



Бестселер за версіями
New York Times,
Wall Street Journal та *USA Today*

Продано майже 1 мільйон примірників

Якщо ви прагнете змінити своє життя на краще, але не визначилися, у який бік рухатися, якщо відчуваєте у собі приховані таланти і маєте заповітні мрії — ця книга саме для вас. Барбара Шер — хрещена мати коучингу, а загальний наклад її семи бестселерів сягнув кількох мільйонів примірників! Зіркове продовження «Мистецтва мріяти» і бестселер за версією *New York Times* «Мрій правильно» — для тих, хто мріє про справжній успіх і гідне життя.

Які бажання ви приховуєте? Чому не наважуєтесь мріяти — через критику, невиправдані сподівання близьких, вигадані зобов'язання, біль нещастя чи відсутність підтримки? Перевірені мільйонами читачів практичні поради і стратегії, цікаві історії реальних людей допоможуть з'ясувати це. Ця книжка не має на меті зробити з вас іншу людину — вона покаже, як саме змінити життя на краще: налагодити особисті стосунки, здобути гідну роботу, творчо реалізуватися, навчившись мріяти правильно!

Перекладено 9 мовами



9 786171 223011

ISBN 978-617-12-2301-1
www.bookclub.ua



Як зрозуміти, чого ти насправді бажеш і як цього досягти



Мрій правильно



[Барбара Шер /
Барбара Сміт]



**Мрій
правильно**

**Як зрозуміти, чого
ти насправді бажеш
і як цього досягти**



[Барбара Шер / Барбара Сміт]



I Could Do Anything

If I Only Knew
What It Was

Barbara Sher, Barbara Smith

**Hodder
& Stoughton**

Мрії правильно

Як зрозуміти, чого
ти насправді бачиш
і як цього досягти

Барбара Шер, Барбара Сміт

УДК 316.6

ББК 88.5

Ш49

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

Перекладено за виданням:

Sher B., Smith B. I Could Do Anything If I Only Knew What It Was : How
to Discover What You Really Want and How to Get It / Barbara Sher,
Barbara Smith. — London : Hodder&Stoughton, 1995. — 336 p.

Переклад з англійської *Оксани Зосімової*

Дизайнер обкладинки *Олександр Кізуб*

Популярне видання

ШЕР Барбара, СМІТ Барбара

**Мрій правильно.
Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш
і як цього досягти**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *О. М. Журенко*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. М. Куценко*

Підписано до друку 07.12.2016. Формат 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 19,98.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-2301-1 (укр.)
ISBN 978-0-340-64695-0 (англ.)

© Barbara Sher, 1994
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Світлій пам'яті мого любого тата, Сема Шера.

Він осявав наше життя

Слова подяки

Я щиро дякую всім, хто присвятив свій час читанню та критичному аналізу мого рукопису, — вас надто багато, щоб можна було згадати всі імена, однак ви самі знаєте, хто це, і побачите результати своїх порад та зауважень на сторінках цієї книжки. Особливо слід подякувати чотирьом людям: Сьюзен Браузер, надзвичайно уважній читачці, і Джулі Шонфельд, прекрасній письменниці (а ще її батьку, котрий дав влучне визначення гарного життя, — я цитую його у вступі). Джудіт Рівен рядок за рядком вичитувала цей рукопис і дуже мені допомогла. Четверта людина, яку я маю згадати, — моя чудова матуся, Нетті Шер, котру зачарувала ця книжка. Закінчивши читання, вона подивилася на мене й сказала: «Ти повинна була мати сестру-близнючку».

Кріс Дал і Леслі Шнур — мої янголи-охоронці, агент та редактор, яких послали мені самі небеса. Я дякую їм за неоціненний досвід. Нехай їхнє життя буде довгим і щасливим.

І понад усе я вдячна моїм клієнтам, які завжди мали мужність кинути виклик своєму життю та змінити його на краще. Упродовж багатьох років вони надихають мене й, даючи можливість із ними попрацювати, дарують мені життя, яке я люблю.

Б. Шер

З подякою Джейн, Елейн і Морі Волкер та світлій пам'яті Стелли Сміт.

Б. Сміт

Передмова

Не знати, чого ви хочете від життя, — це не жарти. Жити без мети — болісне відчуття. Моя перша книга «Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» визначає *перемогу* як досягнення бажаного та крок за кроком показує, як стати переможцем і створити життя, яке відповідає вашим найзаповітнішим мріям. Однак роками читачі телефонують мені й кажуть: «Мені дуже подобається «Мистецтво мріяти», але я не можу скористатися вашими порадами, оскільки мені важко визначити свою мету. Я просто не *знаю*, чого хочу».

Мені стало цікаво. У мене виникло бажання з'ясувати, у чому полягала проблема, тому я почала зустрічатися із цими людьми, які не могли зрозуміти, чого хочуть. Я вислухала всі їхні історії, поставила деякі запитання й невдовзі усвідомила, у чому справа, адже *щоразу* виникала та сама ситуація: усі з цих клієнтів переживали внутрішню боротьбу й навіть про це не здогадувалися.

Їм ніколи не спадало на думку, що в глибині душі вони насправді знали, чого хочуть, але їхні бажання були замасковані певним внутрішнім конфліктом. Усвідомлення цієї проблеми ставало великим сюрпризом — і великим полегшенням. Тепер усе, що нам залишалося зробити, — це скласти програму дій із подолання кожного конфлікту, а розроблення цих програм виявилось на диво легким завданням. Люди прокидалися й починали активно діяти буквально після однієї чи двох зустрічей!

Це було чудово. Я вирішила зібрати всі ці відкриття та стратегії в книзі, щоби кожен, хто потребував допомоги, міг її отримати.

Зараз ви тримаєте цю книгу в руках.

У вас проблеми з досягненням життєвих цілей, тому що ви не знаєте, у чому вони полягають? *Повірте, ви не самотні.* Ваша проблема досить поширена, і в неї є шляхи розв'язання. Ви впізнаєте себе, читаючи цю книгу. І майже одразу, щойно ви це зробите, навчитеся прийомів, які вам допоможуть. Не дивуйтеся, якщо знайдете себе більш ніж в одному розділі. Прочитайте їх усі. Більшість із нас — складні, багатогранні створіння, і вправа, яка забезпечить ваш успіх, може трапитися в будь-якому з розділів.

Робота із цією книгою буде захопливою, повчальною, іноді трохи болючою й часто дуже смішною. Дізнатися, що справді коїться всередині вас, може бути складно, але це також надихає та дарує величезну втіху.

Ви *можете* зробити будь-що, якщо тільки знатимете, що саме. І ви ось-ось це з'ясуєте.

Вступ

Мета цієї книги — допомогти вам знайти шлях до гарного життя. І я не маю тут на увазі басейни, розкішні будинки та приватні літаки, якщо тільки це справді не є вашим найбільшим бажанням. Але якщо ви обрали книгу під назвою «Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти», найімовірніше, ви прагнете чогось значно більшого, ніж басейн.

Ви хочете життя, яке будете любити.

Батько моєї подруги дав його влучне визначення: «Гарне життя — це коли ти прокидаєшся вранці й не можеш дочекатися, поки знову не почнеш усе спочатку».

Це сказано про вас? Чи ця ідея гарного життя звучить, мов недосяжний ідеал?

Якщо ви не належите до категорії людей, які щоранку схоплюються з ліжка в радісному очікуванні нового дня, я впевнена, що ви відчайдушно прагнете знайти мету, котра допомогла б вам почуватися, як батько моєї подруги. Ви палко мрієте про роботу, що сповнюватиме вас азартом та енергією. Ви жадаєте знайти місце, що принесе вам успіх та визнання. Альберт Швейцер¹ знайшов своє місце, те саме

¹ Альберт Швейцер (1875—1965) — німецький філософ, теолог, музикант, лікар, місіонер, лауреат Нобелівської премії миру (1952). *(Тут і далі прим. перекл.)*

зробили Голда Меїр¹ і той сусідський хлопець, який день і ніч навчався грати на гітарі.

Вони знали, як жити. Вони вірили в те, що робили, усім своїм серцем. Вони були *впевнені*, що їхня робота важлива.

Підійшовши ближче до людей, які знайшли своє покликання й не бояться втілювати найзаповітніші бажання, ви *побачите* на їхніх обличчях особливу силу та енергію.

Життя надто коротке, щоб не мати такої цілеспрямованості.

На початку 1980-х два психологи з Гарвардського університету досліджували людей, які вважали себе щасливими. Що ж їх об'єднувало? Гроші? Успіх? Здоров'я? Любов?

Аж ніяк.

У них було лише дві спільні риси: вони напевне знали, чого хочуть, і відчували, що рухаються до бажаної мети.

Саме це робить життя гарним: коли воно має спрямування і ви рухаєтесь до того, що любите.

Підкреслюю: *любите*.

Я не маю на увазі те, у чому ви вправні. *Мені справді байдуже, якими вміннями ви володієте*. Коли я була самотньою матір'ю двох маленьких дітей, яка до того ж працювала, знаєте, які вміння я мала? Я могла прибирати в будинку, наче одержима, на ходу стрибати в автобус, тримаючи

¹ Голда Меїр (1898—1978) — ізраїльська політична та державна діячка, перша та єдина поки що жінка, яка обіймала посаду прем'єр-міністра Ізраїлю (1969—1974).

в руках білизну, забрану з пральні, продукти та ще й своїх малюків, а також витискати з кожного долара все, що можна, поки портрет Джорджа Вашингтона не починав благодати зглянутися над ним.

Красно дякую, але я не бажаю кар'єри, де б знадобилися такі вміння.

Я не вірю, що життя можна назвати гарним, якщо ви робите те, що *можете*; воно гарне лише тоді, коли ви робите те, що *хочете*. Я навіть не думаю, що ваші найбільші таланти виявляються в уміннях. Усі ми вправно робимо ті речі, якими аж ніяк не захоплюємося. *І в усіх нас є таланти, яких ми ніколи не використовували.*

Дозволити вмінням керувати вашим життям просто неприпустимо. Ось чому я не збираюся давати вам тести на визначення особистих рис або оцінювання вмінь та навичок, щоб з'ясувати, що ви маєте робити.

Я *знаю*, що ви повинні робити.

Те, що ви любите.

Улюблене заняття — це сфера вашого таланту. Тільки любов може дати вам стимул завзято працювати й залишатися вірними певній справі, поки ви не розвинете свій талант. Саме так найвищих вершин у цьому світі досягають пересічні люди — такі самі, як ми з вами, які, однак, знають, чого хочуть, і докладають для цього максимальних зусиль.

Якщо ви не знаєте, чого хочете, ви не можете навіть вийти на старт — і це засмучує. Але ви не самотні. Нещодавні дослідження засвідчили, що не менше 98 відсотків американців нещасні на своїй роботі. І не лише фінансові міркування

змушують їх залишатися там, де вони є зараз: вони просто не знають, що робити натомість. Те, що ви, можливо, вважали власним маленьким нічним страхіттям, виявляється, є доволі поширеним явищем.

Що ж, у мене є для вас сюрприз.

Насправді ви знаєте, чого хочете.

Усі це знають. Саме тому вам так неспокійно й незатишно, коли не можете знайти правильний шлях. Ви відчуваєте, що є якась особлива робота, для якої ви створені. І ви маєте рацію. Ейнштейнові було потрібно формулювати фізичні теорії, Гаррієт Табмен¹ — вести людей до свободи, а вам треба йти за своїм *власним*, особливим покликанням. Як сказав Вардан Ґрегорян², «в історії Всесвіту ніколи не буде більше жодної людини, схожої на вас». Кожен із нас унікальний. Кожна особа має абсолютно оригінальний погляд на світ, а оригінальності *завжди* необхідно виразити себе.

Однак багатьох із нас щось зупиняє. Щоразу, коли ми наважуємося змінити своє життя, щоразу, коли беремо естафетну паличку та починаємо забіг, щось трапляється. З якоїсь незбагненої причини наша рішучість тане. Ми дивимося на естафетну паличку й думаємо: «Ні, цей забіг не для мене». Ми відкладаємо її, почувуючись незручно та

¹ Гаррієт Табмен (1822—1913) — борець проти рабства у США, героїня американського народу. Після втечі на Північ брала активну участь у діяльності «Підземної залізниці» — таємної системи, що організовувала переправлення темношкірих утікачів із рабовласницьких штатів Півдня на Північ. Самостійно звільнила понад 300 рабів.

² Вардан Ґрегорян (нар. у 1934 р.) — американський історик та освітній діяч вірменського походження. 1997 року став президентом Корпорації Карнегі в Нью-Йорку — усевітньо відомої благодійної організації, що фінансує численні соціально-політичні та гуманітарні проекти, зокрема у сфері освіти.

тривожно, бо час спливає, а ми можемо *ніколи* не знайти потрібну дистанцію.

Це відбувається з двох причин.

По-перше, дуже важко зрозуміти, чого ми хочемо, через те, що в нас надто великий вибір. Так було не завжди. Наші батьки та їхні батьки мали менший вибір та чіткіші цілі. Те, що так багато з нас можуть вільно шукати роботу свого життя, — це данина успіхові нашої культури.

Свобода дивовижна. Але вона також мучить нас, адже вимагає створити свої власні цілі.

Ви в курсі, що, коли йде війна, від депресії страждає менше людей, аніж у мирну добу? Під час війни все важливо. Щодня ви чітко знаєте, що робити. Ви можете відчувати страх, але боротьба за виживання дає вам цілі та сили й завзяття їх утілювати. Ви не марнуєте час на те, щоб зрозуміти, чого ви варті або що ви повинні робити в цьому житті. Ви просто намагаєтеся вижити, урятувати свій дім, допомогти сусідам. Ми так любимо дивитися фільми про людей, чиє життя в небезпеці, тому що кожен крок героїв у них сповнений сенсу.

Коли ж немає критичної ситуації, вимогам якої треба відповідати, доводиться самотужки *створювати* значущі цілі. Вам до снаги створення такої мети, якщо ви чітко знаєте, про що мрієте, але це відносно новий спосіб життя. За старими «правилами», ви дозволяєте необхідності диктувати вам цілі. У нас дуже мало досвіду в застосуванні нової парадигми.

По-друге, ми не знаємо, чого хочемо, бо щось усередині нас ніби заважає нам про це дізнатися. Ваші мрії затьмарені

якимось внутрішнім конфліктом. І не так легко, як вам може здаватися, ідентифікувати ці конфлікти. Часто вони замасковані під докори самому собі на кшталт: «Мабуть, у мене немає таланту», «Мабуть, я просто лінива», «Якби я був розумніший, то більше б зробив у житті».

Читаючи мою книгу, ви маєте насамперед засвоїти, що жодне із цих тверджень не є істинним.

Перша мета цієї книги — спрямувати світло прожектора на конкретний внутрішній конфлікт, щоб ви чітко його побачили. Як тільки ви усвідомите, що стоїть на вашому шляху, ви достеменно знатимете, чому не створили життя, якого хочете. Ви перестанете докоряти собі. І зрозумієте, що не могли рухатися вперед, бо для цього була причина.

Наша культура підтримує купу примітивних міфів провину на зразок: «Якби ти справді чогось дуже хотів, ти б узявся за справу й досяг успіху» або «Якщо ти заважаєш собі діяти, тобі бракує характеру». Ніхто ніколи не поставить очевидне, просте запитання: «Чого б це хтось хотів нашкодити самому собі?» Щоб знайти відповідь, потрібна цікавість, а людям, схильним судити й критикувати інших, завжди бракує такої якості.

У наступних розділах ми покладемо край усім цим звинуваченням і замінимо їх на чесну, неупереджену допитливість. Я глибоко поважаю щиру цікавість і зневажаю самождоволену впевненість деяких людей у тому, що вони ніколи не помиляються. Корисні відповіді, які допомагають нам розв'язати проблеми, зазвичай поблажливіші. Вони засновані на розпитуванні, яке передбачає, що для всього завжди є вагома причина. Звісно, існує і причина, чому ви втратили свій напрямок, і ця книга допоможе вам знову його знайти.

А поки що просто пам'ятайте: що б ви не робили, доки не взяли до рук мою книжку, ви не були ледарем, дурнем чи боягузом. Навіть програми із самовдосконалення, якими б корисними вони не виявилися, часто схильні критикувати. Вони нерідко ґрунтуються на припущенні, що ви не знаєте, чого хочете, оскільки не розвинули правильний спосіб мислення. На думку їхніх розробників, вас спочатку треба привести до ладу, щоб далі ви змогли отримати бажане.

Що ж, забудьте про це.

Вам не треба ставати кращою людиною або змінювати життєві налаштування, аби жити так, як вам подобається. Ви такі, які ви є, і це вже доволі добре. Ба більше, найрозумніше, що ви можете зробити, — це йти вперед та отримати те, чого ви хочете, *до того*, як робити щось, щоб удосконалити себе. Прогрес на життєвому шляху дивовижним чином покладе край усім «неправильним» налаштуванням.

У мене немає жодного наміру втягувати вас у якусь програму, згідно з якою ви маєте розправити плечі й стати іншою людиною. Життя не таке просте, і самої тільки сили вашого бажання замало. Я також не думаю, що ми здатні розв'язати проблеми за допомогою позитивного мислення. Підтримувати себе подумки, удавати, що ви почуваетесь не так, як насправді, — це підвалини не надто міцної системи для тривалого й важкого шляху. Творча візуалізація також має свої обмеження. Я зустрічала багатьох людей, які не вміють цього робити, і таких, які відчують серйозні внутрішні суперечності, навіть *уявляючи* те, що люблять. Порада «створити свою власну реальність» ніби надає масу перспектив, але існує також зворотний бік медалі: усе може закінчитися тим, що ви

звинувачуватимете самих себе в усьому, що піде не так. Це несправедливо. Ви не настільки всемогутні, щоб відповідати за свою долю самостійно, і вам не треба цього робити.

Насправді вам потрібно зрозуміти, чому ви не знаєте, чого хочете. Щойно ви чітко усвідомите причину свого збентеження, нарешті зможете спробувати із цим упоратись.

Друга мета цієї книги — показати, як саме це зробити. У кожному розділі я описала засоби та стратегії, що допоможуть вам виплутатися зі своїх внутрішніх конфліктів щоразу, коли це знадобиться, — зараз і в майбутньому.

Перші три розділи цієї книги призначені для *всіх читачів*. Це розділи, які проливають світло на ваш конфлікт і дають змогу чітко роздивитися його контури. Щойно ви побачите загальні обриси вашої проблеми, то зможете перейти до розділу, який забезпечить вас стратегіями, що допоможуть подолати конкретний тип конфлікту.

Зрозуміти, у чому полягають ваші внутрішні суперечності, не дуже складно: щойно ви навчитеся дослухатися до себе, помітите, що ці конфлікти зчиняють багато галасу. Одна сторона підтримує ваше прагнення отримати бажане, тоді як інша рішуче намагається вам завадити. Передовсім ви маєте уважно слухати гучніший голос: він приведе вас просто до стратегій, які вам допоможуть.

Чи каже ваш голос щось на кшталт цього: *«Мені доведеться кинути роботу, щоб отримати те, чого я хочу, а я не можу цього дозволити — я ж помру з голоду?»* Якщо так, ви захочете прочитати розділ 4, «Певна справа», де дізнаєтеся про великий ризик, на який наражаєте себе, уникаючи пригод.

Чи каже ваш голос: *«Щоразу, коли я намагаюся досягти своєї мети, я кидаю все, сам не знаючи чому?»* Тоді спробуйте попрацювати з розділом 5, «Страх успіху: залишаємо позаду тих, кого любимо».

Якщо ваш голос каже: *«Я хочу робити так багато речей, що ніколи не зможу обрати лише одну»,* — розділ 6 покаже вам, як поєднати їх усі. (Він також продемонструє, як зосередитися на чомусь одному, якщо ви потай хочете саме цього.)

А що ж робити, якщо всі навколо вважають, що у вас усе чудово, у вас стрімка кар'єра, а ви не почуваетесь щасливим? Чи каже ваш голос: *«Як же можна відмовитися від успіху? І на що я житиму, якщо це зроблю?»* Подивіться на свої можливості *по-новому*. Зверніться до розділу 7, «Я стрімко рухаюсь неправильним шляхом».

Якщо вам здається, що ви знаєте, чого прагнете, але голос каже: *«Я хочу того, чого не маю бажати, — це банальне або нікчемне заняття»,* — вам слід прочитати розділ 8. Можливо, у вас «проблема очікувань колективу» — конфлікт зі своєю родиною, друзями або культурою: ви хочете чогось, що суперечить усьому, чого вас навчали.

Якщо ви щойно закінчили школу, коледж або курси і ваш голос страхає: *«Я боюся щось обрати. Я можу потрапити в пастку!»* — тоді вивчайте розділ 9, «Допоможіть! Я ще не готовий народитися». Він надасть вам можливість уникнути пастки й почати жити.

Розділ 10, «Перегрупування: це абсолютно нова гра», допоможе, якщо у вашому житті щойно відбулися великі зміни: ви пішли на пенсію або діти виросли й поїхали з дому. У такому випадку ви, мабуть, чуєте, як ваш голос каже: *«Я гадки не маю, що робити далі».*

Якщо ж голос нашіптує: *«Який у цьому сенс? Я лише розчаруюся. Ніщо не дорівнюється до того, що я колись мав і втратив»*, — зверніться до розділу 11, «Я втратив свою велику мрію — нічого більше не залишилося». Ви зрозумієте, що досі варто жити.

Можливо, ви чуєте слова: *«Я так багато всього пробував, і нічого мені не підходить»*. Тоді почитайте розділ 12, «Ніщо мене ніколи не цікавить». Імовірно, у вас «недієздатні» бажання.

Якщо голос стверджує: *«Я не винний у тому, що не роблю того, чого хочу, це світ не дає мені шансу!»* — вам треба зазирнути у розділ 13, «Повстання проти буденності».

Якщо ж ваш голос говорить: *«Я намагаюся чогось досягти, але мені ця справа не дуже до душі, і я не знаю чому»*, — ваша ситуація не така вже й загадкова, як здається на перший погляд. Почитайте розділ 14, «Відвертання уваги, або Відчайдушні спроби полюбити те, чого насправді не хочеш». Можливо, ви з'ясуєте, що такі *справді* прагнете досягти чогось, що намагаєтеся кинути.

Якщо зараз ви не чуєте голосу вашого внутрішнього конфлікту, не переймайтеся. Ви почуєте його до кінця розділу 3. Я гарантую.

КАР'ЄРА В 90-ТІ РОКИ

Щойно ви почнете намацувати свій шлях до мети, опинитесь на передньому краї величезних історичних змін. Подобається це нам чи ні, але в сучасному індустріальному суспільстві майже всім доведеться з'ясувати, яка робота та яке життя нам справді потрібне. Рано чи пізно *кожен представник кожної вікової групи* має запитати себе: «Що я хочу робити?»

Минули ті часи, коли студенти йшли шляхом найменшого опору, обираючи, скажімо, банківську справу або навчання на юридичному факультеті, і вважали цей вибір завершенням своїх кар'єрних планів. Згідно з результатами дослідження, проведеного однією фірмою, нинішні випускники коледжу можуть сподіватися, що за час своєї кар'єри їм доведеться змінити від десяти до дванадцяти місць роботи в трьох або п'яти різних сферах. Добре це чи ні, але кожен отримує друге професійне життя. Можливо, третє. А може, навіть більше.

Корпорації продовжують скорочувати робочі місця, і не лише через недавню кризу: ми стоїмо на порозі нової доби економічної історії. Глобальна конкуренція змушує компанії працювати максимально ефективно та з мінімальними витратами. Корпорації зменшуються втричі і, ймовірно, ніколи вже не повернуться до своїх колишніх масштабів. Часи менеджерів середньої ланки минули. На зміну секретарям приходять сучасні технології. У найкращих двадцяти випускників кожного коледжу або бізнес-школи, можливо, ще є шанси на гарні пропозиції щодо роботи, але решта мають подбати про себе самі.

Сигнал, який надсилає нам майбутнє, цілком зрозумілий: ми станемо нацією експертів — консультантів та підприємців. Чимало з нас буде працювати вдома, і всіх нас будуть винаймати на непостійній основі відповідно до наших особливих здібностей.

І хто ж блискуче подолає всі труднощі, пов'язані з такими культурними змінами? Кожен, хто бажає використати свою улюблену справу як надійну, унікальну нішу, у якій він матиме явні переваги. *Нам ніколи ще не було так конче потрібно ідентифікувати наші таланти.*

Отже, вирушаймо! Подивімося, чому ви не знаєте, чого хочете. А далі подумаймо, що з цим робити.

Розділ 1

Чого від вас очікують?

Чого від вас очікують у цьому житті? Цікаве запитання, чи не так? Адже навіть якщо ви не можете зрозуміти, що саме *хотіли б* робити, ви, мабуть, знаєте напевно, чого від вас *очікують* інші.

Від мене очікували, що я буду типовою домогосподаркою, яка житиме зі своєю родиною по сусідству з батьками.

Здається, кожен, кого я запитувала, мав готову відповідь на це запитання:

«Очікували, що я працюватиму разом із батьком у друкарні».

«Я мала б вийти заміж за спадкового багатія й виховувати п'ятох чудових, розумних дітей у великому будинку на морському узбережжі».

«Батько хотів, щоб я став партнером у юридичній фірмі на Уолл-стріт або президентом банку чи корпорації, у будь-якому разі — якимось великим цабе».

«Я не повинна була перевершити своїх братів».

«Від мене очікували чогось особливого, але я ніколи не міг зрозуміти, чого саме».

Усередині кожного з нас приховано мовчазне послання, яке повідомляє про те, чого від нас очікують. Ми можемо ніколи його не озвучувати, можемо бунтувати проти нього й відмовлятися виконувати.

Однак якимось чином ми завжди знаємо, у чому воно полягає. І це послання має потужний вплив на те, як ми будемо власне жити.

А як ви відповісте на це запитання? Чого *очікували* від вас? Можливо, ви належите до тих щасливців на кшталт Пікассо, який завжди знав, що народжений стати художником. Ваше мовчазне послання може бути цінною порадою, що йде із глибин вашої душі, а може виявитися дезінформацією.

І якщо це таки дезінформація і ви далекі від того, щоб зрозуміти, за що хотіли б узятися, тоді справді болісно спостерігати за такими Пікассо, які завзято працюють і отримують від своєї роботи та свого життя справжнє задоволення. А ви думаєте: чому ж вам так не пощастило?

Ми всі зростаємо в родині, спільноті та навіть культурах, які закидали нас посланнями щодо того, чого *вони* від нас хочуть. Іноді ці послання такі ж очевидні, як заклики на рекламних білбордах: «Вийди заміж», «Зароби грошей», «Купи власний будинок». В інших випадках вони приховані. Тихенько *прокрадаючись* усередину, вони, зрештою, залишаються назавжди. Вони ніколи не виходять назовні настільки, щоб ми могли їх добре роздивитися й відкинути або відкрито їх прийняти.

Ми зазвичай забуваємо, коли та як уперше отримали ці послання-очікування, так само як забуваємо, коли та як навчилися їсти виделкою або не ловити карасиків у ліжку. Але байдуже, як і коли це трапилося, ці послання всередині нас, і ми на них реагуємо, зазвичай не замислюючись. Дехто підкоряється цим настановам, хтось бунтує, але всі ми якимось чином реагуємо.

Замисліться на хвилинку про своє життя та власні цілі. *Ви живете відповідно до очікувань?*

Я мала б жити поряд із батьками та *водночас* належати до вузького кола журналістів, які подорожують усім світом бізнес-класом і чії розслідування щодня кидають їх у вир захопливих пригод та небезпечних інтриг. Мені завжди було складно втілити в життя ці плани. По-перше, це неможливо. А по-друге, я цього не хочу. Я точно не домувальниця за натурою, але й не настільки смілива й схильна до авантюр, щоб бути журналістом-шпигункою.

Однак я, так само як і ви, народилася у світі, який бомбардував мене уявленнями стосовно того, що є правильно, а що — ні. І я хотіла робити правильні речі. Тому, навіть попри те, що настанови, отримані мною, неможливо було виконати, я роками прокручувала ці послання у своїй голіві, намагаючись знайти спосіб їх утілити.

Уявлення, які ми дістаємо, можуть суперечити одне одному й бути хибними щодо нас, але вони є частиною нашого першого світу. *Вони глибоко закорінені.* Вони впливають на нас. Навіть якщо батьки щиро намагалися не тиснути на нас, діти неминуче зазнають певного впливу. Вони навчаються швидко та з дивовижною легкістю. У дитинстві ми чуємо послання, навіть якщо їх не вимовляють уголос.

І кожен отриманий нами сигнал — очевидний чи завуальований — залишається всередині, гвіздком засівши нам у головах на все життя й заважаючи нашому щастю. Зокрема, навіть якщо здається, що ви знаєте, чого хочете, якщо ви досягли успіху у своїй професії та обохнюєте її, *у вас часом може виникати набридливе відчуття, ніби ви взяли не за те, що мали б робити.*

Джек М., який у двадцять дев'ять років був журналістом, ведучи репортажі з лінії фронту в Південній Африці під час найгарячішого періоду воєнного конфлікту (і, до речі, захоплювався кожною хвилиною своєї роботи), зізнався: «Від мене очікували, що я стану лікарем. Журналістику якось ніколи не вважали гідним заняттям».

Беніті Б. тридцять шість років. Вона незаміжня, працює на Уолл-стрит, отримуючи дуже високу зарплату. За її словами, згідно з очікуваннями своєї родини, вона мала б *одружитися* з успішною людиною, а не *стати* нею сама.

Сьюзен С., котрій сорок сім років і яка є авторкою роману, визнаного в поважних літературних колах, розповіла мені про себе: «Гадаю, від мене чекали, що я буду справжньою красунею, а не інтелектуалкою. Проте вийшло так, що я неприваблива й зовсім не стежу за модою. Отже, перед вами невдаха».

Легко помітити, якими болючими є послання, отримані свого часу Джеком, Бенітою та Сьюзен. На жаль, не так легко побачити, як такі самі очікування завдають шкоди вам.

Ось спосіб почати аналіз вашої власної ситуації. Спробуйте поставити собі одне просте запитання:

Хто це каже?

Хто каже, що ви не повинні братися за те, що робите? Зрештою, хто тоді каже, до чого ви маєте вдатися? Хто це каже?

Закликаю вас *конкретно* відповісти на це питання. Якщо ви хочете звільнитися від очікувань, що обмежують вас, і зрозуміти, чого ви справді прагнете, слід буде дуже точно й детально з'ясувати, як ви отримали ці послання та хто їх надіслав.

Наші сусіди, однокласники, може, учитель або тренер — кожен із цих людей заклав у нас певні ідеї. Але для більшості першим безжальним відправником таких послань була власна родина. Якщо ви належите до цієї більшості, значить, бажання сім'ї стосовно ваших життєвих планів настільки непохитно засіли десь у глибині свідомості, що навіть тепер ви невпинно ведете внутрішній монолог, звертаючись до них. Ви думаєте: «Так, тепер вони побачать!», або «Це їм сподобається», або «Боже, мабуть, їх засмучує те, що я роблю. Мені краще зателефонувати й поговорити». Те, чого хотіла ваша родина, мало вплив — гарний чи поганий — на все, що ви робили. *Навіть якщо ви вважали, що вам байдуже.*

Гаразд, а як саме було у вас? У який спосіб ви отримували послання від рідних?

Вони прямо казали, чого від вас очікують?

«Ти будеш лікарем. Усі в нашій сім'ї лікарі».

«Ти просто зобов'язаний стати бухгалтером і приєднатися до родинного бізнесу. Ми все життя спини не розгинали, аби збудувати фірму й відправити тебе до коледжу, тепер ти нам винний».

Чи вони діяли більш хитро? Може, вам недвозначно давали зрозуміти, за що ви *не* мали братися?

Джон Л. прагнув зробити політичну кар'єру, але його батько, який завжди скаржився на втручання уряду в його бізнес, зневажав політиків. «Конгресмени, — говорив він, — зрадять вас і продадуть за безцінь, забувши про всі свої обіцянки».

Керол Д. хотіла стати акторкою. Коли їй виповнилося чотирнадцять років, за святковим столом вона оголосила про свою мрію, і вся її родина сказала: «Тобі ніколи це не вдасться — нікому не вдасться. Забудь про це».

А може, ваша сім'я не говорила нічого *прямо*; натомість родичі чітко висловлювали свої бажання в розмовах про інших людей:

«Хіба це не сором, що дружина Білла заробляє набагато більше, ніж він сам?» (Якщо ви хлопчик, це означає, що вам треба буде дуже добре заробляти. Якщо дівчинка — значить, вам краще цього уникати.)

«Той хлопчина з родини Смітів здавався таким перспективним, а закінчилося все звичайнісінькою роботою з низькою платнею. А от син Джонсів добре влаштувався — купує і перепродує будинки та їздить повсюди на своєму шикарному мерседесі. І все це у двадцять сім років!» (Цілком зрозуміло, на кого з них ви маєте рівнятися.)

Можливо, вам узагалі нічого не говорили. Імовірно, послання, які ви отримували від рідних, були мовчазними, прихованими.

Ви просто «робили висновки».

У багатьох сім'ях кажуть: «Роби, що хочеш, аби ти тільки був щасливий». Але якщо ви зростали в родині, яких одна на тисячу, де ця фраза *справді* означає «робити те, що хочеш»,

тоді я вам заздрю. На відміну від решти, ви не змушені страждати від внутрішніх конфліктів, шукаючи справу свого життя й насолоджуючись нею. (Якщо ви не впевнені, що у вас саме така рідкісна сім'я, просто спробуйте повідомити рідним, що ви стали щасливою стриптизеркою або з радістю кидаєте медичний коледж, і невдовзі ви переконаєтеся напевно.)

Гаразд, тепер, коли ви згадали, *яким чином* дізналися про бажання вашої родини, ще раз пильно придивіться до своєї сім'ї під іншим кутом зору. Чого від вас хотіли?

ВПРАВА 1. ЧОГО ВІД МЕНЕ ХОТИЛИ?

Візьміть чистий аркуш паперу й запишіть імена всіх ваших родичів, не лише найближчих. Вносьте до списку всіх, хто був важливою людиною для вас, коли ви зростали, — учителів, тренерів, сусідів, двоюрідних братів і сестер, старших друзів.

Під кожним іменем занотуйте, що, на їхню думку, ви мали б робити в житті. Якщо у вас зараз є власна сім'я, можете зробити цю вправу більш «гострою», додавши імена членів своєї нинішньої родини. Не стримуйте себе — пишіть великий список: нехай у ньому будуть усі люди, з ким ви жили в дитинстві, та всі, з ким живете зараз.

Чого вони хотіли/хочуть від вас?

Не думайте надто довго. Записуйте ваші перші відчуття. Можливо, ви не цілком упевнені, чи знаєте, що сказала б кожна людина, але ви напевно знаєте, що б вона говорила, *на вашу думку*, а саме це важливо, коли йдеться про *послання-очікування*. Ваші неправильні інтерпретації так само сильно впливають на вас, як інтуїція та проникливість.

Подумайте: чого очікував від вас *кожен* із цих людей?

Гаразд, тепер погляньте на свої відповіді.

Імовірно, ваш список має приблизно такий вигляд:

МОЯ РОДИНА ХОТІЛА, ЩОБ Я...

Мама: був обережним та респектабельним — і став адвокатом.

Тато: був сміливим та здатним змагатися — і став інвестиційним банкіром.

Бенні: став справжнім героєм.

Карен: став невидимим — і мав менше уваги.

Бабуся: постійно її супроводжував.

Ви могли почати зі складання коротенького списку й раптом збагнути багато різних речей, як це було із Джорджем Д.

Ось складений ним перелік:

Батько: Йому взагалі було до мене байдуже, але він любив оперу. Тому я зробив висновок, що маю якось пов'язати своє життя з нею: я одружився з оперною співачкою — і зрештою він мене прийняв. Ми з жінкою не підходили одне одному й були дуже нещасливими у шлюбі. Вона хотіла розлучитися, але мене жахала перспектива дозволити їй піти. Раніше я не усвідомлював усіх цих речей та їх взаємозв'язку.

Мама: Вона завжди прагнула, щоб у родині були спокій та злагода. Батько повсякчас мовчав і сердився, а мама хотіла,

Зміст

СЛОВА ПОДЯКИ.....	6
ПЕРЕДМОВА	7
ВСТУП	9
Розділ 1. Чого від вас очікують?	20
Розділ 2. Як стати щасливчиком	35
Розділ 3. Внутрішній опір, або Що, зрештою, вам заважає?	45
Розділ 4. Певна справа	68
Розділ 5. Страх успіху. Залишаємо позаду тих, кого любимо.....	104
Розділ 6. Я хочу забагато й не можу зосередитися.....	140
Розділ 7. Я стрімко рухаюсь неправильним шляхом	168
Розділ 8. Я хочу того, чого не маю бажати: це банальне або нікчемне заняття.....	213
Розділ 9. Допоможіть! Я ще не готовий народитися	233
Розділ 10. Перегрупування: це абсолютно нова гра	269
Розділ 11. Я втратив свою велику мрію — нічого більше не залишилося	303
Розділ 12. Ніщо мене ніколи не цікавить	329
Розділ 13. Повстання проти буденності.....	363
Розділ 14. Відвертання уваги, або Відчайдушні спроби полюбити те, чого насправді не хочеш	407
ЕПІЛОГ	429

Шер Б., Сміт Б.

Ш49 Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти / Барбара Шер, Барбара Сміт ; пер. з англ. О. Зосімової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. — 432 с.

ISBN 978-617-12-2301-1 (укр.)

ISBN 978-0-340-64695-0 (англ.)

УДК 316.6
ББК 88.5