

Как превратить мечту в цель

Мы становимся великими благодаря мечте. Все великие — мечтатели. Они видят что-то в мягкой дымке весеннего дня или в алом полыхании долгих зимних вечеров. Некоторые из нас дают своим мечтам умереть, но другие вскармливают и защищают, выхаживают в тяжелые времена, пока они смогут вынести их к теплу, на солнечный свет, — так всегда бывает с теми, кто верит, что мечты станут реальностью.

Вудро Вильсон

Вот вы и готовы двигаться вперед.

Вы разобрались в природе иллюзий, с помощью которых биология и культура пытались ослепить вас, и теперь отвоевываете по крайней мере часть жизни, чтобы использовать ее по своему усмотрению. Что же дальше?

Все очень просто. Вы начинаете исполнять свои мечты. Прямо сейчас.

Это вас пугает? Да, многих людей вашего возраста пугает. Тем, кто считал сорок лет конечным пунктом, мечтать на этом этапе жизни кажется довольно странным.

Гнаться сейчас за мечтами? Все решения уже приняты, теперь нужно с ними жить, верно? В любом случае, скорее всего, вы уже упустили свой шанс, так? У вас есть обязательства, нельзя все изменить щелчком пальцев, как бывало раньше. Вы разрываетесь между желанием взять от жизни намного больше и благодарностью судьбе за то, что у вас есть работа.

А может, вы похожи на одну мою знакомую, которая в 42 года чувствует себя куда свободнее, чем когда-либо могла предположить. Она не замужем, у нее нет детей, она потратила слишком много лет на работу из серии «пока годится» и говорит сейчас: «Даже не знаю, как представляла себе, что будет со мной после сорока. Мне в голову не приходило строить планы».

Но вы ощущаете перемены в себе. Становитесь решительнее, потому что обнаружилось: время не бесконечно. Не выносите больше то, с чем годами мирились. Не вполне ясно, что там, впереди, но вы определенно не хотите, чтобы все шло по-прежнему, поэтому оглядываетесь вокруг и пытаетесь разобратся, куда двигаться дальше.

Однако перед тем, как предпринять какие-то шаги, следует свериться со своими мечтами. На этот раз то, что вы любите, должно стать частью вашего плана.

Сейчас в ваши мечтах жуткий беспорядок, как в шкафу у детей. В глубине свалены коробки, и что там, уже не вспомнить; поближе сложены мечты, основанные на иллюзиях первой жизни. С ними полная неразбериха, потому что меняется ваше представление о себе. Поднимает голову новая личность, которая не нуждается отчаянно в любви и одобрении. Она хочет счастья, а не золотую медаль победителя. Поэтому мечты требуют переоценки.

Первый вопрос, который надо задать себе: чьи это мечты?

Того юного существа, жаждущего любви, которым вы были когда-то? А может, вы пытались воплотить чьи-то чужие мечты? Или их породило желание исправить какую-то несправедливость, которая уже не актуальна?

Или они идут из глубины души? Подходят ли они вам подлинному, а не тому, кем вы так старались быть? Созданы ли они из образов, которые дают ощущение счастья, когда вы думаете о них? Если да — это золотые мечты, знак, который посылают вам ваши таланты. Их и следует забрать с собой. Лучшего материала для постройки второй жизни не найти!

Поэтому давайте рассортируем мечты, старые и новые — и даже те, о которых вы не осмеливались помыслить, — чтобы можно было приступить к созданию второй жизни.

Снились ли вам когда-нибудь сны, в которых вы открываете дверь кладовки у себя дома и обнаруживаете, к своему удивлению, что за ней прячется еще много комнат: они были там всегда, и все они ваши? И сразу приходят в голову замечательные дела, для которых раньше не было места: вот тут можно сделать студию, там — музыкальную комнату, а там — библиотеку. И разочарование при пробуждении — все это неправда.

Что ж, спешу поделиться отличными новостями: сон был вещим.

Вы видели, как открываете для себя новую жизнь.

Хотелось ли вам когда-нибудь пойти на актерские курсы? Или вести такие курсы? Нет ли тайного желания прогуляться по леднику? Фантазируете ли когда-нибудь, что пишете за старым деревянным столом в коттедже с видом на зеленые холмы Уэльса и ходите пешком вдоль моря в деревенский магазинчик за хлебом и яйцами? Представляете, что вы священник и у вас свой приход? Думаете ли изучать антропологию и отправляться в джунгли, чтобы повстречать удивительные местные племена? Жалели ли, что не стали врачом, художником или ученым, когда еще была такая возможность?

«Да, но нельзя же просто пойти и заниматься этим, если не хочешь всю жизнь перевернуть вверх тормашками, правда?»

Уверю вас, можно! И с большой вероятностью — необходимо.

Нет ничего легкомысленного в мечтах, которые идут от вашего истинного «я». Это взывает к вам ваша душа, пытаясь рассказать, что ей нужно. К своим мечтам, как к любимым людям, нужно относиться с уважением. Идите за ними, и жизнь станет приносить удовлетворение, и однажды вы, как многие другие до вас, воскликнете: «Я даже не представлял, что буду так счастлив в этом возрасте!»

Когда вы жили неправильно — то есть жизнью, которую «полагалось» вести, — часто возникало странное ощущение. «Иногда мне кажется, что я веду жизнь из какой-то книги, — призналась недавно разведенная женщина 43 лет, — вроде книги хороших манер, которая учит, как себя вести».

«Я чувствую себя рабом своих умений, — жаловался один программист. — Я заперт в теле компьютерного программиста, но это совсем не то, кто я на самом деле».

«Чью жизнь я живу? — сказал мне недавно оптометрист. — Я помогаю жене и детям стать художниками, но мне кажется, я сам должен быть художником!»

В среднем возрасте впервые появляется роскошь — или желание — воплотить мечты. Вы всегда были необычной, уникальной личностью, но на прежних социальных и биологических стадиях жизни иллюзии юности оттесняли индивидуальность. Вы были красивы или невзрачны, успешны или одиноки. Вы были профессионалом со стремительной карьерой или тем, у кого ничего не вышло. Ваши желания и мечты вырастали из отношения к себе. Но в последние несколько лет это начало меняться. Где-то незаметно для вас, за кулисами, развивалась ваша индивидуальность, и сейчас она выходит на сцену.

Теперь и мечтам предстоит такая же трансформация.

Терра инкогнита — ваш мозг

Оригинальность состоит не в том, чтобы говорить то, что никто никогда не говорил, а в том, чтобы говорить именно то, что думаете вы сами.

Джеймс Стивен

Вы хоть представляете, насколько вы необычны?

В вас присутствует нечто совершенно новое, ранее не существовавшее. Вы являетесь комбинацией талантов, способностей

и единственного в своем роде опыта. Вы воспринимаете мир вокруг поразительным образом — как никому другому и в голову бы не пришло. Используя этот сплав, вы можете создать что-то столь же уникальное. Даже ваши подлинные мечты оригинальны по своей сути.

Вот тут-то на любом моем выступлении кто-то возражает. «Как вы можете утверждать, что каждый оригинален? Не кажется ли вам, что большинство людей совершенно обыкновенны и абсолютно похожи друг на друга?»

Но как такое может быть? «Оглянитесь вокруг, — говорю я. — В этой комнате полно людей, и ни одно лицо не спутаешь с другим. И носы, и брови у всех разные. У вас, например, прекрасное зрение, ваш сосед очень силен, а вон у того человека особый дар обращаться с животными. Как же могут не отличаться мозги?»

Конечно, это невозможно.

Как работает ваш мозг, какие пути выбирает, какие необычные вещи улавливаете вы и не замечает никто другой — все это так же уникально и индивидуально, как походка или тембр голоса. Ваше мышление делает вас вами. Пристально приглядитесь к себе. Вы не то, чем занимаетесь. Вы не банкир, не садовник, не домработница, не мама, даже не астронавт, если на то пошло, вы — самобытный мыслитель.

Вряд ли вас воспитывали с таким ощущением. Мир оценивает мыслительный аппарат, не имея инструментов для его оценки, поэтому вы не осознаете потрясающую уникальность своего мозга. До среднего возраста он в основном был нацелен соответствовать стандартам. Преуспеть означало наблюдать, как действуют другие, и действовать так же, желательно лучше.

Как результат, проявлять самые оригинальные стороны личности приходилось редко.

Впрочем, результаты были не так плохи. Возможно, вы многого достигли и приобрели полезные умения, возможно, стали

более дисциплинированным работником, чем в других обстоятельствах. Но сейчас оригинальность, которая не находила выхода, начинает причинять неудобства.

«Что-то зудит, но не знаешь, где почесать», — определил это чувство художник-график 44 лет.

«Мне по-прежнему нравится, что я делаю, но этого становится недостаточно, — рассказала медсестра, которой 51 год. — Понятия не имею, как все можно изменить».

Если вы чувствуете подобное — *причина в том, что вам больше не нравится подчиняться мнению окружающих*. В вас созрела готовность заниматься своим делом и быть собой. Но что нужно этому подзабытому «я»? Какое-нибудь хобби? Нет, вы понимаете, речь о чем-то гораздо большем. Научиться чему-то новому, чему-то, что отзывается в вашей душе и заставляет забывать о времени, чему-то, что вы можете делать с блеском.

И каждый раз, когда вы внезапно вспоминаете, что отведенное время не бесконечно, желание разгорается пожаром третьей категории и чрезвычайная ситуация не терпит отлагательства. Вы мечтаете о страсти и не готовы покинуть мир, так и не сделав чего-то по-настоящему важного.

Если вы, как большинство людей, чувствуете подобное, стыд и неловкость могут остановить вас еще на первых подступах. В конце концов, глупо лелеять претенциозные мечты, особенно когда уже за сорок, ведь так?

Ничего претенциозного в этом нет. Просто замечательная личность, готовая сыграть главную роль в пьесе вашей жизни, пытается сообщить вам, что ее до сих пор не выпускали на сцену. Ее мечты отражают творческие, блестящие, неостребованные способности и возможности вашего уникального мозга. И, скорее всего, окружение, в котором вы выросли, не рассказывало об этом.

Выполнив следующее упражнение, вы поймете, так это или нет.

УПРАЖНЕНИЕ 27. Лучшие моменты моей жизни

1. По моему мнению.

Возьмите чистый лист бумаги и озаглавьте его так: «Лучшие моменты моей жизни, по моему мнению». Теперь, начиная с самых ранних воспоминаний, запишите самые значительные происходившие с вами события так, как вы их воспринимали. Постарайтесь вспомнить, какие чувства они вызывали. Включите в список самые большие открытия и озарения, самые прекрасные моменты — все, что особенно запомнилось.

Когда запишете все, что вспоминается легко, возьмите еще один лист и дайте ему следующее название.

2. Лучшие моменты моей жизни, по мнению других людей.

Теперь запишите самое яркое в вашей жизни на взгляд других. Тут допустимы догадки, ведь вы представляете, что кому было действительно важно, даже если это не декларировалось. Запишите все, что родители, братья, сестры, друзья могли считать лучшими моментами вашей жизни.

Списки совпадают или отличаются? О чем это вам говорит?

Розали поразил контраст между двумя листами. «Для меня самые значительные моменты начались с того, как я впервые отправилась в школу. Мне это казалось волшебством. А потом переезд на другой конец страны. Тут было и хорошее, и плохое, но само событие было огромным. Я никогда не забуду саму поездку, и новое место, и то, как полностью изменилась моя жизнь. Во дворе за домом у нас было дерево, я любила влезать на него и прятаться там часами, погружаясь в мечты, — это было особенное место для меня. И еще у меня была совершенно замечательная подруга, мы дружили около пяти лет. Когда она уехала жить в другой город, я горевала очень долго.

Следующее очень важное событие: я уехала в колледж — огромная перемена в жизни. И когда вышла моя статья — меня впервые напечатали!

Но знаете, что написали бы мои родные и друзья? Про конкурс красоты, в котором я победила, когда мне было семь лет, — и дальше ничего, вплоть до моей свадьбы!»

Многие из выполнивших это упражнение пришли к сходным выводам. Семья не видела важных эпизодов в их детстве, значение придавалось только вехам взрослой жизни: брак, дети, достигнутые успехи. Моменты личных переживаний обычно проскальзывали мимо.

Здесь ясно видна разница между личностью, какой *вы* себя ощущали, и личностью, какую видел в вас окружающий мир. Но ваша настоящая личность была с вами всю жизнь и проявлялась в моменты, которые были важны для вас и больше ни для кого.

Каждый из этих моментов указывает на вашу уникальность. Вы не похожи ни на кого другого, когда-либо жившего на свете.

Что толку обнаружить это сейчас?

«Я вечно все делал неправильно и совершил слишком много ошибок. Думаю, главные возможности я упустил. Слишком много времени потрачено не на то».

Не на то? Вот уж нет! Первая жизнь как раз и предназначена для ошибок!

Мы выросли в убеждении: фундамент для реализации мечты закладывают задолго до сорока лет. Возможно, это было правдой, когда средняя продолжительность жизни была меньше. Но теперь это не так. Фактически первые сорок лет опыта, и хорошего, и плохого, невероятно ценны как раз совершенными ошибками.

Молодой интервьюер расспрашивал пожилого государственного деятеля о секрете его успеха.

— В чем мой секрет? Здравая оценка происходящего, — ответил пожилой собеседник.

— Хорошо, но как вы этому научились?

— На опыте.

— Но как вы получили этот опыт? — настаивал интервьюер.

— Неправильно оценивая происходящее.

Видите, все пригодится. Все, что с вами случилось, преобразовалось в вашем сознании в особую картину, которая формировалась и менялась под воздействием вашего уникального мыслительного процесса.

И теперь нужно организовать экспедицию в земли, которые редко посещаются массовым образованием, социальными предписаниями, требованиями биологии и уж точно никогда — тестами на уровень интеллекта. То есть к сути вашей уникальности. Земли эти настолько необычны и неизведанны, что можно провести остаток жизни за их изучением и составлением карты, но так никогда и не обойти их до конца. *Не забывайте: ваши желания — послания, идущие от ваших талантов.* Никто другой не скажет, в чем именно состоит ваша оригинальность, куда она может привести, ведь никто, кроме вас, не может постичь ваши мечты.

Собрать мечты воедино

Чтобы определить свои подлинные мечты, нужно составить список, где будут все устремления, какие вы можете вспомнить. А затем хорошенько рассмотреть, что у нас есть. Возьмите ручку и несколько листов бумаги. Давайте забросим широкую сеть, потому что мечты бывают разного сорта. Есть почти забытые, есть те, которые уже не привлекают, и те, которые вы считаете уже недопустимыми. А еще такие, о которых вы никогда

не помышляли и сформулировать толком не можете, но их непременно нужно найти, потому что они могут оказаться самыми важными.

Минутку. А как насчет грубой реальности?

Я знаю, нелегко вот так взять мечту в руки и воплотить ее в реальность. И если вы взрослый человек, то уже убедились: многое из того, о чем вы мечтали, не сбылось.

«Посмотрим-посмотрим, как тебе удастся найти работу своей мечты. Может, лучше взглянуть в лицо реальности и понять, что мир не станет платить тебе за то, что ты будешь исполнять свои мечты?» — говорила недавно одна женщина. А я подслушала.

Может, это правда, а может, и нет. За некоторые мечты очень хорошо платят. За другие — не очень. Не исключено, что достичь на первый взгляд совершенно невозможного легче, чем кажется, а то, что выглядит легким, принесет больше хлопот, чем того стоит. Заранее тут ничего не известно и на этом этапе игры не важно.

Однако всегда можно привнести в жизнь то, что вы любите.

И — с размахом. Так, чтобы почувствовать себя живым. Дальше в этой главе вы прочтете, какими разными способами добились этого разные люди, и узнаете, как этого добиться вам.

Но пока еще не время волноваться, выполнима или нет та или иная мечта. На данный момент просто необходимо увидеть перед собой их все. Сейчас вы напишете самый длинный список всех желаний, какие только можете вспомнить. Только посмотрев на мечты, вошедшие в окончательный вариант списка, вы сумеете разобраться с препятствиями на пути к их достижению.

Однако на случай, если упрямый внутренний голос будет отвергать мечты, кажущиеся невыполнимыми, я хочу, чтобы вы держали под рукой небольшие листки бумаги, а на полу рядом со стулом — открытую коробку. Назовите ее, например: «Почему эта мечта невыполнима». Каждый раз, когда вы представляете себе что-то прекрасное, чем рады бы заняться,

а внутренний голос восклицает: «Это же смехотворно!» — просто запишите все возражения и бросьте листочек в коробку. Разберемся с ними позднее.

А потом добавьте «смехотворную» мечту к списку. Сочтем это соревнованием, где выигрывает тот, кто напишет самый длинный список.

Но смотрите, без обмана! Считаются только мечты, которые вам действительно дороги.

УПРАЖНЕНИЕ 28. Что ж, начнем мечтать!

Для разминки загляните в свое прошлое, поищите там, о чем уже мечтали когда-то. По левому краю листка запишите разные возраста, начиная с детства, под каждым оставьте по несколько строк. Если нужно, продолжите на следующем листке. А затем записывайте мечты рядом с возрастом, когда они примерно появлялись. Начинайте с самого раннего, какой помните. Пишите, не раздумывая слишком долго: пришли в соответствующее настроение — и двигайтесь дальше. Но постарайтесь хотя бы в каждые четыре-пять лет записывать какую-то мечту, даже если это что-то приблизительное. Потом список будет дополняться, так что оставьте свободное место. Вот пример.

В три года я мечтала иметь собственного щенка.

В семь я мечтала, чтобы у меня было много хороших друзей.

В одиннадцать я мечтала быть красивой и популярной, хотела стать кинозвездой.

В пятнадцать я мечтала о мальчиках, о том, чтобы быть уверенной в себе.

В семнадцать я мечтала о колледже, где все преподаватели мудрые и любят помогать студентам.

В двадцать я мечтала быть фотографом или антропологом.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

