

## ГЛАВА 3

# КАК ОБНАРУЖИТЬ И РАЗЖЕЧЬ В СЕБЕ СТРАСТЬ

Даже в первых исторических документах человечество пыталось осмыслить всепоглощающие чувства, лежащие в основе любви. Философы, художники, поэты и ученые — все высказали свои идеи и представили инструменты, от метафизических до духовных и биохимических. В детстве нам рассказывают истории о любви и романтической страсти; сказки о том, как прекрасные принцессы находят очаровательных принцев; басни с многочисленными советами о том, как узнать, что ты нашел *того (ту), единственного (единственную)*. Нам говорят, что это похоже на удар молнии, что мы инстинктивно узнаем свою вторую половинку и, встретив ее, уже просто не сможем о ней не думать. Нас уверяют, что когда мы найдем настоящую любовь, все печали тут же исчезнут, как и разочарования и сомнения в себе, потому что родственная душа всегда принимает нас такими, какие мы есть, и компенсирует наши недостатки. Нам говорят, что, найдя истинную любовь, мы испытаем величайшее удовлетворение и блаженство.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

В результате представление о единственной любви с детства заседает в наших головах. Хотя с тех пор, как мы в последний раз смотрели диснеевские мультики, герои которых ищут настоящую любовь, порой проходят десятилетия, многие из нас продолжают верить, что на свете существует только один «подходящий» им человек. Один из опросов, проведенных Институтом общественного мнения Marist, показал, что 73 процента людей верят в родственную душу<sup>1</sup>.

А ведь так было не всегда. Термин *родственная душа* стал популярным только в начале XX века. До этого представления людей о любви и браке были более прозаическими и, по всей вероятности, более практичными. На протяжении большей части истории человечества любовь связывали не только с «чистыми» эмоциями, но и с разумом. Люди обычно вступали в брак, руководствуясь деловыми, семейными и прочими прагматичными соображениями. Идея о том, что вечная любовь не всегда проявляется как молниеносное сильное влечение, восходит к древним грекам, которые рассматривали любовь как практику постоянного сближения с партнером, то есть скорее как процесс совершенствования, нежели мгновенного единения «половинок», предназначенных друг другу судьбой. Иными словами, вместо поиска идеального партнера люди на протяжении веков *работали над постепенным налаживанием близких связей*.

Однако с наступлением в XIX веке эпохи романтизма, когда чувства начали ставить выше рассудка и познания, доминирующая идея любви стала меняться. Романтики полагали, что руководствоваться нужно прежде всего эмоциями и переживаниями, а не разумом и логикой. В итоге любовь превратилась в нечто вроде квеста, в неустанный поиск всепоглощающего чувства — мгновенного притяжения, указывающего на то, что вы наконец нашли свою половинку. Социологи называют такое представление «верой в любовь как судьбу», и сегодня оно превалирует.

Каковы же последствия такой установки? Начнем с того, что, согласно научным исследованиям, люди, которые ее придерживаются, с большей вероятностью прекращают отношения при первом же намеке на конфликт, в сущности, просто решая, что этот человек, судя по всему, *не тот, кто им нужен*. После чего они вновь отправляются на поиски *половинки, предначертанной им судьбой*<sup>2</sup>. Так происходит потому, что при подобном образе мышления самым важным считается выбор идеального партнера. Не сделав правильного выбора, вы вряд ли сможете как-то повлиять на дальнейшее развитие событий, а без абсолютной уверенности в том, что нашли родственную душу, вы фактически соглашаетесь на меньшую, отнюдь не идеальную совместимость с партнером. К сожалению, вера в любовь как судьбу часто дает сбой, поскольку в значительной степени напоминает подход «все или ничего» и очень часто заставляет людей пребывать в бесконечном поиске некоего иллюзорного совершенства.

А ведь взгляды на любовь влияют не только на романтические отношения, но и на выбор жизненного пути. Как мы уже говорили, страсть к любимому делу и к человеку обусловлены одними и теми же факторами, поэтому неудивительно, что в случае с призванием сегодня доминируют те же установки. Люди ожидают, что возникновение некой алхимии — чувства, которое мы испытываем, начав заниматься каким-то делом, — должно послужить четким сигналом о том, что цель достигнута. Мы просто обязаны пережить огромное волнение, наполниться энтузиазмом и энергией. И если с самого начала не испытываем таких эмоций, то лучше оставить эту деятельность и продолжить поиски.

В пока еще узком, но неуклонно расширяющемся кругу научных исследований страсти такую установку называют «базирующейся на соответствии», и у нее, надо признать, много общего с вышеупомянутой верой в любовь как судьбу. Так, согласно последним данным, подобных представлений придерживается

78 процентов людей. Иными словами, они верят, что счастье — это найти занятие или работу, которые тут же их увлекут и сразу же будут восприняты ими как то, что нужно<sup>3</sup>.

Однако то, что сегодня доминирует такое представление, во все не значит, что оно правильное или лучшее. Ведь люди, которые его придерживаются, как правило, переоценивают свои первоначальные ощущения. Они с гораздо большей вероятностью выбирают занятия, и особенно профессии, на основе предварительных оценок, а не потенциала для роста, хотя в долгосрочной перспективе второй фактор намного важнее. А еще такие люди склонны бросать новое дело при первых же признаках неудач и первом разочаровании; они пожимают плечами и думают: «Похоже, это не для меня». Кроме того, исследования показывают, что люди с подобным мышлением ожидают, что их страсть со временем ослабеет, чем, по сути, сами настраивают себя на своеобразный «кризис среднего возраста», который непременно наступит, когда первоначальный энтузиазм в отношении выбранного ими дела или занятия поутихнет<sup>4</sup>. В совокупности все это подводит нас к однозначному выводу: установка на полное соответствие призванию ограничивает человека видами деятельности, с первой минуты вызывающими исключительно приятные чувства, и делает уязвимым. Вот почему мы не в силах бросить себе вызов и попытаться что-либо изменить.

Впрочем, это не значит, что вы должны игнорировать то первоначальное волнение, которым сопровождается поиск своего призвания. Но не следует и заикливаться на поиске дела, которое кажется идеальным с самого начала. Подобно тому как стремление к любви с первого взгляда нередко приводит к одиночеству, настрой на страстную увлеченность каким-то занятием буквально с первой минуты тоже часто оставляет людей не у дел. Самый лучший подход к поиску своего пути — понизить планку с идеального до интересного, а затем оценивать свои ощущения здраво и непредвзято.

Возьмем, к примеру, историю создания одного из самых кассовых фильмов в истории кинематографа — «Титаника». Как признался режиссер Джеймс Кэмерон в интервью Men's Journal, он вовсе не ставил перед собой цель снять крупнейший блокбастер современности. Его амбиции были гораздо скромнее: «Не думаю, что руководство студии мне поверило, но я хотел снимать “Титаник” прежде всего потому, что всегда мечтал совершить погружение к затонувшему кораблю. И вот я подумал: как бы сделать так, чтобы кто-нибудь его оплатил? А сниму-ка я фильм на эту тему». Как видим, Кэмерон просто делал то, что ему было интересно, а потрясающий конечный продукт — возможно, самый популярный фильм всех времен — оказался лишь побочным эффектом его «персонального квеста», как сказал Кэмерон журналисту Men's Journal.

Самый лучший подход к поиску своего пути — понизить планку с идеального до интересного, а затем оценивать свои ощущения здраво и непредвзято.

Или возьмем историю Мариссы Нейман, тридцатидвухлетней аспирантки факультета философии Техасского университета. Больше десяти лет назад она изучала эту дисциплину, но, как и многие, кто поступает на философский факультет, убедила себя (не без помощи окружающих), что философией на жизнь не заработаешь — и пошла учиться на юриста.

Но и на юридическом факультете интересы Нейман почти всегда вертелись вокруг философии. В свободное время девушка читала не юридические обзоры или популярные отраслевые блоги вроде Above the Law, а трактаты по философии. И вот, после трех лет изучения права и получения степени доктора юриспруденции Марисса поняла, что адвокатская практика не принесет ей ни малейшего удовольствия и не даст шанса

самореализоваться. Но ей нужно было выплачивать студенческий кредит, и она по-прежнему не знала, как заработать на философии. И тогда Нейман начала карьеру с работы в сфере рекламы, занявшись развитием некоммерческих организаций и фандрайзингом.

Хотя на первый взгляд казалось, что Марисса существенно отдалилась не только от юриспруденции, но и от философии, на самом деле она занималась тем, что ей было интересно: «Часть работы, которая нравилась мне больше всего, так как благодаря ей я оттачивала профессиональные навыки, заключалась в ведении стратегических бесед. В их ходе я расспрашивала людей и пыталась сама ответить на важные и, по сути, философские вопросы: почему мы этим занимаемся? Как мы должны подходить к достижению своей цели?» Некоторые коллеги Мариссы, наверное, решили, что так она пытается привлечь к себе внимание руководства, чтобы получить повышение по службе. Но дело было вовсе не в этом. «Я просто хотела обсуждать с людьми важные темы, и для меня не имело значения, что это, как правило, проходило на виду у топ-менеджмента», — вспоминает Нейман. В свободное от работы время девушка продолжала читать книги по философии и искала любую возможность обсудить интересующие ее темы. Она оставалась открытой для этой науки, хоть никогда и не считала ее своим единственным призванием.

«За все это время я ни разу не подумала, что буду трудиться на этой работе до тех пор, пока не погашу долг, а затем найду возможность зарабатывать на философии, — говорит Марисса. — Я просто позволила своему любопытству раздвинуть мои горизонты и помочь заняться тем, что мне нравилось и казалось интересным». За пять лет Нейман погасила студенческий долг (ей повезло, она получала стипендию, так что он не был огромным)... и подала заявление в аспирантуру философского факультета. «Сегодня, оглядываясь назад, — говорит она, — мне

кажется, что я вынашивала этот грандиозный план с восемнадцати лет, еще будучи первокурсницей. Но это, конечно, не так. Я просто делала то, что мне интересно, и дорога сама вела меня в нужном направлении».

Проявить интерес — это просто еще один способ указать мозгу на то, что привлекает ваше внимание. Сталкиваясь с интересным занятием или идеей, вы встаете перед выбором — позволить себе очароваться ими и продолжить исследование или проигнорировать, сочтя это кратковременной вспышкой интереса? Предпочтя второй вариант, вы отправляете мозгу мощный посыл (который очень быстро в нем кодируется), что этот вид деятельности или идея не представляют для вас особой ценности. И в следующий раз, когда столкнетесь с чем-то похожим, мозг уже не пошлет сигнал возбуждения, поскольку получил уведомление, что «вам это не интересно». Однако в случае выбора первого варианта мозг сделает нечто противоположное: создаст и зафиксирует новую нейронную связь, которая сообщит: «Это заслуживает моего внимания. На это стоит потратить энергию и силы».

## Резюме

---

- Найдите минутку и подумайте о своем отношении к поиску дела жизни. Вы придерживаетесь установки на полное соответствие? В таком случае знайте: вы не один такой. По данным исследований, более 78 процентов людей убеждены, что счастье заключается в том, чтобы найти хобби или работу, которые с первой же минуты увлекут их настолько, что сразу станет ясно: вот оно, призвание!
- Чрезвычайно важно остерегаться ловушек такого представления и всеми силами стараться в них не угодить, иначе вы:

- с гораздо большей вероятностью откажетесь от нового занятия при первых же признаках неудач или дискомфорта;
  - с большей вероятностью пожертвуете бесценными перспективами долгосрочного роста и развития ради мимолетного удовольствия;
  - скорее поддадитесь воздействию своеобразного «кризиса среднего возраста», который на определенном этапе неизбежен в любом деле;
  - получите меньше шансов найти свое призвание на долгое время, так как будете постоянно перескакивать с одного «неидеального» занятия на другое.
- Не позволяйте лучшему становиться врагом хорошего, особенно при знакомстве с новыми идеями или видами деятельности.
  - Выбирайте интересное, а не идеальное. Лучше оставаться открытым и с радостью исследовать то, что вам интересно, чем пытаться найти то, что сразу кажется совершенным.

Интерес — это приглашение к дальнейшему исследованию, привлечение вашего внимания к деятельности, которая со временем может перерасти в нечто большее. Но это произойдет, только если вы примете приглашение<sup>5</sup>.

К сожалению, мы очень часто отпускаем (гоним прочь) возникшее чувство заинтересованности или любопытства, нередко убеждая себя, что слишком заняты... и тут же отвлекаемся на свои смартфоны или очередной пункт из бесконечного списка якобы неотложных дел. В других случаях мы говорим себе, что куда бы ни привела первая искра заинтересованности, это дело, конечно же, не для нас, так как оно не сочетается с нашей воспринимаемой идентичностью; такая форма неприятия



называется синдромом «я никак не смогу это сделать». Вот типичные примеры этого синдрома: «Я же заплатил за обучение в бизнес-школе, так почему я должен заниматься живописью?», «Я врач, а не писатель», «Мне шестьдесят четыре года, и я ничего подобного никогда не делал. Так стоит ли начинать сейчас?»

Интерес — это приглашение к дальнейшему исследованию, привлечение вашего внимания к деятельности, которая со временем может перерасти в нечто большее. Но это произойдет, только если вы примете приглашение.

Кстати, с возрастом этот синдром усиливается, а еще он порождает сильнейшее чувство зависимости от единожды выбранного пути или заставляет принять нарратив: я уже выбрал дорогу в жизни, и лучшее, если не единственное, что я могу сделать, — идти по ней до конца. Проблема в том, что зависимость от ранее выбранного пути мешает вам исследовать другие перспективные возможности, которые могут привести к лучшей и более полноценной жизни. Вы никогда не узнаете, действительно ли находитесь на правильном пути, если не позволите себе исследовать то, что тоже привлекает ваше внимание, даже если оно идет вразрез с вашим нынешним призванием или самоидентичностью. Вы должны противостоять искушению «поместить себя в одну-единственную коробку», каким бы ни был ваш предыдущий опыт. Только подумайте, сколько потенциальных призваний были загублены на корню из-за вашей неадаптивности и нежелания хотя бы немного изучить заинтересовавшие вас деятельность или идею, прежде чем убеждать себя, что они вам не подходят. А ведь такие исследования чрезвычайно важны, потому что путь к поиску своего призвания может быть долгим и извилистым, со множеством непредвиденных поворотов, нередко уводящих в направлении других занятий

и возможностей, которые поначалу выглядели перспективными, а на практике оказались не такими.

Поэтому проявите смелость и продолжайте исследование. Это вовсе не значит, что нужно тестировать все подряд, но действительно стоит развивать в себе открытость и готовность ко всему новому и не игнорировать то, что привлекло ваше внимание. Остерегайтесь установки на полное соответствие, так как она предполагает отказ от всего, что не выглядит *идеальным* с первой минуты. Старайтесь лучше изучить кажущиеся перспективными виды деятельности и идеи, чтобы более объективно оценить, перерастут ли они в призвание. Это часто зависит от того, удовлетворяют ли они трем базовым потребностям, о которых мы поговорим далее.

Вы должны противостоять искушению  
«поместить себя в одну-единственную коробку»,  
каким бы ни был ваш предыдущий опыт.

## Резюме

---

- Если вас привлекла новая идея или занятие, не подавляйте свой интерес.
- Не ограничивайте себя историей, которую рассказываете о себе, или прошлым опытом.
- Боритесь с синдромом «я никак не смогу это сделать» и держите в фокусе внимания объект своего интереса, даже если это не согласуется с вашим нынешним занятием.
- Помните, что почти все великие призвания начинались с того, что человек просто интересовался чем-то.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

