

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 впробувала 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, порівнювання 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 отримував 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 ґрунтується на чужих
переконаннях.
.....

Поки не прокинуться. І саме ця книжка, сподіваюся, допоможе тобі це зробити. Ось як це діє. Ми, як і влас- тиво людям, маємо і свідомість, і підсвідомість. Біль- шість 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 вели- кі, 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 по- тім починає активно діяти знову, як тільки ми розплю- щуємо очі. Наша свідомість, тобто лобна частка головно- го мозку, не є розвиненою сповна аж до статевої зрілості.

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

Підсвідомість вірить усьому, тому що на ній не мож- на 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 «переконаннями»), 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