

ЛЕГЕНДАРНИЙ БЕСТСЕЛЕР

ПРОДАНО ПОНАД 2 МЛН ПРИМІРНИКІВ

25 МЕГАДІЄВИХ МЕТОДИК САМОРОЗВИТКУ

ДЖЕН СІНСЕРО — авторка мотиваційних книжок-сенсацій та успішна тренерка, яка допомогла чималій кількості людей змінити особисте та професійне життя: знайти свою споріднену душу, побудувати бізнес мрії, стати авторами бестселерів *NY Times* і навіть укласти ділові угоди на мільйон доларів. Її роботу висвітлюють найпопулярніші та найавторитетніші часописи світу: *Allure, German Cosmo, Bust, Playboy Magazine/TV, The NY Post, LA Times* тощо.

Насправді, будь-хто здатен досягти успіху. Адже те, чого ти прагнеш, уже давно існує. І, щоб отримати все бажане, достатньо одного: не просто ЗАХОТТИ змінити своє життя, а ВИРІШИТИ його змінити.

У цій надзвичайній, дотепній та максимально дієвій книжці Джен Сінсеро розповідає безліч історій із власного досвіду, ділиться поразками й тріумфами, розраджує, дає прості, практичні, а подекуди зухвалі та неочікувані поради, надихає та підбадьорує. Щиро, доволі відверто, а ще дотепно й місцями не добираючи слів. Це як чарівний пендель, що не залишить тобі шансу на невдачу. Бо попереду — тільки перемоги.

Сінсеро написала, мабуть, найзахопливішу книжку із самовдосконалення з-поміж тих, які більшість читачів тримала в руках за все своє життя... Читати її — ніби теревенити з найкращим другом, який скаже тобі правду незалежно від обставин та змусить думати нестандартно.

The State Hornet, California State University

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8909-3



9 786171 289093

ДЖЕН СІНСЕРО
ФІГАЦІ НЕ ПЛАЧ



ДЖЕН СІНСЕРО

ЧИТАЮТЬ УСПІШНІ ЛЮДИ У 28 КРАЇНАХ СВІТУ



ПОВІР У СЕБЕ
ТА ЖИВИ НА ПОВНУ

КСД

PSYCHOLOGY
MUST
READ

THE #1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

YOU ARE A BADASS

HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS
AND START LIVING AN AWESOME LIFE

Jen Sincero



RUNNING PRESS
PHILADELPHIA • LONDON

ФІГАЧ! НЕ ПЛАЧ

ПОВІР У СЕБЕ
ТА ЖИВИ НА ПОВНУ

Джен Сінсеро

ХАРКІВ
2021 **КСД**

УДК 159.9
С38

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

This edition published by arrangement with Running Press,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book
Group, Inc. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency.
All rights reserved

Перекладено за виданням:
Sincero J. You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness
and Start Living an Awesome Life / Jen Sincero. — Philadelphia :
Running Press, 2013. — 256 p.

Переклад з англійської *Наталії Бхіндер*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-8909-3
ISBN 978-0-7624-4769-5 (англ.)

© Jen Sincero, 2013
© Netіro Ltd, видання українською мовою, 2017, 2018, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Моїм дорогим татові і брату Стефану,
які мене завжди підтримували

І Сонце, яке стоїть незворушно,
ніколи не казало Землі, що крутиться
навколо нього:
«Ти в боргу переді мною».
Поглянь, так само і любов. Вона просто
безкорисливо осяює небо.

Гафіз

ЗМІСТ

Вступ 8

Частина 1. ЯК ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ 18

Розділ 1. Моя підсвідомість змусила мене зробити це 20

Розділ 2. Слово на букву Б — Бог 32

Розділ 3. Стань у позу голуба 41

Розділ 4. Глибокий Сон 48

Розділ 5. Уявлення про самого себе схоже на зоопарк 57

Частина 2. ЯК СПРИЙМАТИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ КРУТІСТЬ 60

Розділ 6. Люби себе таким, як ти є 62

Розділ 7. Я знаю, хто ти. Але хто я? 76

Розділ 8. Що ти тут робиш? 85

Розділ 9. Чоловік у пов'язці на стегнах 97

Частина 3. ЯК НАТРАПИТИ НА ГОЛОВНУ ЖИЛУ 41

Розділ 10. Основи медитації 102

Розділ 11. Твій мозок — це твоя проблема 110

Розділ 12. Організуй свій музичний гурт 120

Розділ 13. Давай і дозволей давати 129

Розділ 14. Вдячність — ворота до захоплення 133

Розділ 15. Пробач собі — або муч себе дали 142

Розділ 16. Розслабся, Вільмо! 152

Частина 4. ЯК ЗАБУТИ ПРО ВСЮ ЦЮ ДУРНЮ 150

Розділ 17. Це так легко, що, як тільки ти це зрозумієш,
тобі не буде важко 158

Розділ 18. Зволікання, вдосконалення і польська пивна 175

Розділ 19. Трагедія перебільшення 184

Розділ 20. Страх — тільки для лузерів 196

Розділ 21. Мільйони дзеркал 209

Розділ 22. Солодке життя 224

Частина 5. ЯК ПОКАЗАТИ ВСЕ, НА ЩО ТИ ЗДАТЕН 226

Розділ 23. Усемогутнє рішення 228

Розділ 24. Гроші — твої нові найкращі друзі 240

Розділ 25. Пам'ятай про поступки 269

Розділ 26. Результат, а не кількість 275

Розділ 27. Усміхнися мені, Скотті! 289

Список джерел 292

Подяка 303

ВСТУП

Ти починаєш із нічим, вирушаєш у дорогу в нікуди і не маєш ніякого плану. Та будь певен: рішення знайдеться саме.

*Преподобний Майкл Бернард Беквіз¹,
колишній шанувальник наркотиків,
який згодом почав цінувати духовність
і перетворився на натхненного крутого чувака*

Колись я думала, що такі цитати — примітивні нісенітниці. Також я не розуміла, навіщо говорити такі безглузді речі. Подібні проблеми, здавалося, оминали мене десятою дорогою. Я була занадто крутою та впевненою в собі. Мала слабке уявлення про самовдосконалення та духовність і вважала, що духовний світ насправді дуже гидкий: від нього тхне відчаєм, він переповнений молитвами й обіймами з неприємними незнайомцями. І навіть не проси мене пригадувати, якою буркотливою я ставала, коли чула розмови про Бога.

Але водночас у моєму житті були речі, які я відчайдушно прагнула змінити. А це означало: якщо я хотіла позбутися певних своїх недосконалостей, то потребувала сторонньої допомоги. З одного боку,

¹ Американський священник Церкви нового мислення, письменник і засновник Міжнародного духовного центру «Агапе» (грец. «любов») (Каліфорнія). (Тут і далі примітки перекл., якщо не зазначено інаше.)

можна сказати, що все мені вдавалося: я видала кілька книжок, у мене було багато хороших друзів, гарна сім'я, квартира, машина, їжа, здорові зуби, одяг, чиста питна вода — порівняно з іншими людьми на планеті, але, з другого боку, моє життя здавалося мені порожнім і малозмістовним, схожим на гарне, однак несмачне тістечко зі збитими вершками. Воно, як то кажуть, не вражало.

Я завжди думала: *«Ну ж бо! Невже це найкраще, що я можу зробити? Справді? Хіба я знову збираюся заробити достатньо грошей усього лиш на оренду квартири? Знову? Невже я хочу згаяти ще один рік, укотре зустрічаючись із якимись збоченцями та марнуючи час на хиткі й невизначені стосунки, створивши собі цим іще більшу трагедію? Це правда? Я нарешті зберуся з'ясувати, яка моя справжня ціль, чи хочу загрузнути у трясовині напастей? Невже попередніх мільйонів разів, коли я вміло втрапляла в халепу, мені не достатньо?!»*

Це. Був. Сон.

Я відчувала, що живу нудним життям, яке лише інколи спалахує фантастичними, цікавими подіями. А найприкрішим було те, що в глибині душі Я ЗНАЛА, що могла би стати принаймні рок-зіркою. Мені здавалося, що в мене достатньо сил, аби любити й здобувати любов найкращих чоловіків, що я змогла би достригнути до самого вершечка успіху з першого разу і була спроможною створити щось грандіозне, якби

серйозно за щось узялася, і... *Овва! Що це? Я щойно отримала штрафний талон? Невже? Це, напевно, розіграш. Нумо, я погляну. Я не можу дозволити собі штрафу. Це вже третій цього місяця! Я просто зараз піду й розберуся з ними...* Та й потім, у пошуках себе вже через кілька тижнів, я знову займалася всілякими дрібницями, не розуміючи, куди подівся час, і дивуючись, як я й досі навіть не залишила своєї ненависної квартири і щовечора продовжувала поїдати дешеві тако² сама-самісінька.

Якщо ти це читаєш, то, припускаю, що у твоєму житті тебе щось теж не влаштовує. І ти знаєш, що справи в тебе могли б іти значно краще. Можливо, ти живеш із коханою людиною й радісно ділишся своїм щастям з іншими, але водночас ти такий бідний, що твій собака покладається лише на себе і сам шукає собі їжу. Можливо, у тебе достатньо грошей і ти впевнено прямуєш до своєї мети, але, поклавши руку на серце, не можеш згадати, коли востаннє сміявся так, що аж за боки брався. А можливо, життя здається тобі суцільною неприємністю і ти проводиш увесь свій вільний час у сльозах. Чи за пляшкою. Або ж тобі починають набридати працівниці на платній стоянці, які точно заміряють час, узагалі не мають почуття гумору і до того ж, на твою думку, частково відповідальні за твою фінансову скруту. Чи, можливо, по-іншому: у тебе є все, чого ти хочеш, але чогось

² Мексиканський пиріжок із кукурудзяного борошна з начинкою із м'яса, помідорів, сиру та листків салату. Є поширеним фаст-фудом у США.

таки не вистачає і ти не відчуваєш внутрішнього задоволення.

Ти не мусиш заробити мільйон доларів, вирішити всі проблеми людства чи створити власне телешоу. Твоїм покликанням може бути просто піклування про свою сім'ю чи вирощування прекрасних тюльпанів.

Я говорю про те, як насправді зрозуміти, що саме тобі потрібне для щастя і що змушує тебе почуватися живим. Як творити своє життя замість того, щоби вдавати, буцімто ти живеш. Як не думати, ніби ти не заслуговуєш нічого кращого. Як позбутися переконання, що ти скупий егоїстичний дурень, бо хочеш більше, ніж у тебе вже є. І чи слухати вказівки свого батька про те, що саме тобі *слід* робити.

Кожен хотів би дізнатися, як набратися достатньо хоробрості, щоби показати, яким яскравим, щасливим і крутим він може бути.

І хороша новина полягає ось у чому: задля цього тобі достатньо зробити лише одну річ — ти маєш не просто **захотіти** змінити своє життя, ти маєш **вирішити** його змінити.

Можливо, ти будеш змушений робити те, чого не міг навіть уявити. А якщо хтось із твоїх друзів побачить це чи зауважить, як ти витрачаєш гроші, то вже ніколи, навіть своєю найкращою поведінкою, не зможеш змусити їх забути твої вчинки. Чи вони просто хвилюються за тебе? Але ж може так трапитися, що вони навіть перестануть з тобою дружити через твої дивацтва і будуть думати, що ти став зовсім іншою

людиною. Тобі доведеться повірити в речі, яких ти насправді не можеш побачити, а те, що, здавалося б, має беззаперечні докази свого існування, виявиться нереальним. Ти будеш змушений пригадати свої страхи, зазнавати поразки знову і знову, а також робити те, що тобі не дуже до вподоби. Тобі доведеться позбутися старих обмежувальних переконань і залишитися відданим своєму рішенню створити таке життя, якого ти сам хочеш, наче від цього залежить усе.

.....

Хотіти можна просто на канапі з бонгом³ в одній руці і туристичним журналом на колінах.

Вирішити означає бути готовим кинутися у вир і діяти рішуче попри все, йти до своєї мрії завзято та наполегливо, як черлідерка⁴, котра ні з ким не зустрічається, але хоче знайти собі супутника на бал і має для цього лише один тиждень.

.....

А знаєш чому? Бо все твоє життя таки залежить від цього.

Це видається неймовірним випробуванням, але це зовсім не так жахливо, як прокинутися посеред ночі від важкості у грудях, ніби там хтось припаркував свій автомобіль, і раптом усвідомити, що життя

³ Пристрій для куріння марихуани (від тайського — «бамбукова трубка»).

⁴ Учасниця танцювальної групи підтримки спортивної команди.

проходить повз і тобі вже зараз необхідно розпочати жити його по-справжньому.

Ти, напевно, чув історії про людей, які досягли найбільшого успіху лише після того, як опинилися на самому дні — коли виявили підозрілу гулю на тілі чи їм відімкнули електрику. А може, це був момент, коли людина вже була ладна погодитися на секс із незнайомцями, щоб отримати наркотики, аж раптом одумувалася й ставала зовсім іншою особистістю. Але не варто чекати безвихідного становища, щоби почати виповзати зі своєї нори на свіже повітря. Усе, що необхідно зробити, — прийняти рішення. І ти можеш зробити це просто зараз.

Є чудова цитата поетеси Анаїс Нін⁵: «І настав той день, коли ризик залишитися бутонем був значно нестерпнішим від ризику зацвісти».

Те ж саме можна сказати про мене, і я переконана, що це стосується більшості людей. Мій шлях до змін розпочався тоді (а триває він і досі), коли я твердо *вирішила* суттєво змінити своє життя, незалежно від того, яких зусиль це від мене потребуватиме. Жодне з того, що я вже намагалася робити раніше, не принесло результатів: ні постійні обговорення проблем із моїми такими ж неуспішними друзями та навіть психотерапевтом, ні спроби продовжувати гнути горба на роботі, ні навіть дні, коли я кидала все і йшла

⁵ Анаїс Нін (1903—1977) — американська та французька письменниця, відома своїми еротичними романами та щоденником, який вона вела понад 60 років.

випити кухоль пива, сподіваючись, що все вирішиться саме собою. У мене був такий період, що я ладна була братися за будь-що, аби хоч якось налагодити свої справи, і (Боже мій, Боже!) здавалося, що сам Усесвіт випробовує мене, щоби переконатися, наскільки серйозно я налаштована.

Я навіть пішла на мотиваційні семінари, де мене змушували носити бейдж зі своїм іменем, жестом вітати людину, яка сидить поруч, і вигукувати до неї: «Вау, ти класна! І я теж!» Я періщила подушку бейсбольною битою і верещала при цьому так, наче почалася пожежа, мені призначили духовного наставника, я брала участь у групових церемоніях, де виходила заміж сама за себе, писала листи своїй матці, перечитала всі книжки-порадники з психології, які тільки існують, і розтринькала купу позичених грошей на психоаналітика.

Але, щиро кажучи, я робила це заради загального блага.

Якщо ти новачок і ніколи раніше не ступав на шлях до самовдосконалення, цілком можливо, що ця книжка допоможе тобі опанувати основні поняття та концепції, які колись повністю змінили моє життя, і ти зможеш досягти бажаного.

Сподіваюся, що посеред цього процесу у тебе не виникне бажання втікати якнайдалі з криком. Якщо ти вже ступив на стежку, яка веде тебе до змін, то маю надію, що ця книжка дасть тобі поради, які осяють твій шлях, і одного дня ти прокинешся у сльозах

із запаморочливою думкою, що ти стаєш справжнім і тобі не треба більше прикидатися.

І якщо я допоможу хоча б одній людині, то можна вважати, що я виконала свою роботу.

Коли я почала працювати на себе, то основну увагу зосередила на тому, як заробити грошей. Я не мала жодної ідеї, як отримувати якийсь постійний зарібок, а відчайдушно хотіла насамперед цього. Я була письменником і музикантом (за що я великодушно вдячна), а відтак думала, що мені достатньо сфокусуватися на своїй майстерності і чекати, поки гроші придуть самі. І ЦЕ таки була хороша ідея! Але я бачила стільки людей, котрі робили такі бездумні, навіть жахливі, речі, щоби заробити копійку. Я вже не згадую тих, які мали постійне місце праці, але займалися чимось настільки безрадіним та одноманітним, що я собі такого не побажала б. Додайте до цього мої незмінні переконання про порочний долар, і я просто дивуюся, що я не харчувалася якимись недоїдками зі смітника.

Нарешті я усвідомила, що мені не варто зациклюватися на зароблянні грошей, однак я мушу позбутися своїх страхів і відрази до самого процесу, якщо хочу почати заробляти. Це сталося саме тоді, коли різні книжки-порадники почали проникати в мій дім, а бейджі ставали обов'язковим атрибутом і принизливим меседжем над моєю лівою цицькою. Урешті-решт я отримала повідомлення про величезну заборгованість через несплату кредиту, і мені довелося віддати стільки грошей, скільки мені не коштували

вкупі всі мої старезні автівки разом із платнею психоаналітику. Упродовж перших шести місяців я потроїла свій дохід через інтернет-бізнес, який створила в осередку консультантів, котрі писали схожі поради. А зараз я збільшила свої статки до такого рівня, що маю достатньо коштів на прожиття та навіть можу дозволити собі розкіш вільно подорожувати світом, поки я пишу, розмовляю, граю свою музику і консультую людей у всіх сферах їхнього життя, використовуючи чимало з тих методів, які застосовувала раніше, аби зараз закривати очі від задоволення, і якими я наразі просто одержима.

Намагаючись допомогти тобі досягти того, чого ти також прагнеш, я водночас пропоную тобі не надто опиратися певним трохи незвичним речам, на які ти натрапиш у цій книжці. А також хочу попросити тебе, щоби ти був максимально відкритим. Ні, добряче подумавши, я хочу прокричати тобі в обличчя: **ЗАЛИШАЙСЯ ВІДКРИТИМ, ІНАКШЕ ТЕБЕ ЗЛАМАЮТЬ!** Я саме це маю на увазі. Це справді дуже важливо. Ти врешті второпав, де ти зараз перебуваєш, роблячи те, що робиш? І якщо тобі не дуже подобається твоя теперішня ситуація, тобі явно потрібно щось змінити у своєму житті.

.....
Якщо ти хочеш жити життям, яким досі ніколи не жив, то
маєш робити речі, яких до цього ніколи не робив.
.....

Мені байдуже, наскільки великим чи малим лузером ти себе вважаєш просто зараз. Факт у тому, що ти грамотна людина, маєш час читати цю книжку і в тебе навіть є гроші, щоб її купити. Усе це вже додає тобі чимало очок у цій грі.

Я кажу це не для того, щоби ти почувався винним, щоби вікликати жаль чи, можливо, навпаки, щоби ти здавався людиною з надзвичайними здібностями. Але це те, що потрібно цінувати. Тож ти маєш вирішити спробувати себе в цій справі і зрозуміти, що ти достатньо поміркована особа, аби позбавляти себе рівноваги, і тобі потрібно ділитися своєю здатністю вражати оточення зі всім світом. Тому ми будемо говорити саме про це.

Нам потрібні розумні і творчі люди з великим серцем, аби продемонструвати все багатство, винахідливість і підтримку, які необхідні, щоби зробити цей світ іншим.

Нам потрібні щасливі, задоволені своїм життям та кохані люди, щоби вони не принижувалися самі і не ображали нікого: ні інших людей, ні тварин, та не споганювали нашої планети.

Ми повинні бути оточені людьми, які себе люблять і мають удосталь статків, аби ми не програмували своїх майбутніх поколінь невдалими слоганами на кшталт *«гроші — це погано»*, *«я недостатньо хороший»* чи *«я не можу жити так, як хочу»*.

Нам потрібні сильні та вольові люди, які здатні боротися і жити змістовним життям, люди, які мають

достатньо натхнення, щоби поділитися з іншими — з тими, кого вони також прагнуть підняти на вищій щабель.

І перше, що я хочу тебе попросити: повір, що ми живемо у світі з необмеженими можливостями. Я не переживаю, якщо тобі знадобиться ціле життя, аби довести собі, що ти не можеш припинити постійно запихати їжу собі до рота, чи що людина за своєю природою є злою, чи що чоловіка можна втримати тільки тоді, якщо причепиш його до себе наручниками. Вір, що немає нічого неможливого.

Поглянь, що відбувається. Чого тобі потрібно позбутися? Якщо ти дочитаєш цю книжку і вирішиш, що все це дурня, то можеш повернутися до свого попереднього примітивного життя. Але, можливо, якщо ти позбудешся своєї недовіри, закотиш рукави, вирішиш ризикнути і подолаєш усе, то одного дня ти прокинешся й усвідомиш, що живеш таким життям, про яке раніше лише мріяв.

ЧАСТИНА 1
**ЯК ЦЬОГО
ДОСЯГНУТИ**

РОЗДІЛ 1

МОЯ ПІДСВІДОМІСТЬ ЗМУСИЛА МЕНЕ ЗРОБИТИ ЦЕ

Ти — жертва правил, за якими живеш.

Дженні Хольцер⁶, художниця, філософ, рупор інтелекту

Багато років тому зі мною трапився жахливий випадок під час гри в боулінг. Ми з друзями вже закінчили поєдинок, і в нас був тай-брейк⁷. Я зосередилася на своєму останньому кидку — жбурляла кулю різко, голосно викрикуючи щось про свою майбутню перемогу, пританцьовуючи та кружляючи, і навіть не побачила, куди підійшла, — просто не усвідомила, де стояли мої ноги, коли я кидала кулю.

Цієї миті я зрозуміла, якою серйозною є гра в боулінг, адже можна добряче постраждати тільки через те, що ти лише на один міліметр переступив межу. Доріжки змащують якоюсь олією, воском чи ще там чимось — якоюсь надзвичайно слизькою рідиною, і поки ти намагаєшся виконати свій чудовий кидок, випадково

⁶ Дженні Хольцер (нар. 1950) — американська художниця, працює в напрямку неоконцептуалізму, відома демонстрацією своїх робіт і виступами в місцях загального користування, є послідовною феміністкою.

⁷ Додаткова гра у спорті для виявлення переможця, якщо учасники набрали однакову кількість очок.

ковзаєш. Тоді ти усвідомлюєш, що твої ноги здіймаються вгору, і гепаєшся сідницями об підлогу так, що й м'яч ударяється легше, навіть коли випадає з літака.

Кілька тижнів потому, коли я шукала матрац і випробовувала один із них на ліжку у «Мейсіз»⁸, я пояснила продавцеві, що після того випадку часто прокидаюся посеред ночі від нестерпного болю в ногах. Мій голкотерапевт сказав мені, начебто це через те, що я вдарила спину і травмувала нерв, коли впала, а щоби комфортно спати та не прокидатися вночі, мені потрібен твердіший матрац.

«У мене теж болять ноги уві сні! Дай п'ять!» — вигукнув продавець, але не отримав від мене відповіді.

І не тому, що я не люблю вітатися за руку. Він мене дратував. Я побачила, що купівля матраца — дуже дивний процес, який почав мене по-справжньому бентежити. Я не тільки лежала на ліжку з подушкою між стегнами, щоб усі могли побачити, що це чийсь бізнес, а поряд зі мною ще й розлігся продавець, котрий просив дати йому п'ять. То було більше, ніж я могла пережити.

До того ж я помітила, що решта продавців просто стоять біля ліжка і швидко бубонять різні факти про матраци, поки їхні клієнти вмощуються в десятках тисяч поз. Мені ж дістався зовсім інший продавець. Він сів біля мене, далі ліг на спину, схрестив руки на грудях і вдумливо гомонів, дивлячись у стелю, наче ми були з ним у літньому таборі і лежали в наметі. Я погоджуюся,

⁸ «Мейсіз» (англ. *Macy's*) — одна з найбільших та найстаріших мереж роздрібної торгівлі у США.

що він був милим і надзвичайно багато знав про пружини та латекс, а ще міг чимало розказати про матраци, які запам'ятовують форму тіла, але я боялася навіть повернутися, адже скидалося на те, що ще трохи — і він нахабно почне мене обіймати.

Я здавалася занадто товариською? Може, мені не слід було запитувати, звідки він родом? Невже він подумав, що я мала на увазі щось інше, коли поплескала по матрацу, щоби протестувати його ортопедичний ефект?

Очевидно, слід було сказати цьому так званому Бобу із «Фрик-шоу»⁹, аби забирався геть із мого ліжка, чи попросити ще когось допомогти мені, але натомість я непомітно пробралася до дверей магазину, змарнувавши свою єдину можливість цього тижня купити матрац. Я не хотіла бентежити його.

Я не хотіла бентежити його!

Це дуже схоже на те, як члени моєї сім'ї були навчені давати собі раду з будь-якими потенційно неприємними випадками спілкування. Разом із безпрограшним методом утечі в протилежному напрямку, до нашого інструментарію належали й інші знаряддя, які ми використовували під час конфронтації з кимось, а саме: завмерти, почати розмовляти про погоду, знепритомніти, розплакатися, коли нас не чують.

Наша нестача навичок управління конфліктами не була таким уже й великим сюрпризом, з огляду на той факт, що моя мати походила з роду так званих справ-

⁹ Анімаційний телесеріал, який транслювали на американському кабельному каналі «Комеді Сентрал».

жніх американців¹⁰. Її батьки вірили, що діти мають поводитися так тихо, щоб їх не було чути. Ці люди дивилися на будь-яке емоційне вираження почуттів із таким самим презирством, із яким вони зазвичай зиркали на дешевий скотч, і навіть не уявляли, що можна вчитися в якомусь іншому університеті, крім Ліги Плюща¹¹.

І хоча моя мати гарно справлялася з хатніми справами у нашій сповненій сміху, тепла та любові домівці, мені знадобилися роки, щоби, коли до нас приїжджали дідусь із бабусею, врешті навчитися, що відповідати, коли до тебе звертаються моторошною фразою: «Нам потрібно поговорити».

Я кажу це для того, щоби ти зрозумів: ти не винен у тому, що тобі нічого не вдається. Твоя провина є за умови, якщо ти й далі *продовжуєш залишатися* в такому стані. Причина цього прикрого становища полягає в тому, що щось тобі передалося від попередніх поколінь — як сімейний, герб чи рецепт неймовірно смачного кукурудзяного хліба, чи, як у моєму випадку, прирівнювання сварки до зупинки серця.

Коли ти прийшов із криком на цю планету, ти був просто новонародженою дитиною, істотою з широко розплющеними очима, яка була не здатна щось робити, а просто була в той момент. У тебе не було жодного уявлення про те, що в тебе є тіло, не кажучи вже про те,

¹⁰ WASP (White Anglo-Saxon Protestant) — справжній американець, американська аристократія, американці англосаксонського та протестантського походження.

¹¹ Об'єднання найстаріших привілейованих навчальних закладів на північному сході США.

що незабаром ти будеш його соромитися. Коли ти дивився навколо, все просто *існувало* для тебе. Не було нічого в цілому світі, що б тебе лякало чи було занадто дорогим, тебе нічого не бентежило. Якщо щось потрапляло до твого рота, ти це їв, а якщо щось потрапляло до рук, ти просто хапав це. Ти просто був... людиною.

Коли ти досліджував світ і розширював своє уявлення про нього, ти також отримувал інформацію від людей довкола про те, як усе відбувається. З тієї миті, як ти вже міг збагнути все це, вони почали наповнювати тебе уявленнями про життєві цінності, багато з яких не мали нічого спільного з тобою чи не були неодмінно правдивими (наприклад, світ — небезпечне місце, ти занадто товстий, гомосексуальність — це прокляття, розмір має значення, волосся не повинно рости в деяких місцях, освіта дуже важлива, а професія музиканта чи художника не є справжньою кар'єрою і т. ін.).

Головне джерело цієї інформації для тебе, звісно, — батьки, яким допомагало суспільство загалом. Коли вони тебе виховують, намагаючись по-справжньому захистити, навчити, любити тебе всім своїм серцем (будемо сподіватися), то передають переконання, які вони перейняли від своїх батьків, котрі, своєю чергою, дізналися про них від своїх, а ті — від своїх...

Проблема полягає в тому, що багато з цих переконань не мають нічого спільного з тим, якими людьми вони дійсно є або ж були чи що є істиною насправді.

Я розумію, що кажу такі речі, наче ми всі божевільні. Але це лише тому, що ми справді є трохи божевільними.

.....
Більшість людей живуть в ілюзії, що ґрунтуються на чужих
переконаннях.
.....

Поки не прокинуться. І саме ця книжка, сподіваюся, допоможе тобі це зробити. Ось як це діє. Ми, як і властиво людям, маємо і свідомість, і підсвідомість. Більшість із нас обізнані лише про свідомість, і саме там ми опрацьовуємо інформацію. Це там ми все розуміємо, робимо висновки, розмірковуємо про щось, аналізуємо, критикуємо, переймаємося, що наші вуха занадто великі, там ми раз і назавжди вирішуємо не їсти смаженого, усвідомлюємо, що $2 + 2 = 4$, намагаємося пригадати, де (чорт забирай!) залишили ключі від машини, тощо.

Свідомість схожа на трудягу, який домігся успіху на полегливою працею. Вона без упину метається від однієї думки до іншої, зупиняючись лише, коли ми спимо, а потім починає активно діяти знову, як тільки ми розплющуємо очі. Наша свідомість, тобто лобна частка головного мозку, не є розвиненою сповна аж до статевої зрілості.

Наша підсвідомість, з іншого боку, — це неаналітична частина нашого мозку і вже цілком сформована на момент, коли ми з'являємося на світ. Вона стосується почуттів та інстинктів, проривається назовні пронизливим нападом гніву посеред супермаркету. І в ній ми зберігаємо всю інформацію, отриману із зовнішнього світу.

Підсвідомість вірить усьому, тому що на ній не можна встановити фільтра, вона не знає різниці між тим, що є правдою, а що ні. Якщо наші батьки розповідають нам,

що ніхто в нашій сім'ї не знає, як заробляти гроші, ми їм віримо. Якщо вони доводять нам, що шлюб — це постійний обмін ляпасами, ми їм віримо. Ми їм віримо і тоді, коли вони кажуть нам, що якийсь товстозадий чувак у червоному костюмі має намір пролізти через димохід і принести нам подарунки. Чому б нам не вірити в усі ці дурниці, якими вони нас годують?

Наша підсвідомість схожа на немовля, яке не знає нічого іншого, і не випадково отримує основну інформацію, коли ми самі — маленькі діти (адже тоді лобна частка, свідомою частиною нашого головного мозку, ще не зовсім сформована). Ми сприймаємо інформацію через слова, усмішки, насупленість, важке зітхання, підняті брови, сльози, сміх тощо від людей, які нас оточують, і в нас немає жодної здатності все це фільтрувати. Уся ця інформація засідає в нашій податливій дитячій підсвідомості як «правда» (по-іншому ми ще називаємо її своїми «переконаваннями»), де й живе, недоторкана і непроаналізована, аж поки десятиліття потому вона врешті виявиться на заняттях із психоаналізу чи під час проходження чергового курсу реабілітації.

Я не можу гарантувати, що кожного разу, коли ти в сльозах питаєш себе: «Що за дурня ця моя проблема?», відповідь міститься в певних незадоволених, обмежених і фальшивих підсвідомих уявленнях, що ти не можеш вибратися із замкненого кола й усвідомити суть проблеми. Це означає, що розуміння є надзвичайно важливим. Отож, підсумуймо:

- 1) Підсвідомість малює план нашого життя. Її поняття ґрунтуються на невідфільтрованій інформації, яка накопичується ще в дитинстві (на «переконаннях»).
- 2) Ми зовсім не помічаємо цих підсвідомих переконань, які керують нашим життям.
- 3) Коли наша свідомість розвивається і починає працювати, не важливо, наскільки значною, кмітливою вона стає, бо її все ще контролює переконання, що ми досі володіємо своїми підсвідомими уявленнями.

.....
Наша свідомість думає, що вона нас контролює, але насправді це не так.

Наша підсвідомість не думає нічого, але вона все *контролює*.

.....

Ось чому ми так часто припускаємося помилок, роблячи те, що усвідомлюємо і що добре розуміємо. Але для нас залишається таємницею, що саме утримує нас від створення чудового життя, якого ми прагнемо.

От, скажімо, для прикладу, тебе виховував батько, у якого постійно були фінансові труднощі. Він тинявся квартирою, трошив меблі та ремствував, чому гроші не ростуть на деревах. І не дбав про тебе, бо постійно намагався заробити, хоча переважно йому це не вдавалося. Твоя підсвідомість сприйняла це *за чисту монету* і, можливо, розвинула такі переконання, як:

- Гроші = боротьба
- Гроші — недоступні

- Мій батько не дбав про мене через гроші
- Гроші — зло і завдають болю

І коли ти стаєш дорослим, у своїй свідомості розумієш, що ти більше нічого не хочеш, лише гребти гроші лопатою. Але водночас підсвідомо сумніваєшся у важливості грошей, віриш, що вони недоступні для тебе, і хвилюєшся, що, коли багато заробиш, тебе покине хтось, кого ти любиш. Ти можеш підтвердити ці приховані підсвідомі уявлення, залишаючись у злиднях, і не важливо, як важко ти *свідомо* намагаєшся заробити грошей. Але часто, отримуючи величезні суми, а потім втрачаючи їх, ти робиш це, бо боїшся, що тебе покинуть. Можуть бути і якісь інші приклади, які викликають зневіру у власні сили.

.....

Не важливо, що ти кажеш чи чого хочеш, якщо є приховане підсвідоме переконання, що це призведе до болю або що воно наразі недоступне для тебе, то ти: а) не дозволиш собі цього отримати; б) дозволиш собі це отримати, але будеш трохи незадоволеним. Відтак твій стан погіршиться, і в будь-якому разі ти втратиш те, чого досяг.

.....

Коли ти з'їдаєш четвертий пампушок чи ігноруєш свою інтуїцію і виходиш заміж за жахливого хлопця, котрий надзвичайно схожий на твого підлого та брехливого батька, ти цього не усвідомлюєш, бо тобою керує підсвідомість, а не свідомість, як ти думаєш.

А потім, коли наші підсвідомі уявлення не узгоджуються з тими речами та подіями, які ми хочемо бачити у своїй свідомості (і серці), це створює конфлікти між тим, що ми намагаємося створити, і тим, що насправді створюємо. Це ніби ми керуємо автомобілем, причому одну ногу поставили на педаль газу, а іншу — на гальма. (Очевидно, всі ми маємо якісь чудернацькі підсвідомі уявлення, але не будемо говорити про них саме зараз.)

Ось кілька інших сценаріїв, які можуть стати тривожним дзвіночком:

Свідомість: Я дуже хочу закохатися й одружитися.

Підсвідомість: Близькі стосунки завдають страждань і болю.

Палець: Без обручки.

Свідомість: Я хочу схуднути на 10 кілограмів.

Підсвідомість: Люди в небезпеці. Я мушу створити собі захисний шар.

Тіло: Фортеця із жирових складок.

Свідомість: Я чуттєва та приваблива і хочу сексу.

Підсвідомість: Фізичне задоволення ганебне.

Статеве життя: Нудьга.

Свідомість: Я хочу подорожувати світом.

Підсвідомість: Розваги = несерйозний = мене не будуть любити.

Паспорт: Чистий.

Це так само, ніби ти перестав насолоджуватися відпочинком на веранді, бо там віднедавна тхне. Ти можеш скористатися чудовим способом позбутися цієї неприємності — запалити ароматичні свічки, установити вентилятор, звалити все на собаку, але поки не усвідомиш, що щось заповзло під твій будинок і спустило дух, твоя проблема буде залишатися невіршеною і споганювати тобі життя.

Перший ключ до звільнення самого себе від обмежувальних підсвідомих уявлень — просто усвідомити їх. Адже поки ти не збагнеш, що ж насправді відбувається, ти будеш продовжувати працювати зі своєю свідомістю (і думати, що тобі потрібно перефарбувати ганок), аби вирішити проблему, яка захована десь глибоко у підсвідомості (натомість потрібно забрати звідти мертвого скунса). А це марна справа.

Поміркуй хвилину-другу, проаналізуй свої найневдаліші сфери життя і спробуй виявити приховані уявлення, які могли їх створити. Візьмімо, наприклад, найпопулярнішу серед людей тему — нестачу грошей. Ти заробляєш значно менше, ніж, як гадаєш, здатен заробляти? Ти досягнув певного рівня прибутку — не важливо, чим ти займаєшся, — і тобі здається, що ти вже не зможеш піднятися вище? Невже велика кількість грошей постійно здається тобі недосяжною метою? Якщо так, напиши п'ять речей, які тобі спадають на гадку, коли ти думаєш про гроші. Цей список повен надій і захоплення чи, може, страху й огиди? Що твої батьки думали про гроші? Що думали про гроші інші люди,

серед яких ти зростав? Як вони ставилися до грошей? Ти бачиш певний зв'язок між їхніми уявленнями про гроші та власними міркуваннями?

Далі в цій книжці я дам тобі кілька порад, як заглибитися у свої підсвідомі уявлення і виправити те, що заважає тобі жити тим життям, якого ти прагнеш. Але спочатку подивимося, що відбувається в розлагоджених сферах твого життя, і зміцнимо твою всемогутню силу усвідомлення. Позбудься історій, що існують у твоїй підсвідомості (я змушена буду робити речі, які ненавиджу, щоби заробити грошей; я почуватимусь, як у пастці, якщо погоджуся на близькі стосунки; якщо сяду на діету, то вже ніколи не їстиму нічого смачного; якщо почну отримувати задоволення від сексу, то буду горіти в пеклі з рештою грішників і т. д.), тому що одного дня ти зрозумієш, що насправді відбувається, і почнеш витягати смердючі туші розчарувань зі своїх обмежувальних підсвідомих уявлень. А після того як ти завзято виволочеш їх із криками «раз, два, гуртом!», ти звільниш простір для свіжих, нових, чудових уявлень та подій, які хочеш мати у своєму житті.

РОЗДІЛ 2

СЛОВО НА БУКВУ Б — БОГ

Якщо хочеш пізнати таємниці Всесвіту,
думай одиницями вимірювання енергії,
частоти та вібрації.

Нікола Тесла¹², винахідник, фізик, геній

Коли я жила в Альбукерке, що в штаті Нью-Мексико, то часто зависала з друзями в барі «Опівнічне родео», який було оформлено у стилі вестерн. Там можна було знайти щипці для завивання та лак для волосся в жіночій вбиральні, пиво *Bud Light* продавали за спеціальною ціною — два бакси за банку, а міцна дубова підлога танцювального майданчика була розмірами з ціле поле.

Усі ми були зі Східного узбережжя і спокійно ставилися до кантрі-музики, тож спочатку ходили туди, щоби самовдоволено та пихато посміятися з усього цього, страшенно пишаючись тим, що глузуємо з гігантських пряжок на ремнях чи ковбойської забави відрошувати здоровенні вуса із закрученими кінчиками, які були такими великими, що затуляли верхню губу. Але нашою улюбленою виставою були танці у стилі кантрі. Ми витріщалися, як загіпнотизовані, на величезну органі-

¹² Нікола Тесла (1856—1943) — американський винахідник і фізик сербського походження.

ПОДЯКА

Дякую кожному створінню на цій чудовій фермі, особливо конику Мак-Гі, Кізочці Номер Один і Кізочці Номер Два, за те, що вони стали мені хорошим товариством, витріщалися на мене і сміялися з мене, поки я писала цю книжку, а також довели мені, що я здатна на безумовну любов, годуючи їх через двері і збираючи їхні екскременти біля дивану. Ще хочу щиро подякувати своєму агентові Пітерові Стейнбергу за його важку працю, підтримку та дружбу. Величезне, повне сліз розчулення, неймовірне дякую Джині ді Ві за те, що вона рятувала мене своєю проникливістю, гумором, нещадною, але такою дорогою мені червоною ручкою, а також Алісі Фіорі і Біллу Кембеллу за їхню дружбу, безмежну щедрість, підтримку і чудовий папір. Дякую Дженніфер Казіус, Моніці Парселл і кожному у видавництві «Раннінг Пресс», Андерсу Педерсону, Крісталін Хоффман, Джулії Фахерті, моїй любій мамі, Майклу Фловерсу, Кетрін Девер та Всесвіту за безкінечну незвичайність.

Популярне видання

СІНСЕРО Джен

**Фігач!
Не плач**

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *І. М. Клишко*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 17.05.2021. Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 14,25.
Наклад 2000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT