

Я слишком многого хочу — и разбрасываюсь

«И швец, и жнец, и на дуде игрец, ни в чем не молодец — так меня называют. Но мне очень многое интересно! Не могу определиться», — сказал Эрик. В свои двадцать семь он какое-то время проработал преподавателем — готовил выпускников к экзаменам и интересовался скульптурой, инвестиционными банками и альпинизмом.

Робин, 30 лет, магистр ботаники и сравнительного литературоведения с растущим интересом к японистике, заметила: «Не знаю, почему я не могу ни на чем остановиться. Мне становится скучно с самого начала».

Гейл, 29 лет, официантка и наборщица текстов: «Не могу решить, пойти мне в медицинский, стать учителем старших классов или поступить младшим менеджером в большую корпорацию. Если я выберу что-то одно, то упущу остальное».

Напоминает ли кто-нибудь из этих людей вас?

Если вы тоже хотите заниматься разными вещами и не можете определиться, я хорошо это понимаю: у меня была именно такая проблема, и я знаю, что у вас на душе.

Неприятно видеть, как время проносится мимо, а вы ничего не достигли. Не стали ни более квалифицированным кинологом, ни агентом по недвижимости — авторитетным специалистом вы не стали ни в чем. Кажется, вы уже без пяти минут

эксперт в одной сфере, и тут же вас начинает интересовать другая. Вы отмечаете, что ваши ровесники, у которых талантов и возможностей не больше, продвинулись далеко вперед, а вы все еще стоите на старте.

Что еще хуже, вас совершенно не уважают. В нашей культуре ценятся специалисты. Сейчас говорят не «человек Возрождения», а «дилетант» или «и швец, и жнец», как в случае Эрика. Если вы пробуете себя в разных сферах одновременно, ваши родители объясняют друзьям извинительным тоном: «Она еще себя не нашла».

И, возможно, при этом вы тратите массу времени на работу, которая ничего для вас не значит. Человек, не способный сделать выбор, часто работает там, где его таланты не требуются, словно подавая сигнал: эта работа — временная.

«Никто никогда не подумает, что я делаю карьеру официантки или наборщицы текстов, — сказала мне Гейл, официантка и наборщица. — Но если я пойду на настоящую работу, где можно как-то развиваться, все сочтут, что врачом мне уже не быть».

Конечно, пока вы определяете направление своей жизни, временная работа — разумный шаг. Но работа официантки для Гейл — западня, а не промежуточная остановка. Ей грозит серьезная опасность: легко может случиться так, что однажды, подняв взгляд, Гейл увидит: пронеслись годы — она слишком долго занималась «временной» работой. И скажет: «Я уже могла бы стать владелицей этого ресторана. Я могла бы окончить медицинский».

Что же происходит?

Если вы похожи на Эрика, Робин или Гейл — интересуетесь многим, но не можете остановиться ни на чем, ужасаетесь скоротечности времени, теряете оптимизм из-за отсутствия уважения, рискуете увязнуть на неподходящей работе, — из вашей дилеммы есть выход.

Первый шаг — понять, кто вы, то есть *почему* вы хотите так много разного. Как только вы это поймете, я покажу вам шаги, с помощью которых можно обустроить жизнь себе по душе.

Возможны две основные причины, по которым вы хотите слишком многого и чувствуете, что разбрасываетесь:

Причина № 1. Вы прирожденный «сканер»* — человек, который наслаждается окружающим нас поразительным, бесконечным разнообразием. *Но вы не осознаете, что это уважаемое призвание.* Вы еще не поняли, что быть сканером — талант и ключ к очень хорошей жизни.

Причина № 2. Вы прирожденный «дайвер»** — похожий на дайверов, исследующих морские глубины. Любопытство заставляет вас все сильнее погружаться в предмет, пока вы не посвятите ему всю свою жизнь. Однако в настоящий момент *вы кажетесь сканером, потому что по какой-то причине не можете нырнуть глубоко.* Но вы отнюдь не сканер. Вы любите углубляться в предмет. И надо выяснить, что же мешает это делать.

Сканеры

Сканеры хотят попробовать всё. Они с одинаковым энтузиазмом изучают структуру цветка и теорию музыки. Они любят перипетии путешествий. И хитросплетения политики. Для сканеров вселенная — это сокровищница, где хранятся миллионы произведений искусства, и вряд ли хватит жизни, чтобы все их увидеть.

* От английского scan — просматривать.

** От английского dive — нырять.

Великий американский поэт Роберт Фрост очень точно определил дайверов и сканеров: «Ученый — человек, который цепляется за что-то. А поэт — человек, который использует все, что цепляется за него».

Поскольку в нашей культуре ценятся специализация и решительность дайверов, мы слишком часто думаем, что сканеры — люди, которые просто не хотят как следует работать.

Это глупое недопонимание, утвердившийся стереотип.

Если вы сканер, значит, обладаете единственными в своем роде и ценными навыками. Вы любите новое и не страдаете от страха и нерешительности. Вы прекрасно приспосабливаетесь к новым культурам и настолько гибки, что можете круто менять направление. Вы учитесь с быстротой молнии; вас интересует все, что еще непонятно; вы уважаете самые разные системы ценностей. Хотя вы не посвящаете себя чему-то одному, у вас нет недостатка в дисциплине или интеллекте. Наоборот, вы жаждете изучить все, что только можно, и ваш интеллект позволяет получать от процесса изучения огромное удовольствие.

Получить все и сразу

Часто единственная проблема сканеров — найти работу, где можно использовать их специфический талант.

Тесты на профориентацию обычно не выявляют сканеров.

Возьмем, например, Джека.

Он пошел в самый солидный центр профориентации, который только смог найти. Результаты теста показали, что он одинаково хорошо знает музыку, математику, естественные науки и литературу! Более того, не нашлось *ни одной* области, в которой Джек не выказал бы способностей.

Тестировавшие его консультанты по профориентации сказали, что избежать выбора нельзя: «Вы можете стать музыкантом,

преподавателем естественных наук, математиком или редактором в издательстве. Что бы вы предпочли?»

Джек знал, что ничто из предложенного его не удовлетворит: «Я никогда не продвигался дальше курса “Введение в предмет”. В университете, когда надо было учиться дальше и выбирать курсы продвинутого уровня по медицине или французской литературе, я чувствовал, что отклоняюсь от своего пути. Мне действительно нравилось получать представление о предмете, понимать место философии, истории или физики — в общем, не важно чего — в жизни человека. Но как только картина складывалась, мне хотелось перейти к новому.

В университете не представляли, что со мной делать. Меня звали вечным студентом. Но я не мог сделать выбор. И сдал столько тестов, письменных работ и экзаменов, что они не могли в конце концов не дать мне диплом. Однако и получив диплом, я знал о том, кем хочу стать, не больше, чем до поступления».

Джек метался несколько лет, пока случайно не взялся написать по заказу информационный бюллетень для конвенции изобретателей. Он получил настоящее удовольствие, когда интервьюировал изобретателей, и начал искать другие заказы на статьи.

Это было двадцать лет назад. Сегодня Джек — успешный журналист-фрилансер, и ему очень нравится, как он живет. Он только что вернулся из тура по Дальнему Востоку вместе с американской оперной труппой, а этой осенью собирается с французскими альпинистами на Монблан, чтобы написать репортаж о восхождении.

Джек — как и, возможно, вы — популяризатор. Если он получил знания по биологии, ему необходимо передать эти знания миру. Он коммуникатор. Учитель.

Необходимо время и изобретательность, чтобы найти нишу для сканера — работу, которая вместит все его многочисленные интересы. Но результаты того стоят.

Сканеры и есть поэты, а также библиотекари, создатели документальных фильмов, путешественники, прекрасные продавцы, хорошие менеджеры и одаренные от природы учителя.

Нас учат, что жизненный выбор можно сделать только раз. Но для сканеров это звучит примерно так: «Можете взять книжку-раскраску или цветные карандаши, но ни то ни другое вместе». Сканеры знают, что жизнь не скупится. Если на то пошло, жизнь слишком щедра, и от выбора кружится голова. Но у нас есть способ с этим справиться.

Получить все: последовательно

Сканеры часто отвлекаются, в частности, потому, что ужасно торопятся. Но хотя и не стоит тратить время на пребывание в ступоре, торопиться совершенно не надо, потому что: 1) времени больше, чем вы думаете; 2) спешка непродуктивна; 3) часть вашей проблемы вызвана тем, что я называю «лихорадка времени». Это разновидность истерии, из-за которой вы считаете, что должны каждый час и каждую минуту заниматься продвижением к тому, что вам хочется, и все нужно делать сразу, ведь время скоро закончится. У вас нет обычного для многих ощущения будущего и неторопливого течения времени. Составление списков только усугубляет проблему, и календари надо использовать осмотрительно, иначе их переполнят планы, которых хватит на десяток людей.

А вообще заниматься в жизни множеством разных вещей вполне возможно. Леонардо да Винчи, Томас Джефферсон, Бенджамин Франклин и Тед Тернер* об этом знали.

Вам просто нужно увидеть, что времени гораздо больше, чем вы себе представляли.

* Роберт Эдвард «Тед» Тернер III (род. 1938) — американский бизнесмен, основатель новостного канала CNN.

Упражнение 1. Организация времени для человека, у которого слишком много любимых занятий

1. Десять жизней

Если бы вы были десятью людьми, как бы каждый из вас распорядился своей жизнью? Возьмите карандаш, листок бумаги — и запишите, чем вы занимаетесь в каждой из этих жизней. (Хотите больше десяти? Пожалуйста. Пишите сколько хотите!) Когда закончите, посмотрите на свой список.

Например, он может выглядеть так:

- поэт
- музыкант
- успешный предприниматель
- ученый-китаист
- повар в ресторане высокой кухни
- путешественник
- садовник
- муж и отец
- журналист
- ведущий ток-шоу

У вас в руках список, перед вами — ваше будущее. *Скоро вы найдете способ прожить каждую из этих жизней.*

2. Доступное время

Быстро ответьте на следующие вопросы про каждую из ваших десяти (или больше) жизней. Не раздумывайте слишком долго.

Запишите первое, что придет в голову. (Можно использовать одну и ту же жизнь несколько раз.)

- Какой жизни вы можете посвятить следующий год?
- Какую жизнь вы можете прожить, когда реализуете первую?
- Чем вы можете заниматься каждый день по двадцать (или меньше) минут?
- А чем — по выходным?
- Чем вы можете заниматься время от времени?

Ответив на эти вопросы, вы получите более реалистичное представление о том, как люди занимаются разными вещами, если они «люди Возрождения», похожие на вас. Может быть, вы прекратите думать в рамках «или-или», как Ральф, который говорил: «Как же я смогу отказаться от всего и посвятить себя поэзии, и выучить китайский, и играть на скрипке, чтобы еще осталось время на бизнес и путешествия? Да, а еще научиться готовить блюда высокой кухни и заняться садоводством?»

Вот как: не надо посвящать себя поэзии. Просто пишите стихи. Напишите одну строчку перед сном, и вдруг вы неожиданно для себя проснетесь очень рано с желанием написать еще.

Если стихотворение вас захватит, отложите все остальное. Во время перерывов на кофе доставайте стихотворение и работайте над ним. И через несколько дней вы его закончите. А потом, возможно, вам не захочется писать стихи еще месяц.

Когда вы будете брать уроки игры на скрипке? Как насчет следующего лета? Смысл в том, что можно успеть все, если правильно составить расписание.

Если вы хотите начать бизнес, но еще и повидать мир, можно скомбинировать это или воплотить последовательно: сейчас бизнес, потом путешествия.

3. Составьте быстрореализуемый трехлетний план

Год 1:

Год 2:

Год 3:

Занятно, что мы забываем о возможности заполнять время последовательно. Как будто думаем, что если не сделаем все прямо сейчас, то не успеем ничего.

У вас больше времени, чем вы полагаете. Наши дни и годы вовсе не такие уж четкие и аккуратные отрезки. Похожие на нас люди разрываются между несколькими интересами, хотят поделить время сверхточно и, когда строгое расписание не удается соблюсти, страдают от неразберихи. Но жизнь и есть неразбериха. Я объясню, что имею в виду.

4. Нарисуйте карту вашей жизни

Оглянитесь на свое прошлое. Однажды вы пытались заняться альпинизмом? Какой-то год вы ходили в кино постоянно, а потом два года не ходили вообще? Знаете, возможно, это и есть самый правильный способ жить. Нужно научиться уважать мудрость своих природных инстинктов, потому что они позволяют прекрасно вписать в жизнь все, что вам необходимо.

Правда в том, что слишком жесткое расписание может помешать сделать все, что вы хотите. «У меня совсем не получается рисовать, — сказала мне патронажная медсестра. — И не получалось годами. Вот бы побольше времени».

«Сколько времени это занимает?» — спросила я. Она посмотрела на меня удивленно, как будто никогда об этом не задумывалась. Я предложила взять бумагу и карандаш и порисовать

три минуты. Она сделала это, а когда подняла голову от листа, широко улыбалась: «Это было здорово!»

Не исключено, что в ближайшие месяцы у нее получится рисовать всего по несколько минут за раз, но летом она может взять две недели отпуска и поехать на мастер-класс по рисованию где-нибудь в лесу. Если рисование делает ее счастливее, ничто в мире не помешает заняться им прямо сейчас.

Не забудьте составить план на любую следующую жизнь из своего списка. Распланируйте, например, ближайшие три-четыре года. К тому времени вас заинтересуют новые вещи. А можно выстроить план на двадцать-тридцать лет и вместить туда все, чем мечтали заниматься.

Если вы сканер, не предпринимайте ничего, чтобы изменить себя. Не думайте, как вписаться в этот мир, — думайте, как устроить жизнь, чтобы вписать в нее ваши многочисленные дарования.

А что если вы неудовлетворенный дайвер? Это весьма специфическая группа людей: они выглядят и действуют как сканеры, но не являются ими. Они — дайверы, которые боятся глубокого погружения.

Дайверы

Музыканты, математики, ученые, люди искусства, профессиональные спортсмены часто попадают в эту категорию. Погружаясь в глубины, они испытывают восторг. Если что-то интересует дайвера, он этим заворожен. Если у сканеров широкоугольное зрение, то у дайверов телескопическое.

Дайверов не удовлетворяют основы или беглое знакомство с главными идеями: им хочется пройти весь путь. Им надо разобраться, как все устроено. Если в финале исследования

дайвер обнаруживает новые загадки и секреты и понимает, что это еще не конец, а перед ним новые глубины, — он на седьмом небе от счастья.

Например, цветок для дайвера — красивый объект на поверхности, но он хочет пойти дальше и узнать о его удивительном строении и еще дальше, пока не увидит, что цветок — крошечный мир с древней и почетной историей. Дайвер знает: если он углубится в исследование цветка, это обернется изучением биологии, химии, молекул, атомов. Так цветок откроется ему и станет целой вселенной.

Это и есть щедрая награда для дайвера.

Но если что-то препятствует его устремлениям, он часто живет как сканер — и очень несчастен в сканерской жизни. Отказываться приземлиться в каком-то месте, находиться в подвешенном состоянии и оставлять все возможности открытыми для дайвера означает ничего не делать.

Счастливый сканер переходит от предмета к предмету, пьет нектар, как пчела, и говорит: «Это было здорово. Что дальше?»

Недовольный дайвер говорит примерно следующее:

- «Я ни на чем не задерживаюсь. Терпеть не могу постоянно бросать проекты, но по какой-то причине не могу доводить их до конца».
- «Я уже не представляю, чем мне стоит заниматься. Я просто болтаюсь туда-сюда».
- «Я никогда не делала того, что хотела, потому что боялась взять на себя обязательства, а потом понять, что это не мое».

Если эти высказывания неудовлетворенных дайверов применимы к вам, то в вашем случае мы имеем не гору способностей, для которых нужно найти подходящую профессию. Мы имеем проблему. Вы прекрасно знаете, что, оставаясь

на поверхности, вы начинаете ерзать и скучать, но каждый раз, заходя в глубокие воды, загадочным образом теряете способность сосредоточиться или испытываете беспокойство. Вы не знаете, почему не можете измениться, потому что не знаете, чем вызвана ваша проблема.

Во-первых, надо выяснить, не стоят ли за вашей неспособностью сосредоточиться физиологические причины. Возможно, вы один из числа многих, подверженных синдрому дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это состояние вызвано плохой регуляцией определенных нейротрансмиттеров в головном мозге. Если порой за чтением вы уносите мысли куда-то далеко и спохватываетесь лишь через час, если друзья и коллеги считают вас гиперактивным или если вы просто постоянно испытываете разочарование из-за того, что не можете сосредоточиться и доделать дела, которые вам нравятся, — возможно, у вас СДВГ. Психиатр может поставить вам диагноз и выписать соответствующие лекарства. И для вас еще важнее, чем для остальных, разбивать любую большую цель на небольшие, легковыполнимые конкретные шаги, а кроме того, договариваться с человеком, перед которым вы будете отчитываться о завершении этих шагов.

Несостоявшийся дайвер

Если вы не находите физической причины для вашей неспособности концентрироваться, значит, вы дайвер, который ведет себя как сканер. Все время менять решения — это не упражнение в свободе выбора, а защитный механизм.

Например, как у Лидии.

Она работала уличным продавцом и хорошо зарабатывала, но не могла представить, что будет заниматься этим всю жизнь.

— Все началось случайно, и я быстро стала много получать. Но я не знаю, что делать дальше.

Я задала ей несколько вопросов, а потом она сказала:

— Я почти уже записалась на курсы по бизнесу, где учат, как заработать хорошие деньги, работая дома за компьютером. Но что если это не мое?

— Вам нравится работать за компьютером?

— Я это обожаю! Обожаю электронные таблицы. Обожаю нудные расчеты, которые все ненавидят. Но я не могу сидеть дома и заниматься этим для себя. И не хочу связываться с временной работой. Это надо делать в офисе, и денег будет недостаточно.

— А как вам идея начать свой бизнес и работать по договору на корпоративных клиентов? Делать срочную работу, на которую у них не хватает сотрудников?

Лидия явно заинтересовалась, и я продолжила.

— Например, можно заняться собственным бизнесом, но не бросать работу продавца. Просто попробовать. Такой безопасный способ посмотреть, что значит быть предпринимателем и работать дома на компьютере.

Идея понравилась Лидии. Она сразу же придумала рекламный слоган для своего бизнеса: «Ваши топ-менеджеры тратят драгоценное время на нудные подсчеты? Я сделаю их к следующему утру!»

— Я могла бы обратиться в отели и предложить свои услуги руководителям, которые находятся в командировках. Я уже знаю пару крупных корпоративных клиентов, у них работы для меня более чем достаточно.

И еще она поняла, что, если у нее будет слишком много работы, она сможет нанять других, чтобы те помогали ей.

— Да, это здорово! — сказала она.

— Отлично. Давайте составим список ваших первых шагов.

Вдруг у Лидии пропал энтузиазм.

— А как же животные? — спросила она.

— При чем тут животные?

— Я их люблю и часто подумываю, не стать ли ветеринаром.

Страх перед обязательствами поднял свою уродливую голову.

Мой многолетний опыт подсказал, что мы столкнулись с фобией обязательств. Но я не стала сразу же говорить об этом. Оставался некоторый шанс, что Лидии стоит попытаться стать ветеринаром, а не бизнесменом на дому, и ничего страшного не произойдет, если мы проверим эту версию.

— А вы уже планировали переквалифицироваться в ветеринара?

— Ну да. И решила этого не делать по многим причинам.

— Например, по каким?

— Ну, я не знаю. Вообще-то я не очень люблю медицину.

Тогда я предложила:

— Нужно определить критерий вашей любви к животным.

Выяснить, что вам больше всего в них нравится. Можно выработать цель, которая вам поможет. Хотите заняться этим прямо сейчас?

Лидия поерзала на диване.

— Не очень. Ух, я себя как-то странно чувствую. Вдруг такая пустота.

— Как будто вы уклонились от цели?

— Как будто никакого смысла и нет. Словно я вернулась к тому, с чего начала.

А она действительно вернулась к тому, с чего начала. Уже почти решившись на действие, она вдруг (бессознательно) остановила себя.

Почему?

Если вы похожи на Лидию и боитесь всего, что хотя бы отдаленно напоминает обязательство, хочу дать вам несколько небольших разъяснений. Вероятно, вы не очень хорошо представляете себе, что такое обязательства.

Вам может казаться, что обязательства — нечто вроде ловушки, но это не так. Можно вкладывать душу в дело, стараться изо всех сил, но, если у вас не получается, *вы вольны все прекратить*.

Стоит учесть, что большинству людей нравится посвящать себя чему-то. Упорно упражняясь в игре на фортепиано или в садоводстве, они испытывают чувство удовлетворения. Им нравится видеть результаты.

Люди, которые боятся обязательств, не достигают результата. Хотя это делает их очень несчастными, они боятся, что, подписавшись на определенное дело, уже не смогут от него отказаться. И поэтому всегда остаются за пределами сферы, которая могла бы принести им удовлетворение.

Это несчастные дайверы.

* * *

Мой опыт показывает, что несчастные дайверы делятся на три типа.

1. Дайверы, которые не умеют учиться.

Порой необычайно талантливые люди не могут продвинуться дальше первого этапа, когда они переживают вдохновение и энтузиазм и проявляют себя блестяще, и перейти к этапу, когда необходимо замедлиться и выучить материал. Они хотят пройти весь путь, но не научились учиться. Трудности вызывают у них разочарование. Рано или поздно они бросают начатое и ищут другое дело, чтобы вновь испытать подъем. Они надеются, что на этот раз сумеют довести его до конца. Но снова терпят поражение.

Они не понимают того, что очень хорошо усвоили дети, которым учеба давалась не так легко, — если продолжать заниматься, в итоге получишь вознаграждение. Люди, которые начинают заниматься фитнесом или спортом и быстро бросают, из той же породы. Они не видят смысла продолжать усилия,

не дающие немедленных результатов. Они никогда так не делали и не привыкли к этому — они не верят, что этот принцип работает.

Иногда такие люди сбиты с толку неоправданными похвалами, которые они в изобилии получали в детстве. У перехваленного ребенка нет нужды учиться упорному труду, который ведет к цели. Он не проверяет свою выносливость, не вырабатывает самодисциплину — и поэтому ему недостает уверенности в себе.

Кэрол отлично начинала каждый курс в колледже, но, столкнувшись с первыми сложностями, сразу сдавалась: «Втайне я считала себя глупой и боялась, что меня разоблачат. Поэтому я приходила, ослепляла всех своим блеском и исчезала, чтобы меня не могли поймать».

Родители Кэрол старались дать ей все и подстраховать каждый шаг, но, когда она уехала в колледж, никто не вел себя с ней так, как родители. В колледже ты либо сдаешь экзамены, либо отправляешься на выход. Это подавляло Кэрол, обстановка казалась ей отталкивающей и недоброжелательной. В конце концов она бросила учебу и вернулась домой с пошатнувшейся самооценкой. Она не могла перенести даже небольшую неудачу.

Но задумайтесь: ведь *неудача приносит пользу*.

Огорчение от неудачи должно заставлять действовать, а не сдаваться. Нам всем надо научиться справляться с неудачами, чтобы продолжать заниматься своим делом, развивая способности и навыки, — так и формируется уверенность в себе.

2. Дайверы, впавшие в зависимость от новизны.

«Я узнала от своего психотерапевта, что действия для меня — способ сбежать. Вместо того чтобы разобраться с неприятным чувством, я иду чем-то заниматься», — сказала одна женщина на моем семинаре. Другими словами, если она подавлена, то может испытать подъем, начав новый проект. Этот

подъем — как и эйфория от наркотиков или автогонок — длится недолго. Как только новое занятие становится «старым», эйфория испаряется и старые чувства окрашивают новое дело. Если вам необходим «подъем», возможно, вы избегаете «упадка». Проверьте, не боретесь ли вы с хроническим унынием (прочтите главу 12).

Постоянно гонясь за новым и интересным, в краткосрочной перспективе вы можете избежать огорчений, но в долгосрочной — избегаете счастья.

Есть способ вырваться из этого деморализующего цикла. Он состоит из двух шагов. Во-первых, прислушайтесь к себе и постарайтесь найти причину, по которой каждый раз сдаетесь, только начав. Во-вторых, и это важнее всего, придется заставить себя продолжать работу. В девяти случаях из десяти вы почувствуете себя гораздо лучше, завершив дело, — даже если это кажется бессмысленным. Наверняка вы испытаете в процессе сильнейший дискомфорт. Но вам больше, чем другим, необходим опыт его преодоления. Вас может ожидать приятное открытие.

Когда вы в первый раз преуспеете в борьбе с этими неприятными ощущениями, возьмите лист бумаги и опишите процесс, который пережили. Потом прикрепите лист на стену, чтобы прочитать свою запись в следующий раз, когда вы испытаете беспокойство или дискомфорт и захотите сбежать от того, что делаете.

3. Дайверы, которые переживают приступ тревоги, как только позволяют себе во что-то углубиться.

В то время как два описанных выше вида неудовлетворенных дайверов испытывают дискомфорт после первой фазы любого проекта, эти дайверы переживают настоящий страх. Если они остаются где-то слишком долго, земля начинает гореть у них под ногами, и им необходимо прыгнуть в другую сторону.

Лиана, 44 года, домохозяйка и волонтер на политических кампаниях, сказала: «Мне тяжело об этом говорить, но я бросила все, что мне нравилось, одно за другим — писательство, рисование, пение, учебу. Мне не хотелось ни от чего отказываться, но я это сделала. Просто каждый раз, когда я начинаю заниматься любимым делом, я так нервничаю, что совершенно не могу продолжать».

Что же происходит?

Жизнь Лины — и, может быть, ваша тоже — это трагедия несостоявшегося по причинам, непонятным на первый взгляд. С какой стати человек, который радостно погружается в захватывающее занятие, вдруг начинает испытывать тревогу?

Вероятных ответов несколько, и все они указывают в сторону детства. Возможно, ваши родители, брат или сестра слишком сильно вас контролировали или манипулировали вами — и выживание зависело от способности избежать ловушек. Возможно, родители вас забросили или вы оказались жертвой насилия в детском возрасте и пообещали себе оставаться начеку и быть осторожным, чтобы такого больше не повторилось. С тех пор каждый раз, погружившись в какое-то занятие, вы вздрагиваете и приходите в себя, как будто задремали, стоя на посту. В чем бы ни состояла ваша конкретная проблема, вы боитесь, что, если нырнете в любимое дело, случится беда.

Если вы рассуждаете так: «Я начинаю испытывать вину, когда занимаюсь любимым делом, и чувствую, что надо сделать что-то для других», — значит вы считаете, что дайверы ведут себя эгоистично.

Порой люди, выросшие в несчастливых семьях, не позволяют себе удовольствия погрузиться в любимое занятие. Они не только испытывают стыд за свое удовольствие — ведь мать или отец все время страдали, — они действительно чувствуют, что облегчают груз их несчастья, обездоливая себя.

Однажды до них наконец доходит бессмысленность такой тактики: лишая себя радости, они никому не помогают, и ничего не изменится, если они позволят себе быть счастливыми. Хотя это знание освобождает, оно одновременно разрушает защитные механизмы, которые помогали ужиться с фактом несчастья любимого человека.

Но справиться с родительскими горестями — не в нашей власти, и, как ни трудно признать, это знание позволяет наконец-то выказать родителям сочувствие, которого они действительно заслуживают, а не предлагать им собственную неудовлетворенность в качестве утешительного приза.

Первая помощь несчастным дайверам

Что делать, если, углубившись в чудесную книгу об авиации ВМС, вы внезапно понимаете, что хотите изучать оперное искусство? Для решения проблемы есть три средства, и выбор зависит от ее источника.

1. Если вы испытываете тревогу, как только погружаетесь в предмет, если чувствуете, что забываете о тех, кого любите, надо усвоить: быть счастливым прямо сейчас — нормально. Однако пока вы в это поверите, не обойдется без слез. Дайте себе несколько минут, чтобы прочувствовать свои эмоции, а затем возвращайтесь к работе.
2. Если вы не знаете, как учиться, ваш злейший враг — разочарование. Как только в следующий раз одних ваших способностей не хватит, вы испытаете знакомое ощущение безнадежности: вы ничего не понимаете. Но здесь и открывается возможность наконец-то преодолеть удивившийся сценарий. На этот раз вы научитесь учиться. Ключевой фактор — терпение. Умеющие учиться знают,

что процесс может быть долгим, но всегда помнят о гарантированном вознаграждении. Вы никогда не получали этого вознаграждения, потому что, хотя в начале любого проекта всегда опережали остальных, растерявшись, все бросали. Чтобы сломать этот сценарий, надо научиться ценить то, чего вы всегда боялись: неведения, которое неизбежно переживает начинающий. Дзен-буддизм называет это «ум новичка» и воздаст должное благородству такого состояния.

3. Если вы зависите от новизны, значит, боитесь, что, выбрав что-то одно, лишите себя всех других замечательных занятий. Значит, вам необходимо бюро находок «Потерянные мечты».

Бюро находок «Потерянные мечты»

Возьмите небольшую коробку, например обувную, и положите на пол рядом с рабочим столом. Назовите ее «Бюро находок “Потерянные мечты”». Теперь, если вам захочется раньше времени перейти к новому делу, записывайте на отдельных небольших листочках бумаги все занятия, до которых якобы не дойдут руки, если вы обяжете себя идти к одной цели. Посмотрите, наберется ли у вас много больших и маленьких проектов, к которым вы хотите рано или поздно обратиться.

Лидия так и поступила. Вот некоторые из ее желаний:

- работать с животными;
- начать домашний бизнес (работать на компьютере);
- поехать в Таиланд и на Гавайи.

Работая над каким-то проектом, всегда держите коробку рядом. Допустим, вы принимаете на себя обязательство, и ваша

маленькая армия «да, но...» выступает и напоминает обо всех остальных целях, к которым можно было стремиться. Запишите все чудесные идеи на листочках бумаги и положите их в коробку.

Возможно, придет день, когда вы будете свободны, захотите вспомнить об этих мечтах — и не сможете. Но если вы сохраните их в коробке, они дождутся вас там.

И каждый раз, записав мечту и оставив ее в «Бюро находок “Потерянные мечты”», возвращайтесь к работе.

Вы должны обязательно возвращаться к работе, потому что *настоящее лекарство для неудовлетворенного дайвера — работать над чем-то, пока он не станет делать это очень-очень хорошо.*

Только непрерывные усилия помогут развить мастерство, которого на самом деле жаждет неудовлетворенный дайвер. Всегда ощущая себя любителем, но подозревая о наличии значительного таланта, эти люди переживают кошмар самооценки: гений я или глупец? Мыслить крайностями — горькая ошибка, которую совершают, не проработав еще достаточно долго. Неопытный актер может сказать: «Не исключено, что я величайший актер всех времен и народов. Я чувствую в себе огромный талант». А в следующую секунду думает: «Я величайший неудачник всех времен и народов. Я вообще не способен играть».

Ни то ни другое не верно. Он определенно не величайший актер всех времен и народов, что бы он ни чувствовал, потому что он еще не овладел ремеслом. И о непригодности тоже речи нет, потому что даже плохие актеры — на пути к совершенству. Только мастерство позволит отказаться от этих крайностей.

Человек, который достаточно долго овладевал ремеслом, не утруждает себя вопросами, великий ли он мастер или скромный талант. Он больше не придает значения определениям. Ему важно улучшить свою технику или выразить идею, а не тратить время на самоанализ.

Обязательство заняться непростым делом отвлекает ваше внимание от вас и незаметно повышает самооценку.

Мастерство придает жизни смысл.

Если вы овладеете умением — любым умением, — у вашей лодки появится киль. То есть вы станете устойчивее и избавитесь от страхов.

И приступить к овладению мастерством можно прямо сейчас.

Я хотела бы, чтобы вы поставили эксперимент, который не представляет большого риска. Дайте себе небольшое обязательство и выполняйте его в течение тридцати дней.

Упражнение 2. Очень маленькое обязательство на месяц

Правила просты: каждый день в течение получаса делайте что-нибудь, пока у вас не начнет получаться хорошо. Не важно что: готовьте омлеты, приседайте, пока живот не станет плоским, или учитесь жонглировать. Но делайте это каждый день и старайтесь добиться успеха. Повторяйте одно и то же снова, и снова, и снова, пока не заметите результаты.

Вам необходимо усвоить следующее: упорно занимаясь каким-то делом, вы научитесь тому, чему нельзя научиться по-другому. Вы узнаете, что начало по ощущениям никак не похоже на настоящий опыт занятий делом. Например, начиная жонглировать, вы чувствуете беспомощность и разочарование. Вы постоянно роняете мячики и не можете поверить, что когда-нибудь у вас получится.

Но беспомощность и разочарование пройдут, и вы начнете испытывать удовольствие от овладения новыми навыками. Теперь, наблюдая за жонглером-профессионалом, вы действительно оцените его умение. Вы начнете восхищаться

мастерством, где бы его ни увидели — в любом искусстве и любой профессии.

Занимаясь (не бросая) одним простым и небольшим проектом в течение месяца, вы наверняка поймете то, что может изменить вашу жизнь: *преданность делу и мастерство не закрывают двери, а открывают их*. Это хорошо известно людям, добивающимся высоких результатов. Сделав выбор, вы не загоняете себя в рамки, а освобождаетесь, чтобы полностью развить свои дарования.

Ну как, я убедила вас, что заниматься чем-то последовательно — хорошая идея?

Возможно, вы скажете: да, теперь я понимаю, но одного понимания не всегда хватает, чтобы изменить чувства. Как быть с практикой? Ведь я всегда бегу от обязательств и учусь с трудом. И меня охватывает уныние и беспокойство, как только я пытаюсь держаться выбранного пути, не бросая. Что же мне делать, когда станет трудно?

Вот что: шагайте, ставьте одну ногу перед другой.

Как только вы начнете ерзать, или отвлекаться, или спрашивать себя, почему вы этим занимаетесь, всегда вспоминайте ответ: потому что вы так решили. Это все, и этого достаточно. Более веская причина не нужна. Рано оценивать результаты своих усилий. Просто шагайте, ставьте одну ногу перед другой — и не останавливайтесь.

Вы удивитесь: ваш интерес снова оживет — он появится как солнце из-за туч, когда вы мужественно совладаете с бурей эмоций.

Но эти эмоции, возможно, вернутся еще не раз: от них не так легко избавиться.

Не беспокойтесь. Вам не придется сражаться с ними в одиночку. Если вы хотите достигнуть мастерства, у вас есть мощный союзник.

Природа.

Последняя крупница мудрости для несчастных дайверов: доверяйте природе

Когда видишь, сколько внутренних конфликтов переживают несчастные дайверы, понимаешь, что они чувствуют себя очень одинокими. Если вы из их числа, я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь — я узнала ее с годами, и она сильно на меня повлияла.

Природа пойдет вам навстречу и поможет.

Что я называю «природой»? Материал, с которым вы работаете. Вашим материалом могут быть числа, звуки, слова, древесина — или гравитация, или погода, или физика. Если вы работаете с людьми, ваш материал — человеческая природа. Если вы сосредоточите все внимание на работе, материал направит вас сам.

Как это происходит? Одна прекрасная кулинарка сказала мне: «Я прислушиваюсь к продуктам и следую за ними. Я не планирую заранее — просто иду на рынок и смотрю, что есть свежего. Потом прихожу домой, раскладываю все на кухонном столе и представляю, что это может быть. Специи, время приготовления, кастрюли и сковородки — все это в определенном смысле выбираю не я. Я просто подчиняюсь необходимости».

Скульптор, работающий с камнем, знает, что у этого материала свои правила — и их надо соблюдать, постепенно изучая. Но без скульптора каменная глыба навсегда останется каменной глыбой. Чтобы получилась статуя, скульптор и материал вступают в тонкое взаимодействие.

Работа, которая делается хорошо, — всегда взаимодействие между вами и природой, и это взаимодействие избавит вас от чувства изоляции. На каждом шагу вашего пути природа будет вам помогать. Любой глубоководный дайвер скажет, что в море вы никогда не остаетесь в одиночестве.