість того, щоб переконувати кинути все?

Багатьом із нас – особливо жінкам – співчували якраз для того, аби переконати кинути все. «Ласкаво просимо додому, бідолашна! Ти права, це надто тяжко. Звісно, ти маєш кинути. Іди в ліжко й відпочинь. Це все не має ніякого значення. Ми все одно любимо тебе. І ми про тебе подбаємо».

Я знаю жінку, яка дуже сумнівалась у своїх здібностях у студентські роки і почала навчання в медичному університеті, коли їй було 27 років. Вона була приголомшена величезним обсягом матеріалу, який мусила вивчати, але завзято боролася, доки одного вечора їй не зателефонував батько й не сказав: «Ти знаєш, ми все одно любитимемо тебе, навіть якщо ти зазнаєш невдачі». Звісно, він діяв із добрих міркувань, хотів зменшити тиск, який відчувала донька. Вона ж ладна була його вбити.

Що нам справді потрібне й чого ми практично ніколи не отримуємо – це підтримка на кшталт: «Так, звучить жахливо. Дійсно тяжко. Згадую свою школу – мороз по шкірі». А далі, коли хвилин п'ятнадцять ви поскиглили, поскаржилися на життя й відчули невелике полегшення, сказати: «Все? Ну годі вже. Час рухатися вперед і спробувати знову. Так, це дійсно важко. Однак ти можеш це зробити». Або й навіть: «Я допоможу».

Якщо ви відповіли «ні» на одну або обидві частини п'ятого питання, подумайте, як могло б змінитися ваше життя, якби свого часу батьки виявили таку водночас лагідну й тверду наполегливість.

6. Чи отримували ви допомогу, коли щось було вам не до снаги, – без дорікань?

Це питання також варто розбити на дві частини.

6а. Чи отримували ви допомогу? Якщо ви потрапляли в халепу та кликали маму й тата, чи рятували вас? Зазвичай так.

6б. Але без дорікань? Навряд чи. Більшість із нас чудово пам'ятає, якого прочухана ми діставали в машині по дорозі додому, коли зважувалися на якийсь трохи ризикований чи імпульсивний учинок, як нас безцеремонно витягали за шкірку з якоїсь небезпечної пригоди. Цей гнів, звісно, пояснювався тривогою та болем батьків, які б воліли вберегти нас від неприємного, але безцінного досвіду власних помилок. Також ім могло бути ніяково за нашу поведінку, що кидала тінь і на них. Але ж якщо ви намагалися щось зробити й зазнали невдачі – це важливий урок, який треба засвоїти самостійно. Усе, що можуть зробити в такій ситуації батьки чи вчителі, – вказати на це. Гніватися чи звинувачувати когось, хто вже страждає від скоєної помилки, – це лише руйнує нашу самооцінку та вбиває бажання спробувати знову. Однак як же тільки рідко нам доводилося чути: «Помилки не означають, що ти ні на що не здатний. На них люди вчаться».

Якщо ви відповіли «ні» на шосте питання, подумайте, як могло б змінитися ваше життя, якби вам казали саме це.

А тепер найважче і найважливіше:

7. Чи у вашому оточенні були переможці, які раділи, коли перемагали ви?

Це означає: члени вашої родини справді досягли успіху в житті, тобто отримали свій шанс і використали його, а отже, коли перемагали ви, почувалися на сьомому небі від щастя?

У них не було сум'яття почуттів. Вони тріумфували: «Чудово! Ще один на борту! Ми просто гроно талантів!»

Це звучить майже для всіх нас наче рай небесний. Ми живемо в суспільстві, яке зробило надзвичайно, несамовито складним для людей досягти бажаного або навіть повірити в те, що можна й треба ставити це за мету. Тому більшість із нас зростали в оточенні людей, котрі або ніколи не мали шансу, або не мали підтримки та заохочення для його реалізації. Вони не досягли бажаного й звинувачували або обставини («сувору дійсність»), або самих себе. У будь-якому разі, вони не могли не мати змішаних почуттів щодо перспективи нашого успіху... боялися за нас, коли ми робили перші спроби, були не в змозі допомогти, заздрили й почувалися самотніми, якщо нам вдавалось увійти до світу переможців.

Зрозуміли секрет? Ця єдина риса ідеальної родини – ключ до всього. Середовище, де виростають переможці, майже завжди складається саме з них. І це не обов'язково відомі люди, мегаперспективні чи із супердосягненнями. Це люди задоволені й допитливі, відкриті й енергійні, які вірять у життя і поважають себе настільки, що можуть дозволити вам і навіть заохотити наважитися на унікальний експеримент.

Люди, які дійсно захоплені своєю справою, – це досяжні «рольові моделі» для власних дітей. Їхні діти можуть спостерігати зблизька, як справді що робиться – не за допомогою магії, але крок за кроком – реальним кроком. І стосується це будь-чого: від гри на піаніно до майстрування книжкової полиці. Понад те, батьки, що є «переможцями» (і які зовсім не схожі на тих, у кого завжди «немає часу» на захоплення своїх дітей), найімовірніше, заохочуватимуть їх отримати задоволення від речей, якими вони люблять займатися. Такі батьки знатимуть, як допомогти дітям у набутті потрібних умінь, інформації та ресурсів, бо самі це робили. Люди, які на щось наважувалися, зазнавали невдачі (за що їм ніхто не докоряв), пробували знову, в інший спосіб, і досягали успіху – а всі переможці без винятку через це пройшли, і то не раз, – будуть здатні допомогти своїм дітям подолати зневіру й навчитися на власних помилках.

Оскільки інформації про те, як знайти шлях до перемоги, немає у вільному доступі в нашому суспільстві, здається, єдина можливість навчитися цього – опинитися поряд із людьми, котрі знають, як це зробити. Якщо вам не пощастило народитися в родині переможців, залишався тільки один спосіб дізнатися секрет досягнення успіху. Мені самій довелося пройти цей довгий і важкий шлях – шлях спроб і помилок, долаючи потужні

внутрішні й зовнішні перешкоди: страх, самотність та незнання.

Я хочу все це змінити. Думаю, вам не слід іти таким само довгим, тернистим шляхом. Життя надто коротке, й унікальний людський потенціал кожного з нас надто цінний, аби марнувати його. Мета цієї книжки – поділитися з вами секретною інформацією про те, як справді досягають перемоги. Але насамперед я хочу, аби ви поставили собі, можливо, трохи болісне запитання. Мати сміливість відповісти на нього, попри біль, – важливий перший крок на шляху до успіху.

Припустімо, що ви – з родини переможців, людей, котрі отримали від життя що хотіли, котрі знають, як допомогти вам досягти бажаного, і готові беззастережно радіти вашим успіхам.

Як у такому разі могли б змінитися ви та ваше життя? Де б ви були зараз?

Зараз я ще раз перелічу риси ідеальної родини, щоб дати вам можливість зібрати до купи всі думки, які виникали під час читання цього розділу.

Вправа 3: Ким би ви могли стати

Пам'ятаєте, що ви дізналися в попередньому розділі про «вашу оригінальну сутність»? Тепер уявіть, що талановита дитина – ви – зростали в родині, у котрій:

- до вас ставилися так, як до того, хто має унікальний дар, який люблять і поважають...
- казали, що можна робити все, чого прагне душа, – і що вас при цьому будуть любити й захоплюватися вами незалежно від ваших уподобань...
- вам насправді допомагали й заохочували до того, щоб з'ясувати, чим ви хочете займатися, – пояснюючи при цьому, як цього досягти...
- заохочували вас досліджувати всі ваші таланти й захоплення, навіть якщо вони змінювалися кожного дня...
- дозволяли вам скаржитися, коли щось ішло не так, і співчували замість того, щоб переконувати кинути все...
- ви отримували допомогу, коли щось було вам не до снаги, – без дорікань...

- поряд із вами були переможці, які раділи вашим успіхам.

Чим би, на вашу думку, ви тоді займалися зараз? Чого б ви вже досягли? Якою б людиною були?

Відкиньте всі обмеження! Сягайте думкою так далеко й високо, як хочете. Мені потрібна зараз ваша найбільша, найсміливіша мрія, яку б ви здійснили, коли б усе було на вашому боці. Якщо ви справді вважаєте, що могли б стати президентом, так і скажіть. Зрештою, ми зараз говоримо про те, «що, якби...» Усі правила «реальності», «можливостей» чи «скромності» – навіть закон гравітації, якщо він вам заважає, – треба відкинути на час виконання цієї справи. Ми подбаємо про це згодом. Просто зараз я хочу, аби ваша уява звільнилася й полетіла якомога далі в тому напрямку, який вона обере.

Ви можете відчути біль тієї миті, коли усвідомите, як багато могли б зробити за інших обставин. Але, попри такі неприємні відчуття, це добрий знак. Це означає, що ви починаєте цінувати й поважати себе – а без цього ви ніколи не дізнаєтеся, скільки всього ще вам під силу. Тому дозвольте гніву та болю позичити вашій уяві зухвалі крила. Ваша здатність діяти залежатиме від здатності мріяти, тож доведіть, що принаймні це вміння лишилося цілим і неушкодженим.

Ким би ви могли бути?

Я б стала відомою кінозіркою, якій би так обридла слава, що я б уже давно покинула цю кар'єру!

Ось іще низка відповідей абсолютно «звичайних» людей:

«Я була б чи то Джуді Коллінз[8 - Джуді Коллінз (нар. у 1939 р.) – американська фолк- та поп-співачка, яка була особливо популярною наприкінці 1960-х – на початку 1970-х років.], чи то президентом якої-небудь великої корпорації».

«Я став би фантастично багатим».

«Видатним хірургом».

«Сарою Бернар нашого часу».

«У мене була б власна компанія».

«Став би журналістом-міжнародником і мандрував би по всьому світу».

«Працювала б у керівництві місцевого відділу освіти».

«Я був би архітектором».

«Усесвітньо відомим органістом».

«Телеведучою».

«Це дуже нескромно з мого боку, але я б стала президентом компанії „Дженерал Міллз“[9 - «Дженерал Міллз» (General Mills, Inc.) – одна з найбільших американських компаній-виробників продуктів.]».

Хвилинку уваги! Я попросила вас відкинути скромність, однак ця жінка сказала: «...дуже нескромно». Це прикметна жіноча риса: варто нам зізнатися, що ми маємо великі мрії чи амбіції, нас охоплює почуття ніяковості або провини. Покажіть мені чоловіка, який відчуває, що це «нескромно» – досягти вершин будь-якого бізнесу чи професії! Не треба обов'язково мріяти про те, аби стати телезіркою чи президентом корпорації. Відкрити квіткову крамницю або навчитися грати на гітарі – це теж непогано як для мрії, але якщо це те, чого ви справді прагнете, не вибачайтеся!

«Я б знімав фільми, подорожував світом, записав кілька хітів».

«Позмагалася б із самою Марією Кюрі».

«Став би триразовим олімпійським чемпіоном».

«Упевнена, була б не гіршою ведучою, ніж Джонні Карсон[10 - Джонні Карсон (1925–2005) – відомий американський телеведучий, комік, актор і музикант.]».

«Видала б роман, грала б на фолк-гітарі та барабані, вивчала б пантоміму, мову жестів, а заразом іспанську та японську мови!»

«Знала б кілька мов і працювала б перекладачем в ООН».

«Заснувала б та очолила дуже незвичайний текстильний центр, де б не лише виготовляли тканини й створювали візерунки, але й навчали людей цієї справи. Або ж стала художником. Чи антропологом. А може, на додачу, співала б народні пісні двадцятьма мовами».

Так. Усе це свідчить про те, що кожен із нас, принаймні потенційно, – «людина Відродження»; що в глибинах нашого мозку криється набагато більше можливостей, аніж ми усвідомлюємо.

Тепер подивіться на свою відповідь. Чи були ви настільки ж безстрашні, як люди, мрії яких я щойно згадала?

Вивчіть свою відповідь уважно. Я маю бути впевнена, що ви не стримували себе, задовольнившись чимось «можливим» чи «реалістичним». Якщо ви це робили, зупиніться й подумайте про вищі цілі. Згадайте, що це фантазія. Ми говоримо про те, ким би ви могли стати за умови наявності оточення, яке б любило, заохочувало й навчало вас, середовища, яке було б спрямоване на те, щоб плекати ваш геній. Я впевнена, ви могли б досягти фантастичних результатів. Ви все ще хочете цим займатись? Або багатьма іншими справами, які так само цікаві й грандіозні? Ви досі можете це собі дозволити.

Мені байдуже, скільки вам років або який у вас минулий досвід чи нинішні обставини: ви все ще здатні робити, мати й бути тим, ким ви справді хочете. Як цього досягти? Створити навколо середовище, де виростають переможці, просто зараз.

Поза межами «фаталізму Фрейда»

«Але ж хіба не запізно? – запитаєте ви. – Шкоду вже зроблено. Я сама розумію, що відповідне виховання могло б зробити мене творчою, сильною й хороброю. Проте я виросла в інакшій родині, а отже, втратила свої найкращі роки для засвоєння вмінь і навичок, і в мене немає тієї чарівної внутрішньої сили, яка формується завдяки правильному ранньому вихованню, – упевненості в собі, самоповаги та мужності, необхідної для вміння ризикувати. Мені, вочевидь, доведеться й далі прокладати собі шлях у житті без них – якщо я, звісно, не зможу щось змінити за допомогою, наприклад, психотерапії. А це дуже довгий і повільний процес».

Я вірю в терапію. Однак якби я очікувала від неї зцілення, мені б виповнилося 90 років, поки я б змогла вийти у світ і розпочати щось робити. Не лише розплутування всіх емоційних вузлів забирає час. (Зрештою, знадобилися роки, аби зав'язати їх, і то дуже вразливих років.) Річ у тім, що розуміння – це одна справа, а дії – зовсім інша. Ви можете витратити роки, аби зрозуміти причини вашого страху води, проте так ніколи й не підійти до краю басейну і не стрибнути.

Але ви не приречені на неповноцінне життя через середовище, у якому зростали. Дайте нам можливість опинитись у сприятливому середовищі, навіть у пізньому віці та після складних випробувань, і ми розквітнемо! Помилкова концепція, яку я називаю «фаталізмом Фрейда», уже в минулому. Сьогодні багато психотерапевтів самі відкидають ідею, що характер майже безповоротно формується в перші роки життя. Вони з'ясували, що ми ніколи не втрачаємо здатності рости або навчатися чогось нового.

Однак у нас також завжди лишаються базові потреби: їжа, дах над головою, розуміння й схвалення, любов. І якщо ви знаєте когось, хто досяг перемоги й отримує від цього задоволення (а це єдине визначення успіху, яке я визнаю), не сумнівайтесь, що в житті цієї людини обов'язково є джерело підтримки. І я не маю на увазі – лише в минулому. Ні, зараз.

Вам знайомий образ упевненого в собі підприємця, який покладається тільки на себе й досяг усього самотужки? Будьте певні, у нього є дружина. Жінка, яка підбадьорює, коли йому кепсько, терпляче вислуховує всі його скарги, запевняє, що він здатен це зробити, друкує його бізнес-плани й заявки та годує обідом. У розділах 5 і 10 ви навчитесь створювати таку підтримку для себе, не змушуючи когось жертвувати своїм життям, – при цьому немає різниці, чоловік ви чи жінка.

У цього підприємця є також іще щось, а саме маленький чорний записник із купою телефонних номерів – однокласників, приятелів, колег, друзів. Він знає, що, коли йому знадобиться якась інформація, порада, рекомендація для знайомства, позика чи послуга експерта, він може звернутися до цих людей. Це щось на зразок братства старих друзяк, і в розділі 7 ви навчитесь створювати таке братство, навіть якщо ви зовсім не старий друзяка або взагалі жінка.

А як щодо «самодисциплінованої» письменниці, яка видає на-гора повну чернетку роману за дев'ять місяців, тоді як ви ніяк не подужаєте першу сторінку. У неї є план. Є кінцевий термін. Є редактор, який чекає на її роботу. Місце, де їй ніхто не заважатиме під час роботи. Певний щоденний графік. Конкретна кількість слів чи сторінок на день. А також поряд є людина, яка подасть їй філіжанку кави й скаже якісь добрі слова вранці, а потім зустріне її о третій і запитає: «Ну, як у нас справи?» – і, можливо, навіть прочитає, що вона написала за день. У Вірджинії Вульф був Леонард. У письменниці, відомій під псевдонімом Джордж Еліот, – Джордж Генрі Льюїс. У Гертруди Стайн – Аліса Б. Токлас. Земля і повітря, вода і сонце.

Вам відомо, наскільки важко зробити щось значуще цілком самотійно. Ви шукаєте будь-який привід, аби відволіктись: або щось забуваєте, або олівець зламався, або палець застряг у друкарській машинці. Ви не займаєтеся справою. І ніхто цього не помічає. Справи найчастіше в житті робляться тоді, коли хтось визначає для вас завдання, бачить і протестує, коли ви їх не виконали, – ніби в офісі або школі, де ви мали щось зробити або написати твір. Це не така вже й жахлива слабкість. Це людська натура. Нам потрібні план і контроль, як верстат для ткалі або отвір дверей для павука. Тому перше, з чого починають усі «самовмотивовані люди», – це встановлюють план, який не лише допомагатиме їм, але й змусить їх робити те, що вони хочуть робити! Ви навчитесь створювати його для себе в розділах 6—11: це план, що поділяє вашу мету на посильні завдання й призначає їх одне за одним, а також система звітів, яка стане вашим своєрідним начальником і «зовнішнім сумлінням».

Щоб досягти успіху в розрідженій і прохолодній атмосфері нашого життя на Землі, вам потрібна портативна система життєзабезпечення – така, як рюкзаки в астронавтів на Місяці, що були джерелом кисню, дозволяли підтримувати комфортний тиск та зв'язок. Наступна частина цієї книжки стане для вас портативною системою успіхозабезпечення, яка допоможе створити середовище, де виростають переможці. Оскільки ви – унікальна особистість, ви адаптуєте цю систему до своїх потреб. Що в ній виявиться для вас найбільш корисним, залежить від того, яких рис вам бракувало в минулому:

- Якщо до вас ніколи не ставилися так, як до того, хто має унікальний дар, вартий любові й поваги, ви побачите, що з вашим генієм усе гаразд, у розділі 3 «Пошуки стилю».
- Якщо вам ніколи не говорили, що можна робити все, чого прагне душа, і бути тим, ким хочете, розділ 4 «Пошуки мети» допоможе серед усіх можливостей цього світу знайти те, що потрібне саме вам.
- Якщо вам не допомагали з'ясувати, чим ви хочете займатись, і не пояснювали, ЯК цього досягти, розділ 4 подбає про першу проблему, а вся друга частина книжки відповість на питання «як».
- Якщо вас не заохочували досліджувати ВСІ ваші таланти й захоплення, розділи 3 і 4 (особливо пункт «П'ять життів») допоможуть згадати ті з них, про які ви самі геть забули, і покажуть, як ефективно їх задіяти.
- Якщо вам не дозволяли скаржитись і не співчували, натомість переконували кинути все, вам стане в пригоді розділ 5 «Важкі часи, або Сила негативного мислення».
- Якщо вас не рятували з якоїсь халепи без дорікань, ви отримаєте беззастережний дозвіл робити безглузді помилки в розділі 9 «Як упоратись зі страхом і перемогти: перша допомога».
- Якщо поряд із вами не було переможців, які раділи вашим успіхам, розділ 7 («Толока»), розділ 10 («Не-робіть-цього-самі») та епілог («Вчимося жити з успіхом») порадять, як заохотити друзів і родину перемагати разом із вами. Але вся ця книжка написана з надією, що ми зможемо поступово перетворити пустелю навколо нас – із рідкісними оазами знаменитостей – на всесвітній сад переможців, які радіють успіхам одне одного.

Частина II

Вчимося бажати

Розділ 3. Пошуки стилю

Я хочу, щоб ви почали справжнє життя, поглянувши з любов'ю на власний стиль: як ви вдягаєтесь, як декоруєте свою квартиру або будинок, які кольори, їжа, фільми, музика й книжки вам подобаються, і ще на тисячу дрібних деталей, яким ви надаєте перевагу, обираючи щось до смаку.

Ми зазвичай вважаємо особистий стиль чимось не дуже важливим – цікавим, але доволі банальним та необов'язковим; дивимося на нього як на гру, що її можна дозволити собі у вільний час, коли вже подбали про серйозні справи. Ми думаємо про стиль в останню чергу, намагаючись знайти ключ до успіху. Однак після спогадів про те, яке заняття вам найбільше подобалося в дитинстві, та фантазій на тему, ким би ви хотіли бути, ваш стиль – це найцінніша підказка для розкриття власного генія.

Саме через те, що йому не надають великого значення, стиль залишається для вас якнайширшим полем вільної гри та вільного вибору. Ваші найглибші ресурси: талант, уява, індивідуальність – не можуть бути повністю придушені. Вони повинні якимось про себе заявляти. І вони роблять це – у тій єдиній «безпечній» сфері, яку суспільство залишило вільною від очікувань та можливих наслідків. Ваш стиль необхідно тільки помітити й серйозно взяти до уваги, аби розпочати плести цінну провідну нитку в напрямку дизайну вашого життя.

Якщо це здається вам перебільшенням, можете переконатися самі. Ось проста вправа, яка відкриє для вас неочікувану значущість власного стилю. Її придумав Джек Кенфілд, директор Інституту холістичних досліджень в Амхерсті, штат Массачусетс, і це одна з моїх улюблених.

Вправа 4: Я – колір

Оберіть колір, який вам найбільше до душі. Це не означає, що він завжди ваш улюблений або що йому ви постійно надаєте перевагу в одязі – хоча таке теж може бути. Найкращий спосіб обрати – подивитися на палітру кольорів. Також я б хотіла, щоб під час виконання

вправи цей колір був у вас перед очима. Отже, ви можете проглянути яскравий глянцеви́й журнал... або роззірнутися навколо в пошуках кольору, який впаде вам в око, – може, ви побачите його на картині чи естампі, стільці чи килимі в кімнаті, де сидите зараз. Або ж у вас є дитячий набір кольорової крейди, олівців чи фарб, який дасть широкі можливості для вибору. (Пам'ятаєте те чудове відчуття, яке охоплювало вас, коли ви відкривали абсолютно нову коробку із сорока вісьмома гостро заточеними олівцями й вирішували, яким першим почати малювати: сріблястим? рожевим? зеленим?)

Далі я пропоную вам рольову гру. Маєте уявити, що ви є цим кольором, і говорити від його імені. Він-бо сам не може сказати, що означає бути фіолетовим, жовтим або чорним. А ви повинні розповісти, як воно – бути вашим кольором.

Візьміть аркуш і починайте писати: «Я червоний», або «Я жовтий», або «Я небесно-синій» – будь-який колір, що ви обрали. Не пишіть: «Мені подобається синій, тому що...» або «На мою думку, блакитний – це...» З цієї миті ви є кольором.

Тепер кількома словами або реченнями скажіть, які риси притаманні вам саме як цьому кольору. Наприклад: «Я темно-синій. Я спокійний і глибокий, наче океан». Або: «Я жовтий. Енергійний, розумний, професійний, але теплий». (Увага: не дайте цим відповідям вплинути на ваші. Правильних відповідей у цій вправі немає. Якщо чорний колір здається вам затишним, білий – гнітючим, а синій – життєрадісним, чудово!)

Це оманливо проста вправа, котра насправді може дуже багато розповісти про вас, тому я поділю інформацію, яку вона дає, на три частини, і кожна з них веде до окремого блоку питань і вправ, предметом яких є: вибір та особистість, унікальність проти змагальності, позитивні якості та «об'єктивність».

I. Вибір та особистість

Перше, на що ви, мабуть, звернули увагу, – це те, що вам знадобилося досить багато часу, щоб обрати улюблений колір. Ви почувалися дуже вибагливим, обирали ретельно, і вам було складно прийняти рішення. Це властиво багатьом людям, і для цього є вагома причина: ви не хотіли зробити хибний вибір.

Десь у глибині душі залишилося дуже мало речей, які ви готові відстоювати. Саме до них належать ваші смаки. Ви будете за них боротися. Коли йдеться про колір, чи кращий рецепт приготування курки, чи про те, який вигляд матиме ваш будинок, яку зачіску обрати, або що краще – опера чи Елвіс Преслі, ви стоятимете не на житті, а на смерті – тому що це визначає вашу індивідуальність.

Ви обираєте колір так ретельно, адже підсвідомо, напівсвідомо відчуваєте: стиль – це щось нетривіальне. Обираючи колір, музику, краватку або візерунок для фіранок, ви не

просто робите приемність чи догоджаєте собі. Ви заявляєте про себе. Ви говорите: «Ось такий я є!» Саме тому подібні ситуації нібито «звичайного» вибору такі важливі для вас.

Пам'ятаючи про це, подивімося уважніше на ваш стиль.

Вправа 5: Гра в приватного детектива

Зіграйте в детектива. Понишпорте по своєму будинку чи кімнаті, ніби ви приватний детектив, який намагається з'ясувати, хто тут живе, орієнтуючись на стиль помешкання. Зрештою, якоюсь мірою ви також робите спробу дізнатися щось про незнайомця. Ви йдете стежками й вивчаєте відбитки пальців унікальної особистості, якою можете виявитися для себе після закінчення пошуків.

Зазирайте у шафи для одягу, на кухню, полицю з книжками та дисками. Подивіться на меблі, килими, фіранки, картини на стінах, їжу в холодильнику, кольори. Зверніть увагу на порядок чи безлад, розташування речей у приміщенні. Складіть реєстр якомога більшої кількості прикметних рис або схильностей, котрі впадуть вам в око.

Наприклад, що б ви сказали про людину, яка тут мешкає? Організована вона чи легковажна? Товариська чи самотня? Що для неї важить більше – почуття або розум? Чи, можливо, одне й друге? Вона читає здебільшого художню літературу чи наукові видання з історії? Їй подобається Бах чи Ерік Клептон[11 - Ерік Клептон (нар. у 1945 р.) – британський рок-музикант, лауреат кількох премій Греммі.]? Чи обидва? Меблі в цій кімнаті свідчать про те, що її мешканець надає перевагу грубим, натуральним матеріалам чи ретельно обробленим та стильним? Чи є в цього будинку або квартири якась головна прикметна риса або улюблене місце, де явно проводять найбільше часу, як-от: кухня, письмовий стіл, камін, музичний центр? Що каже одяг у шафі про свого власника? (Я, наприклад, зроду не зустрічала людини, яка б ретельно не добирала свій гардероб!) І так далі.

Коли всі можливі підказки зібрано, сядьте й прочитайте складений вами звіт приватного детектива. Це ваш власний портрет.

Здивовані?

Рут, 38-річна вчителька англійської, дійсно здивувалася. Вона ніколи не вважала себе людиною, орієнтованою на візуальне сприйняття. На ваше запитання вона б відповіла, що цікавиться переважно літературою та музикою й нічого не знає про живопис. Однак вона оббила цілу стіну своєї квартири дерев'яними панелями й розмістила на них листівки в

такий дотепний спосіб, що не залишав сумнівів у її інстинктивному відчутті кольору та дизайну. Вона зробила це просто тому, що це їй подобалося – бо листівки мали гарний вигляд і піднімали настрій! Рут ніколи над цим особливо не замислювалася. Лише зігравши в приватного детектива, вона збагнула, що, виявляється, надзвичайно візуально чутлива, потребує цього і знає, як створювати речі, здатні радувати око.

Маргарет, 26 років, працює програмістом в офісі, що вимагає певного дрес-коду – слід одягатися скромно й консервативно. Вона вважає себе професійною, охайною та стриманою. Однак коли йде кудись на вихідні, надає перевагу яскравому одягу та ефектним аксесуарам. Їй подобаються великі капелюхи, глибокі декольте, пелеринки та блискітки. Коли Маргарет поглянула на всі свої вечірні сукні, які висіли разом у шафі, вона почувалася, наче Кларк Кент[12 - Кларк Кент – персонаж коміксів про Супермена, скромний журналіст, під маскою якого герой ховається у звичайному житті.], який дивиться на плащ Супермена. Цей одяг відкрив їй друге «потаємне» «я»: акторки й шукачки пригод, зухвалої та драматичної, котра любить розкішно вдягатися та привертати увагу.

Білл, бухгалтер, якому доводиться багато працювати вдома, розробив власну систему швидкого доступу до файлів, позначених різними кольорами, яку він вважав не більш ніж зручністю. Поглянувши на неї як детектив, він усвідомив, що ця система свідчить про притаманну йому логіку й винахідливість, талант організовувати та планувати.

Джейкоб, 45-річний поет, який живе й працює в маленькому коледжі в Новій Англії, звернув увагу на те, що в його будинку не один центр, а два: бібліотека й кухня! Його полиці для прянощів так само щільно й дбайливо заповнені, як книжкова шафа, а мідні казанки з такою ж любов'ю начищені до блиску, як філігранно відшліфовані його сонети. Зрештою, він мав визнати, що чоловік, який мешкає тут, значно більш товариський і чутливий до земних потреб, ніж меланхолійний відлюдник, яким він себе вважав.

Гра в приватного детектива може стати своєрідним приемним струсом для вашого уявлення про себе. У будь-якому разі вона його неодмінно збагатить. Смаки та вибір часто відкривають такі грані вашої особистості, про які ви самі не здогадувались або не сприймали їх серйозно. Якщо ви вважали себе звичайною людиною без особливих талантів чи захоплень, ця вправа покладе край такому уявленню! Можливо, ви спантеличені й не знаєте, як перетворити відкриття, які ви зробили, на мету, діяльність або професію, але не хвилюйтеся про це зараз. У наступному розділі я покажу вам, як сформулювати мету – цілком реальну для втілення – на основі всіх характеристик, що їх вам вдалося виявити. Просто зараз ваше завдання – отримати задоволення від їх відкриття. Розпочніть знайомство із широким спектром талантів, якими ви точно наділені!

Ця вправа також корисна в тому випадку, якщо ви, навпаки, цілеспрямована особистість із однією чітко визначеною метою. Ваш стиль може бути своєрідним сейфом для всіх інших талантів, яких ви не використовуєте зараз, – як візуальні здібності Рут. Ви просто маєте знати про існування цих природних умінь. Вам не треба ставати дилетантом чи

«розпорошувати» їх, але ви повинні усвідомлювати: чим більше талантів зможете задіяти, тим яскравішим буде ваше життя й тим більше енергії ви матимете. Далі ви дізнаєтесь, як знайти час для реалізації всіх здібностей і захоплень.

Ваш стиль – це сфера, у якій ви досі користуєтеся творчими здібностями для формування свого світу та власної особистості. Це доказ того, що ви ще остаточно не втратили цю здатність. Усе, що вам потрібне, – дозвіл, заохочення та керівництво щодо того, як поширити цей стиль на все ваше життя.

II. Унікальність проти змагальності

Зараз я хочу повернутися до вправи з кольором і продемонструвати вам ще один її аспект. Погляньте на кілька відповідей, які дали свого часу інші люди.

«Я червоний. Я завзятий, голодний і сердитий, як вогонь».

«Я червоний. Енергійний і самовідданий».

«Я червоний. Я наче кімната з червоним оксамитовим диваном, освітлена вогнем каміна, – запальна, пристрасна та водночас тепла й затишна».

«Я червоний, наче кров, – дуже глибокий і сповнений життя».

«Я блакитний. Холодний, стриманий, але розумний».

«Я блакитний. Тихий і спокійний».

«Я блакитний – яскравий сталевосиній, який аж потріскує від енергії».

«Я жовтий. Я нова кухня, сонячна й заставлена горщиками квітів. Я весела і люблю компанію, порядок і комфорт».

«Я жовтий. Спокійний, простий, чесний і відкритий».

«Я жовтий. Я важкий, багатий і коштовний, як золото, як вершки».

Одразу впадає в око дивовижне розмаїття відповідей. Понад те, зверніть увагу, наскільки різним виявляється один колір для різних людей! Навіть на рівні фізичного сприйняття. Я бачила двох людей, які дивилися на той самий колір, але один із них сказав: «Я іржавий», а другий відповів: «Я рожевий».

Пам'ятаєте, під час нашої розмови про раннє дитинство я говорила, що кожен із нас

бачить різний світ? Можемо пересвідчитися в цьому зараз на прикладі такої простої, маленької вправи. Ваш стиль – це стиль сприйняття, спосіб бачення й відчуття світу, так само унікальний, як відбитки пальців. Ви народжуєтеся з ним, він розвивається разом з вами, і він не схожий на жоден інший. Він унікальний і в буквальному сенсі незрівнянний.

Існує тільки один спосіб порівняти людей – узяти рису, яку можна виміряти кількісно. Наприклад, зріст. Вочевидь, хтось вищий за інших, хтось, навпаки, нижчий. І це аж ніяк не говорить нічого про них як про особистостей, але, по суті, це достатня підстава для порівняння. На жаль, у нашому суспільстві порівняння, своєю чергою, часто стає основою для оцінки й вибудовування певної ієрархії. У нас просто нав'язлива потреба – з'ясувати, хто «кращий». Ми беремо якийсь критерій – академічну успішність у школі або рівень доходу у дорослих – і оцінюємо людину за цим єдиним мірилом. Коли справді вдуматися, це не менш абсурдно, ніж оголосити, що високі люди кращі за низьких або що апельсин кращий за троянду, тому що більше важить! Проте саме так нас навчили думати – зіставляючи себе з іншими та переймаючись, чи «відповідаємо» ми стандартам.

Подумайте. Заходячи до кімнати, де багато незнайомих людей, хіба не починаєте ви одразу напівсвідомо «класифікувати» присутніх за вашим улюбленим критерієм – розумний / дурний, багатий / бідний, гарний / негарний, кваліфікований / некваліфікований тощо, – а далі оцінювати себе відносно них за тією ж шкалою? Наприклад, якщо ваше власне мірило «гарний / негарний», ваш хід думок може бути приблизно таким: «Так... Я вдягаюся з більшим смаком, ніж вона, але он у тієї очі красивіші, а...» Трохи соромно визнати, але дуже мало хто з нас не починає грати в цю гру.

Але що б сталося з цією системою, якби ви оцінювали й класифікували людей – а вони вас – із погляду індивідуального стилю? Припустімо, ви зустріли людей, які говорили «від імені кольору» в прикладах, наведених вище. Як би ви розмістили «за рангом» їхні відповіді? На якій би сходинці були ви в цій ієрархії? Хто був би «кращим»?

Авжеж. Їх і зіставити не можна, не те що вибудувати певний рейтинг. Правда в тому, що люди непорівнювані. Їх неможливо порівняти, так само як не порівняєш троянди й апельсини, гори і море чи Францію й Англію. Цілком імовірно, що вам більше подобається жити біля моря, ніж у горах. А може, ви краще поїдете у відпустку до Англії, ніж до Франції. І, звісно, вам деякі люди більш симпатичні, ніж інші. Надання чомусь переваги – вагома й серйозна річ, у якій ваш стиль також самостверджується. Однак ви б явно по-дурному почувалися, кажучи, що «Англія – краща країна, ніж Франція» або «Море краще, ніж гори». Але не менша дурниця говорити, що ви кращі за Мері, але Джо – кращий, ніж ви.

Поняття змагальності – ідея, що десь є хтось такий, як ви, тільки кращий, – неправильне. І воно заважає вам зосередитися на собі, натомість змушує концентруватися на боротьбі за відповідність хибним стандартам, орієнтованим на інших людей, – і це замість того, щоб зазирнути в себе й відкрити своє «я». Ваша індивідуальність і «незрівнянність» – єдина основа, на якій можна будувати своє життя, що приноситиме задоволення саме вам.

І саме ви маєте бути задоволеним. Немає жодного авторитета поза вами, який міг би вирішувати, що правильно й добре для вас.

Тільки усвідомивши свою унікальність, ви зможете дійсно почати цінувати й поважати себе – і поважати інших! Сприймаючи людей на основі їхнього стилю, ви інстинктивно поважатимете кожного, а вони поважатимуть вас. І це буде справжній взаємний інтерес та цікавість. Якщо ми не змагаємося один з одним – якщо нас не лякають наші відмінності або ми не займаємося оцінюванням та рейтингами, – тоді ці відмінності стають ресурсами. Я не така, як ви, і не хочу бути такою, а то не буде нікого біля мене, хто б сказав мені щось, чого я не знаю, або показав те, чого я не здатна побачити. У мене була б тільки я сама. А мені потрібні ви, тому що ви – інакші.

III. Позитивні якості та «об'єктивність»

Коли ви говорили від імені свого кольору, чи вразило вас те, що ви могли казати будь-що? «Я червоний. Я завзятий і сердитий. Так, я цілком можу назвати себе сердитим! Я ж червоний, правда?»

Чи не здалося вам при цьому складним сказати щось на кшталт: «Я розумний, я пристрасний, я сумний, я самовідданий»? Чи не соромилися ви?

Це була досить прозора вправа, чи не так? Упевнена, ви одразу зрозуміли, що говорите про себе – принаймні про якусь грань своєї особистості. Якби вас попросили обрати улюблений колір іншого дня, можливо, ваш вибір був би іншим. Але, безперечно, цей колір відобразив частину вас, відкривши при цьому деякі дуже особисті речі. Ось чому, можливо, вам було складно про це говорити. Ви порушували правило нашої культури, яке забороняє вислови на кшталт: «Я людина, котра...»

Скільки з нас іде по життю, голосно говорячи собі та всім іншим: «Я пристрасна! Може, я й не організована, але в мені є вогонь та енергія»? Ні, ми говоримо: «Боже, я товстуха!» Ми робимо так, бо дуже рано засвоїли, що відкрито говорити про себе – особливо щось гарне – це табу. Якщо ви схожі на мене, то не раз у житті, зустрічаючи потенційного коханого чи роботодавця і вважаючи, що виявляєте чесність та «об'єктивність», казали: «Я одразу хочу знати все, що зі мною не так!»

На щастя, у цьому табу є кілька лазівок – сфер, у яких вам дозволено, хоча б у формі гри, заявити: «Я людина, котра...» Це журнальні тести та астрологія. Саме тому, до речі, вони такі популярні! Зауважте, що ваш знак зодіаку не говорить, що ви ідеальні. Згідно з гороскопами, ви вправно робите одні речі, але вам погано вдаються інші, оце ваші чудові якості, а оце жахливі. І ви любите їх усі. Я Лев. Це дозволяє сказати мені: «Я люблю хизуватися й грати на публіку. Я захоплююся всім. Мені потрібні любов і турбота», – і все це без найменшого зніяковіння.

Це справжня об'єктивність – об'єктивність, яка з любов'ю говорить, що ви чудові й прекрасні саме такі, як ви є. Але знявши маску астрологічного знака, ви раптом відчуєте, що вам заборонено надалі казати такі речі. Власна безпосередня характеристика вважається об'єктивною тільки за умови своєї негативності. Позитивна ж дорівнює суб'єктивній. «Об'єктивна» – значить точна, правильна, тоді як «суб'єктивна» – це марнославство й самообман.

У всіх нас у голові постійно грають платівки з переліком наших недоліків, повторюючи їх доти, доки вони не закарбуються в пам'яті навіки. Дуже мало кому вдається почути записи, які б розповідали про те, що в нас є гарного й правильного! Однак лише за умови чіткого, не затьмареного ніяковістю погляду на свої переваги ви матимете справді об'єктивне уявлення про себе, на яке зможете спиратися, плануючи творче життя, що приноситиме вам насолоду. Отже, вам у край потрібні якісь позитивні платівки, які б ви могли вмикати, якщо негативні лунатимуть надто гучно й набридливо.

Знайти позитивну інформацію про себе не так уже й складно, як може здатися на перший погляд. Якби вас попросили сісти й дати вдумливий, точний перелік позитивних якостей вашого найкращого друга, ви б могли це зробити? Думаю, з легкістю і хвилини за дві. Що ж, ваш найкращий друг може зробити те саме для вас. Правду кажучи, ви не ховаєте цих якостей ні від кого, крім себе. Вони помітні й очевидні для всіх, хто вас знає, і навіть тих людей, котрі бачать вас уперше. Ви б відчули здивування й задоволення, якби справді побачили себе іншими очима. І саме це я хочу запропонувати вам зробити в наступній вправі.

Вправа 6: Побачити себе очима інших

Ця вправа має два варіанти: один – для екстравертів, другий – для інтровертів (ще одна цікава класифікація). Якщо у вас є трохи мужності, спробуйте версію № 1. Якщо ви сором'язливі, але наділені багатою уявою, вам буде зручніше працювати з версією № 2.

Версія № 1: Слава похвалі!

Візьміть аркуш та ручку (ніяких олівців і гумок!) і попросіть людину, яку ви любите і якій довіряєте: друга, чоловіка чи дружину, коханого або дитину – протягом трьох хвилин розповісти вам про ваші найкращі якості. А ви записуйте – слово в слово. Це буде ваша позитивна платівка, отже, зробіть усе як слід.

Не дозволяйте вашому співрозмовнику відбутися фразами на кшталт: «Ти милий, чудовий» тощо. Це єдиний вид похвали, який більшість із нас чула раніше, і користі з неї мало. Вам необхідно почути щось на зразок: «У тебе дивовижна уява», «Мене вражає твоє вміння чітко висловлюватися, а нестримна енергія надихає», «Ти готовий допомогти кожному побачити світ у нових, яскравих барвах». Або: «Ти знаєш, що прекрасно рухаєшся? Ти така граційна – і при цьому добра й щедра. Ти можеш достукатися до серця будь-якої людини – і допомогти. Ти здатна втішити кожного, хто потрапить у біду». Це не лестощі, а інформація.

Точна, вдумлива похвала – рідкісне явище в нашому суспільстві. А так не має бути. Вона потрібна нам усім, і ми всі залюбки готові дати її – просто ніхто ніколи не казав нам, що це нормально. Що ж, я кажу вам це зараз. Усім потрібна практика як для того, щоб хвалити, так і для того, щоб сприймати похвалу. Тому після того, як ваш партнер розповів вам про ваші позитивні якості, поміняйтеся ролями. Є лише кілька простих правил, яких слід дотримуватись.

Для того, хто хвалить: Не дозволяйте критиці жодним чином прокрастись у вашу похвалу, навіть якщо вона «конструктивна» або доброзичлива й чуйна. (Це правило насамперед важливе для чоловіків, дружин і коханих; друзям рідше спадає на думку вдосконалювати одне одного.) Не треба казати: «Якби ти лише зняла окуляри й розпустила волосся, була б справжньою красунею» або «Може, хтось і скаже, що ти самовпевнений і впертий, але я думаю, що ти сильний і рішучий». Людина, яку ви хвалите, уже знає напам'ять увесь цей негатив про себе, і їй зовсім не треба повторювати його знову. Будьте чесними, але позитивними. Ви здивуєтеся, наскільки сильніше почнете цінувати близьку людину, висловивши те хороше, що бачите в ній.

Для того, кого хвалять: Хай як складно – хоч і приємно – це буде, три хвилини вам можна лише сидіти, слухати й занотовувати все, що вам говорять, як сумлінний секретар. Не перебивайте. Не сперечайтесь. І не намагайтесь подумки «знижувати вартість» кожного слова, яке чуєте. Ви завжди готові до критики й чекаєте на неї, але похвала підкрадається зненацька і здатна збити вас із ніг неочікуваним ударом. У когось мурашки забігають по спині, хтось навіть заплаче. Тому ви можете спробувати ухилитися від неї. Якщо ваш партнер говорить: «Ти дуже чутлива», – ви робите висновок: «Ну звичайно, тонкосльоза, слабка, істерична». Якщо вам кажуть: «У тебе розкішна фігура», – ви розумієте це як «товста». Не робіть цього. Сприймайте слова вашого партнера буквально – і обов'язково фіксуйте їх на папері, щоб не мати можливості щось переглянути, відредагувати або применшити згодом у вашій пам'яті.

Якщо вам справді настільки важко приймати похвалу «прямо в очі», можна виконати цю вправу в інакший спосіб. Наприклад, попросити вашого партнера записати слова самому. Інший варіант, навіть кращий, – покликати двох друзів, повернутися до них спиною і слухати, як вони обговорюють одне з одним ваші позитивні якості. Далі повернутися й посадити в «гаряче крісло» наступного «гравця».

Але якщо ви таки не в змозі попросити когось повідомити вам гарні новини, є спосіб дізнатися про це самому.

Версія № 2: Створення групи підтримки

Правда в тому, що насправді ви знаєте свої позитивні риси. Коли вам випадає шанс розповісти про себе, вдягнувши безпечну маску – як в астрології, – це знання одразу виходить назовні. Вправа з кольором була, до речі, однією з цих масок. Говорячи від імені свого кольору, б'юсь об заклад, ви гордо перелічили всі його сильні, гарні та ніжні якості. Ви ж не обрали цей колір за те, що він бридкий чи одноманітний, правда? А цей колір – ви або принаймні життєво важлива частина вашого ества.

Час зірвати маски й визнати, що всі ці позитивні якості дійсно вам притаманні. Однак без допомоги обійтися важко. Як і кожній людині, вам потрібен позитивний зворотний зв'язок від когось, хто підтримує вас, аби почуватися вільним і не соромитися думати про себе добре. Можливо, ваша родина не знала, як забезпечити такий зв'язок у дитинстві. Але зараз ви виросли й можете подбати про це самі. Ви можете створити уявну ідеальну родину, яка стане вашою особистою групою підтримки. Саме вони розкажуть усе гарне про вас – те, що ви насправді знаєте, але не дозволяєте собі відкрито про це заявити.

Уява – надзвичайно потужний інструмент, який ми часто будемо використовувати в цій книжці. Зазвичай ми думаємо, що тільки письменники й казкарі здатні вигадувати персонажів і давати їм життя. Неправда! Це під силу кожній людині – і ми робимо це в наших снах. Я покажу вам, як свідомо використати цю здатність, аби втілити свої мрії.

Прийом, який ми застосуємо в цій вправі, має назву рольової гри. Удаючи з себе когось іншого: маму, тата, знаменитого бейсболіста, ескімоса, шпигуна, – ви відкриваєте глибші джерела інформації й розумієте, що вам насправді відомі такі речі, про знання яких ви раніше не здогадувалися. Зараз вам потрібно уявити себе дуже особливими людьми, котрі з любов'ю дивляться на вас і говорять, що вони бачать.

Подумайте кілька хвилин, аби визначити чотирьох або п'ятьох людей, яких би ви хотіли бачити членами вашої родини, – це може бути будь-хто: історичний діяч, літературний персонаж тощо. Майте на увазі, що мова йде про ідеальну родину, таку, яка відповідає визначенню «середовища, що є колыскою переможців». Тобто це група людей, які цінують вашу індивідуальність, заохочують вас досліджувати всі ваші таланти й допомагають їти далі, коли ви натикаєтеся на перешкоди й занепадаєте духом. Не поспішайте, обдумайте все серйозно, тому що вам доведеться зустрічатися з цими людьми й надалі. Коли ви почнете працювати над досягненням справжньої мети, вони допоможуть відчувати, що ви не самотні, що вас підтримує найкраще, обране товариство.

Обирайте людей, із якими у вас є певна спорідненість душ: людей, чиї ідеї або діяльність вам близькі, чий життєвий досвід або темперамент дозволить їм зрозуміти вас і співчувати вам (Кетрін Гепберн[13 - Кетрін Гепберн (1907–2003) – видатна американська акторка театру та кіно, відома своїм незалежним характером і запальною вдачею.], наприклад, могла б сказати: «Я знаю, як воно – бути запальною»), людей, чиї обличчя ви любите. Вибір «родини» – це як вибір кольору: ви утверджуєте ваш стиль, ваше право формувати світ навколо вас. Кожного члена вашої родини ви оберете з певної вагової причини.

Я обрала Альберта Ейнштейна, тому що він такий же добрий на вигляд, як мій дідусь, і тому що він мав проблеми з математикою в школі й працював звичайним клерком у патентному бюро, але був настільки захоплений своїми інтересами, що такі дрібниці ніколи його не зупиняли. Я також вибрала Бетті Девіс[14 - Бетті Девіс (1908–1989) – американська акторка, популярна в 1930—1940-х роках.], адже вона сильна й водночас вразлива, самодостатня, кмітлива та дотепна, і я б хотіла мати її в спільниках у якійсь суперечці чи бійці! Серед інших моїх «улюбленців» – Маргарет Мід та офіціантка – подружка Еліс у фільмі «Еліс тут більше не живе».

Моя знайома письменниця обрала видатного австрійського поета Р. М. Рільке, який без мети мандрував Європою, постійно відчуваючи брак грошей та звертаючись по допомогу до друзів-аристократів, шукав натхнення й журився через свою неорганізованість та неприкаяність. Інші її «родичі» – Джон Кітс[15 - Джон Кітс (1795–1821) – видатний англійський поет-романтик.], Гленда Джексон[16 - Гленда Джексон (нар. у 1936 р.) – англійська акторка й політик, здобула популярність, виконуючи ролі вольових, розумних жінок у кіно та театральних виставах 1960—1970-х років.], Колетт[17 - Колетт (1873–1954) – французька письменниця, романи якої були успішно екранізовані в різних країнах.] і Пеле[18 - Пеле (нар. у 1940 р.) – легендарний бразильський футболіст, визнаний найкращим гравцем XX століття за версією ФІФА.] – їй просто подобається його усмішка!

Напишіть імена членів вашої «родини» на одному або двох аркушах, залишаючи досить вільного місця під кожним з імен. Тепер заплющте очі й уявіть, що ви один із цих людей і бачите себе – ніби ви заходите до кімнати. З точки зору цього «родича» подивіться на те, як ви рухаєтесь, як спілкуєтеся з людьми, як добираєте слова, який у вас вираз обличчя. Дивіться доброзичливо, з цікавістю, захопленням та любов'ю, так ніби ви спостерігаєте за вашою дитиною. Занотуйте всі позитивні якості, які бачите. Тільки позитивні! (Діє те саме правило, що і в першій версії вправи, і з тієї ж причини: вам не треба вкотре повторювати весь негатив про себе.)

Наприклад:

Ейнштейн: «Я бачу, що в Барбари гострий розум – швидкий, допитливий та багатогранний. У неї купа оригінальних ідей, і вона знає, як донести їх до інших. Вона говорить дуже чітко й вдало добирає слова. Вона чуйна, їй небайдужі люди, що її оточують. Мені подобається, як вона реагує на те, що відбувається навколо. Вона не стоїть осторонь. І дуже енергійна».

Коли ваш перший член родини сказав усе, що мав сказати, рухайтесь далі й починайте думати як наступний. Кожен має власну точку зору й помітить у вас різні позитивні якості. Зокрема:

Бетті Девіс: «Вона сильна, з почуттям гумору, так щиро й гучно сміється. Барбара не боїться життя. Вона добре співає – при цьому тужливо й ніжно, що контрастує з її силою та стійкістю». (Якби я описувала себе сама, мабуть, сказала б: «Я неорганізована, імпульсивна й забагато розмовляю». Для мене було маленьким шоком уперше подивитися на себе очима інших людей!)

Я вже розповідала вам про свій характер і життєвий досвід, отже, повірте: якщо я змогла це зробити, ви зможете.

Коли ви по черзі зіграли ролі всіх членів вашої «родини», прочитайте всі відповіді. Тепер у вас є вичерпний опис ваших позитивних якостей.

Здивовані?

Тепер залишилася тільки одна вправа для пошуку вашого стилю, яка допоможе вам дізнатися дещо корисне про себе, перш ніж зробити наступний крок – створити в уяві проект усього вашого життя.

Ваш власний стиль у дії

Пам'ятаєте, я просила, щоб ваші уявні «родичі», зокрема, звернули увагу на те, як ви рухаєтесь? Ваш стиль – це не лише спосіб бачення світу, але також унікальний спосіб рухатися в ньому. Якщо кольори та речі, що вас оточують, розкривають ваш візуальний стиль, то заняття, котрі вам подобаються, віддзеркалюють ваш стиль дії. Сід Саймон, автор книжки «Вивчення цінностей», розробив метод класифікації ваших улюблених занять, щоб скласти рейтинг життєвих цінностей – стислу характеристику того, як вам подобається жити. Швидко чи в повільному темпі? Займатися переважно фізичною чи інтелектуальною працею? Любите компанію чи схильні проводити більше часу наодинці з собою? Яким має бути баланс цих та інших чинників?

Якби хтось прямо поставив ці запитання, мабуть, ви б могли дати на них приблизну відповідь. Але виконавши цю вправу, зможете навіть вирахувати відсоткові співвідношення, якщо у вас є схильність до математики (наприклад, 60/40 на користь фізичної діяльності). І знову, цілком імовірно, результати вас здивують, адже ви чітко

побачите, чому надаєте перевагу, а не будете покладатись на туманні уявлення про себе, як це робили впродовж багатьох років.

Вправа 7: Двадцять улюблених занять

Двадцять?! Так. Вам потрібно назвати двадцять. Це єдине правило. Мені байдуже, якими звичайнісінькими вони вам здаються – наприклад, «істи морозиво», – і так само байдуже, чому ви любите цим займатися. Якщо ви занотували дев'ятнадцять і справді нічого не спадає більше на думку, напишіть: «Чухатися, коли свербить». Що завгодно!

Намалюйте просту таблицю. У стовпчику ліворуч напишіть одне за одним ваші двадцять улюблених занять у будь-якій послідовності. Не намагайтеся розташувати їх за ступенем важливості для вас, бо це неможливо – така ж ситуація, як із трояндами й апельсинами.

У верхньому рядку таблиці напишіть такі питання (якщо повернути аркуш і писати їх вертикально, місця вистачить):

Як давно ви цим востаннє займалися?

Для цього потрібні гроші чи це безкоштовно?

Ви робите це самі чи разом із кимось?

Це заздалегідь плановане чи спонтанне заняття?

Чи це пов'язане з роботою?

Чи є якийсь фізичний ризик?

Це щось швидке чи повільне?

Для розуму, тіла чи душі?

Можна додати якісь інші пункти, які вас цікавлять. (Наприклад: це заняття було в моєму списку п'ять років тому? Тато й мама також це люблять? Цим можна займатися в місті чи в сільській місцевості? Удома чи на вулиці?) Усе, що ми робили в цьому розділі, мало на меті продемонструвати, що у вас є можливість і право «перекроїти» світ під себе. Це також стосується вправ у цій книжці! Якщо ви можете їх удосконалити або пристосувати до своїх потреб та здібностей, робіть це не вагаючись!

Заповнивши таблицю, погляньте на результати.

Що ви дізналися про себе? Яке життя ви маєте зараз і яке б хотіли мати?

Ось як відповіли деякі інші люди:

Маріанна, 32 роки, дружина й мама: «Я здивувалася, дізнавшись, що в мене справді є двадцять улюблених занять, і я з легкістю їх усі згадала!»

Доріс, 45 років, медсестра: «Спочатку я була пригнічена і сказала собі: „Я ніколи в житті не зможу займатися всім цим“. Трохи ж згодом подумала: „А чому ні?“»

Еллен, 28 років, студентка-медик: «Це розмаїття мене приголомшило. Мое життя стало таким однобічним... а виявляється, у мені є стільки вимірів, які зараз просто не мають вираження».

Джим, 43 роки, юрист: «Як давно це було, коли я знаходив сили й час робити 90 відсотків речей, що приносять мені задоволення!»

Люсіль, 25 років, секретарка: «Для мене набагато важливіші, ніж я усвідомлювала, фізична активність та спонтанність. Я справді не повинна сидіти за столом в офісі по вісім годин на день».

Аллен, 19 років, студент: «Більшість занять, які я люблю, дійсно не вимагають великих витрат. Це стало справжнім відкриттям, тому що батько переконав мене свого часу, що я маю отримати професію, яка б забезпечила мені зарплатню, не меншу за шестизначну суму на рік. Виконавши цю вправу, я подумав: „Навіщо це мені?“»

Джуді, 35 років, письменниця: «Мені потрібно набагато більше заробляти, аби жити таким життям, якого я справді хочу. Подорожувати, кататися на лижах, відвідувати концерти, театри й ресторани – усе це важливе для мене й коштує грошей. Можливо, мені слід серйозно замислитися над написанням бестселера».

Моріс, 68 років, колишній ресторатор: «Я люблю, коли навколо мене метушиться купа зайнятих справою, галасливих людей! Що я, чорт забирай, роблю в цьому тихому й шикарному курортному будинку?»

Долорес, 24 роки, касирка в книгарні: «Я відчуваюся найщасливішою, коли більшу частину свого часу можу провести наодинці з коханим або поряд із ним».

Пильний погляд на ваш власний стиль може розповісти багато цікавого, чого ви про себе раніше не усвідомлювали, і допомогти зрозуміти, хто ви насправді та чого хочете. Він може

дати вам нову впевненість у собі. Коли ви бачите, що кожен рух і вибір, зроблені вами, залишають у світі ваш унікальний відбиток, то усвідомлюєте, що вам уже під силу змінити своє життя. Тепер ви готові розширити сферу дії цих сил за допомогою ще однієї вправи на уяву.

Репетиція вашого нового життя

Використовуючи інформацію, зібрану про себе під час пошуку стилю, ви спробуєте упорядкувати простір і час у такий спосіб, який би відповідав вашим потребам. Насамперед ви сформуєте середовище, котре настільки б добре підходило вам, що в ньому з легкістю б могли виявитися всі ваші найкращі якості. А далі ви створите в уяві свій ідеальний день.

Ваше середовище найчастіше формують не потреби й захоплення, а те, з ким ви живете, і те, що можете собі дозволити. Ваші обов'язки здебільшого визначають те, як ви проводите свій день. Ми вважаємо, що ці чинники практично неможливо змінити – то наша «сувора дійсність». Звичайно, ми могли б жити саме так, як нам хочеться, – якби виграли в лотерею або покинули родину! Але перше малоймовірне, а про друге й помислити не можна. Тому ми час від часу просто мріємо про життя, «скроєне й підігнане» під наші прагнення, знаючи, однак, що такі мрії «нереалістичні» й лише «потурають марним бажанням». У справжньому житті все не так.

Проте мріяти надзвичайно важливо. Вам слід частіше це робити – і ставитися до цього серйозно, – тому що мрії намагаються сказати вам про щось. Це ваш геній, у якого аж руки сверблять узятися до роботи й почати будувати нові світи з часу та простору. То даймо йому волю і з'ясуємо, який же світ він хоче створити!

Є тільки одне правило, за яким ви будете мріяти в наступних двох вправах. Ви маєте забути про обмеження, які зазвичай ставить нам реальність! У світі гри, так само як у світі мрій, немає закону тяжіння, немає смерті та податків – і конфліктів, які не можна розв'язати. Отже, якщо у вас два бажання, які, здається, суперечать одне одному, не хвилюйтеся. Сміливо мрійте про здійснення обох! Якщо ви кохаєте двох людей, нехай у вас буде двоє коханих. Якщо ви хочете жити і в сільській місцевості, і в місті, або водночас любите самотність і товариство, або хочете мати двох прекрасних дітей і при цьому повноцінну кар'єру, так і скажіть. У цих фантазіях вам не треба робити те, що вам наказували у віці 5 років: «Визначайся». Тут ви можете отримати все!

Вправа 8: Ваше ідеальне середовище

Одним абзацом (але можна написати більше, якщо хочете) дайте відповідь на питання: у якому уявному середовищі ви могли б найкращим чином виявити себе? Більшість із нас ніколи не запитували себе про це, адже не думали, що це взагалі можливо. Для нас звичним є запитання на кшталт: «Як я можу вписатися в певне вже наявне середовище? Як я можу змінитись, аби пристосуватися до світу?» Ідучи до крамниці, ми сподіваємося, що нам підійде одяг, розвішаний на плічках. Якщо джинси надто довгі чи вузькі, ми вважаємо себе низькими на зріст чи надто товстими. Якби раптом виявилось, що в нас три руки, ми краще відрізали б одну, замість того щоб увічливо, але твердо наполягати, аби нам знайшли куртку з трьома рукавами.

Хоча б у своїй уяві спробуйте створити світ, який би відповідав вашим потребам. Уявіть середовище, ідеальне для когось із вашими нинішніми характеристиками, – світ, який настільки підходить саме вам, що ви можете реалізуватися в ньому якнайкраще, анітрохи не змінюючи при цьому себе. Дозвольте середовищу виконати всю роботу за вас.

Зараз я хочу зупинитися й уточнити свою термінологію. «Середовищем» я називаю не просто матеріальні речі. Звісно, було б чудово мати будинок із внутрішнім двориком, басейном та величезним каміном, а ще краще – ніжитися зараз під пальмою на Багамах. Однак я не хочу, аби ви зосереджували свою увагу на кольорі стін, кліматі чи рослинності, якщо це, звичайно, не є життєво важливим для вашого душевного стану. А таке може бути. «Середовище» для мене – насамперед ваше оточення: люди, яких ви б хотіли мати поряд; скільки часу вам необхідно для себе і скільки – для спілкування та взаємодії з іншими; якої допомоги ви потребуєте; якої реакції чекаєте на ваші ідеї.

Можливо, у вас є потреба в тому, аби вам кидали виклик... або просто вислухали. (У будь-якому разі вам необхідна повага.) Може, ви хотіли б стати вчителем і отримати шанс надихати ваших учнів або, навпаки, самі б хотіли опинитися в товаристві людей, які могли б навчити вас чогось нового й захопливого. Можливо, ви бажали б очолити велику компанію зі згуртованим колективом сумлінних, відданих працівників, готових виконати будь-які ваші вказівки. А може, вам краще працювати з колегами на рівних правах. Вибір за вами.

Фраза «Дозвольте середовищу виконати всю роботу за вас» означає в цій фантазії: «Не змінюйте себе!» Ба більше, не вдосконалюйте себе. Вдосконалюйте світ у такий спосіб, щоб ваші особисті якості перестали бути проблемою. Якщо ви ненавидите хатню роботу, не намагайтесь уявити, що ви більш дисциплінований чи терплячий. Уявіть вісім маленьких гномів, які всюди супроводжують вас і прибирають за вами! (Вигадайте будь-яку химеру – це ж фантазія.) Якщо ви неорганізовані, вам потрібно багато любові й турботи або ви сором'язливі чи схильні відкладати справи на потім, не вважайте ці риси

«слабкостями», з якими слід боротися. Ставтеся до них як до проблем проектування, тобто викликів для вашої винахідливості як творця свого світу. Вигадайте середовище, яке підходить вам і підтримує вас таким, яким ви є, – аби почуватися зручно, безпечно й мати можливість діяти якнайбільш ефективно.

Джеррі, 38-річний бухгалтер, зізнався: «Я б хотів, щоб у моєму ідеальному середовищі всі були незграбними – тому що я сам незграба і мені так набридло, що люди це помічають!» Міріам, у якої дуже тихий голос, сказала: «Ніхто ніколи не чує мене. Я завжди відчайдушно намагаюся говорити гучніше. У моєму ідеальному середовищі я б жила у великому, просторому будинку в лісі з моєю родиною та найкращими друзями, які б розмовляли тільки пошепки. Мій голос був би там найгучнішим!» Особисто я зі своїм великим досвідом відкладання справ на потім хотіла б мати у своєму ідеальному середовищі безжального начальника, який би точно знав, чим я хочу займатись, і змушував мене це робити! Справжнього тирана, котрий вимагав би від мене суворого дотримання мого життєвого маршруту.

Уявивши власне середовище, зробіть іще одну річ: складіть перелік означень для характеристики ваших позитивних якостей – інтелектуальних, емоційних, творчих, – що могли б виявитися за цих ідеальних умов («люблячий», «самовпевнений», «грайливий», «безтурботний», «незалежний», «сексуальний» тощо). Під час виконання вправи 6 («Побачити себе очима інших») ви відкрили позитивні якості, якими володієте зараз. Цього разу я хочу, аби ви зробили дещо інше, навіть більш зухвале: уявіть себе в повному розквіті. (Якщо ви досі при цьому почуваетесь вередливим чи зіпсованим або говорите: «За кого я себе маю?» – просто пирхніть і спекайтеся цих набридливих негативних платівок. Подякуйте їм за «допомогу» та рухайтесь далі шляхом до своєї мрії.)

Ось кілька прикладів того, як люди змалювали своє ідеальне середовище – і себе в повному розквіті сил і можливостей. Зверніть особливу увагу на те, як детально вони описували людське оточення, у якому могли б процвітати.

Джулія, 32-річна письменниця-фрилансерка: «Я б хотіла жити сама, у сільській місцевості, але поряд із широким колом друзів, які б займалися найрізноманітнішими цікавими справами. Я б хотіла бути з чудовим коханим, котрий би мав власну улюблену роботу і кохав мене, але давав би змогу спокійно працювати весь день наодинці, не змушуючи почуватись винною чи тривожитись через це. Я не хотіла б завжди знати напевно, коли він приїде, але воліла б мати можливість зателефонувати й покликати його, якщо мені самотньо. Одним словом, хотілося б стабільності, але не абсолютного спокою – трохи драми й невизначеності теж не завадить. Якості, котрі я змогла б виявити за таких умов, – це незалежність, любов, сила, енергія, чуттєвість і творчість. Мені вдалося би багато чого досягти».

Бетсі, 38 років, мама трьох дітей: «Я б хотіла, щоб моїми дітьми опікувалася людина, схожа водночас на Мері Поппінс, Містера Роджерса[19 - Містер Роджерс – Фред Роджерс

(1928–2003), зірка американського телебачення, педагог, проповідник, лялькар та композитор. Найбільш відомий як автор та ведучий дитячого шоу «Наш сусід Містер Роджерс», де найбільшою мірою виявилися його найкращі якості: доброта, лагідність, уміння спілкуватися та налагодити безпосередній контакт з аудиторією.], Філа Донаг'ю[20 - Філ Донаг'ю (нар. у 1935 р.) – відомий американський журналіст і телеведучий, один із засновників жанру ток-шоу.] та Марло Томас[21 - Марло Томас (нар. у 1937 р.) – популярна американська акторка, продюсерка та громадська активістка, дружина Філа Донаг'ю.]; аби вправна хатня помічниця виконувала всю цю потрібну, але таку нудну роботу – прибирати, готувати, скуплятися; секретарка дбала б про рахунки й відповідала на телефонні дзвінки – а я при цьому могла б зайнятися своєю кар'єрою! Якості, що могли б у мені виявитися: задоволення від спілкування з людьми, почуття гумору та креативність».

Том, 55 років, розлучений і в пошуках роботи: «Для мене завжди найважливішими були любов та емоційна підтримка – вони необхідні мені як повітря. Мені також потрібен незахарашений простір, де все добре організоване й знаходиться на своєму місці, тому що я схильний легко відволікатися. За таких умов я міг би стати винахідливим, добрим, безтурботним, веселим, доброзичливим і мудрим».

Джордж, 43 роки: «Хатинка біля озера в горах, невелика, але зі смаком дібрана бібліотека, кілька гарних вудок для форелі, гасова лампа, бар, ніякого телефону, але улюблена газета біля дверей щоранку і товариство моїх найкращих друзів-рибалок на вихідних. Я багато писав би та думав. Міг би стати мислителем на зразок Генрі Торо[22 - Генрі Девід Торо (1817–1862) – американський письменник, філософ, натураліст і громадський діяч. Протягом кількох років жив у лісі в хатині, збудованій без сторонньої допомоги, і самотужки забезпечував себе всім необхідним.] й забути про кар'єру консультанта з інвестицій. Однак, можливо,десь раз на три місяці я б повертався до міста попрацювати, подивитися нові фільми. При цьому був би переконливим, дотепним та ввічливим. А далі знову б повертався назад у гори».

Я знала, що Джордж одружений, проте у своїх фантазіях він не згадав про дружину. Коли я запитала його про це, сказав: «Звичайно, вона була б там! Просто для мене це настільки очевидно, що я подумав...» Продовживши розпитувати, я з'ясувала, що вона б чемно «зникала» кудись, коли йому хотілося б побути самому або з друзями. Джордж любить готувати, але «він просто подумав», що дружина могла б дбати про його хатинку, так само як зараз вона має обов'язок прибирати їхню квартиру в місті.

Іншими словами, у Джорджа вже є – і він приймає це як належне – емоційна й практична підтримка, про яку багато хто з нас може тільки відчайдушно мріяти! Інша людина, жінка, забезпечує цю підтримку для нього; яка ціна цього для неї і яку винагороду вона має за це, я можу лише здогадуватися, бо не знайома з дружиною Джорджа. Зміни, які відбуваються між чоловіками і жінками зараз, болісні та рішучі саме тому, що чоловіків, схожих на Джорджа, змушують усвідомити, наскільки їхній комфорт, свобода та продуктивність залежать від підтримки іншої людини. Можна відчувати справжнє задоволення від

піклування про когось, тобто забезпечення певних виявів підтримки, – це відкриття, яке Джорджі цього світу тільки починають робити.

Артур, 28-річний розробник навчальних тестів: «Щодня я маю приходити до офісу та йти з нього в чітко визначений час, що суперечить моїй природі. Я люблю працювати й бути креативним, але не за наказом чи дзвінком. Мені до душі гнучкий розклад – баланс дисципліни та свободи. Я потребую підтримки та схвалення людей, яким подобається моя робота і які готові сказати мені про це. Часом мені необхідно залишитися на самоті. У такому середовищі я був би впевненим, сповненим ідей та енергії, творчим, щасливим, веселим. Я б добре виконував свою роботу; мої ідеї ніколи б не вичерпувалися».

Вікі, 48 років, театральний агент-початківець: «Мені потрібні енергійні люди, які готові підтримати мене та захоплюються театром. Я була здивована, усвідомивши, що написала у відповіді на питання: „Мені потрібно дозволити генерувати й розвивати мої власні ідеї“. Вочевидь, я все ще чекаю на чийсь дозвіл! У будь-якому разі, риси, що я могла б виявити тоді, – це висока креативність (я червонію!), ентузіазм, енергія, завзяття, наполегливість, лідерські якості, вміння спілкуватися, здатність упорядковувати й утілювати в життя свої ідеї».

Джо Енн, 36 років, мати-одиначка, яка навчається в магістратурі: «Постійна стимуляція: навчання, спілкування, робота над проектами з іншими людьми, засвоєння будь-якої інформації, котру можна реально відчувати й захопитися нею. У такому середовищі мій мозок стане надзвичайно активним та діяльним. Я буду просто сяяти й іскритись».

Гадаю, я могла б дати вельми точну характеристику більшості жінок, сказавши, що вони не отримують достатньо стимулів та викликів для своїх здібностей. Їхніми емоціями, можливо, зловживають, а от їхній розум і таланти використовують не на повну силу. Зверніть увагу, що в більшості середовищ, які описано вище, згадуються виклики та стимулювання – поряд із комфортом і підтримкою. Прикметно також, що серед якостей, котрі можуть виявитися, чи не кожен назвав творчість, креативність. Це означає, що в життєдайному, дбайливому середовищі людина починає творити.

Білл, 39 років, художник і кресляр: «Найважливіша річ, яка потрібна мені в моєму ідеальному середовищі, – ЦІЛІСНІСТЬ. Усе, що я роблю, має бути пов'язане з іншим і разом утворювати певну єдність. Наразі в мене є кілька „шматочків“ того, чого я хочу, але вони не мають жодного стосунку до решти моїх прагнень. Мені також необхідна СИСТЕМА й ощадливість у виборі – мені треба впорядкувати своє життя, позбувшись зайвих можливостей та речей, що відволікають від найбільш важливих занять. При цьому я міг би виявити такі позитивні риси, як оригінальність, продуктивність і стабільність».

Що ви дізналися про себе і що потрібне для того, аби ви могли реалізуватися в усіх можливих сферах?

Ця вправа – важлива репетиція справжнього проектування вашого життя. Оскільки, незважаючи на те що це гра й фантазія, вона справді виявляє, що необхідне вам, аби діяти найбільш ефективно. Вашим оптимальним середовищем стане те, яке зможе забезпечити реальні відповідники для основних складників вашої фантазії. І ця книжка допоможе вам створити таке середовище – тому що ви маєте на це право.

Звісно, справжній процес створення середовища буде дещо відрізнятися від простого завдання заплющити очі та мріяти. На вашому шляху будуть такі «міцні горішки», як час і гроші, звички та страх, а також найбільш стійкий та непохитний – інші люди! Але хоч вірте, хоч ні, усі ці внутрішні та зовнішні перешкоди можна подолати. Це лише питання стратегії. А їй передуює фантазія.

Якщо ви не вмієте мріяти, як дізнатися, куди ви хочете прямувати? А поки ви не дізнаєтесь, куди хочете йти, як ви можете сісти й спланувати, як вам туди дістатися? Я покажу вам, як це зробити; уся друга частина книжки присвячена стратегіям боротьби із «суворою дійсністю». Але спочатку треба уявити цей «пункт призначення».

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22966506&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примітки

1

Анскулінг (від англ. unschooling: un – «не» та schooling – «навчання у школі») – філософія та методика освіти, що ґрунтується на важливості дотримання інтересів дитини, коли вона навчається природним шляхом – через досвід повсякденного життя, гри, розвиток своїх захоплень тощо. Термін «анскулінг» створив і використовував у 1970-х роках педагог Джон Голт, відомий як батько домашнього навчання (homeschooling). (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

2

Вінс Ломбарді (1913–1970) – видатний тренер в американському футболі, один із найуспішніших в історії цього виду спорту.

3

Мері Кассатт (1844–1926) – американська художниця, представниця імпресіонізму.

4

Лютер Бербанк (1849–1926) – видатний американський біолог та селекціонер.

5

Маргарет Мід (1901–1978) – американський антрополог, відома насамперед

дослідженнями людських взаємин між різними віковими групами в традиційних (папуаси, самоа) і сучасних суспільствах.

6

Джоан Кроуфорд (1904–1977) – популярна американська акторка, яка часто грала ролі амбітних ділових жінок, готових пожертвувати особистим щастям заради кар'єри.

7

Марія Маннс (1904–1990) – відома американська письменниця та журналістка.

8

Джуді Коллінз (нар. у 1939 р.) – американська фолк- та поп-співачка, яка була особливо популярною наприкінці 1960-х – на початку 1970-х років.

9

«Дженерал Міллз» (General Mills, Inc.) – одна з найбільших американських компаній-виробників продуктів.

10

Джонні Карсон (1925–2005) – відомий американський телеведучий, комік, актор і музикант.

11

Ерік Клептон (нар. у 1945 р.) – британський рок-музикант, лауреат кількох премій Греммі.

12

Кларк Кент – персонаж коміксів про Супермена, скромний журналіст, під маскою якого герой ховається у звичайному житті.

13

Кетрін Гепберн (1907–2003) – видатна американська акторка театру та кіно, відома своїм незалежним характером і запальною вдачею.

14

Бетті Девіс (1908–1989) – американська акторка, популярна в 1930—1940-х роках.

15

Джон Кітс (1795–1821) – видатний англійський поет-романтик.

16

Гленда Джексон (нар. у 1936 р.) – англійська акторка й політик, здобула популярність, виконуючи ролі вольових, розумних жінок у кіно та театральних виставах 1960—1970-х років.

17

Колетт (1873–1954) – французька письменниця, романи якої були успішно екранізовані в різних країнах.

18

Пеле (нар. у 1940 р.) – легендарний бразильський футболіст, визнаний найкращим гравцем XX століття за версією ФІФА.

19

Містер Роджерс – Фред Роджерс (1928–2003), зірка американського телебачення, педагог, проповідник, лялькар та композитор. Найбільш відомий як автор та ведучий дитячого шоу «Наш сусід Містер Роджерс», де найбільшою мірою виявилися його найкращі якості: доброта, лагідність, вміння спілкуватися та налагодити безпосередній контакт з аудиторією.

20

Філ Донаг'ю (нар. у 1935 р.) – відомий американський журналіст і телеведучий, один із засновників жанру ток-шоу.

21

Марло Томас (нар. у 1937 р.) – популярна американська акторка, продюсерка та громадська активістка, дружина Філа Донаг'ю.

22

Генрі Девід Торо (1817–1862) – американський письменник, філософ, натураліст і громадський діяч. Протягом кількох років жив у лісі в хатині, збудованій без сторонньої допомоги, і самотужки забезпечував себе всім необхідним.