

# Оглавление

<b>Предисловие</b>	10
<b>Введение</b>	12
<b>Глава 1</b>	
Чего от вас ожидали?	21
<b>Глава 2</b>	
Как стать удачливым	34
<b>Глава 3</b>	
Внутреннее сопротивление: так что же вас останавливает?	42
<b>Глава 4</b>	
Дело верное	62
<b>Глава 5</b>	
Страх успеха: оставляя любимых позади	94
<b>Глава 6</b>	
Я слишком многого хочу — и разбрасываюсь	127
<b>Глава 7</b>	
По неверной дороге с ветерком	151

<b>Глава 8</b>	
А если я хочу что-то неправильное?	190
<b>Глава 9</b>	
Помогите! Я не готов родиться	207
<b>Глава 10</b>	
Перегруппировка — начинаем новую игру	237
<b>Глава 11</b>	
Утрата заветной мечты: ничего не осталось	266
<b>Глава 12</b>	
Меня ничто не интересует	288
<b>Глава 13</b>	
Бунт против рутины	318
<b>Глава 14</b>	
Отвлекающий маневр, или Отчаянные попытки полюбить не то, что хочешь на самом деле	356
<b>Эпилог</b>	374
<b>Благодарности</b>	376
<b>Об авторе</b>	377

# Предисловие

Не знать, что вы хотите делать в жизни, — дело серьезное. Неприятно не иметь цели. В первой моей книге «Мечтать не вредно»\* я называю победой обретение желаемого и описываю, как шаг за шагом идти к победе и создавать жизнь, где воплотятся ваши заветные мечты. Однако вот уже многие годы читатели обращаются ко мне со словами: «Мне очень нравится ваша книга, но я не могу ею пользоваться, потому что у меня нет цели. Я просто не знаю, чего хочу».

Мне стало любопытно. Я решила выяснить, в чем заключается проблема этих людей, и начала встречаться с теми, кто не мог определиться с собственными желаниями. Они рассказывали мне свои истории, я задавала вопросы, и вскоре обязательно выяснялось, что все эти клиенты увязли во внутренней борьбе, о которой даже не подозревали.

Им никогда не приходило в голову, что в глубине души они знают, чего хотят, но их желания замаскированы внутренним конфликтом. Узнав о проблеме, они очень удивлялись и испытывали сильное облегчение. Оставалось только разработать план, как обойти эти конфликты, что было удивительно легко. Люди просыпались к жизни и приступали к действиям после одной-двух встреч!

Это было удивительно. И я решила собрать все наши открытия и стратегии — и объединить их в книге, чтобы они были доступны всем, кому нужна помощь.

---

\* Барбара Шер. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь. — М. : Манн, Иванов, Фербер, 2014. *Прим. ред.*

Сейчас вы держите эту книгу в руках.

Вы не занимаетесь любимым делом и не идете за мечтой, потому что не можете понять, чего именно хотите? Уверяю, вы не одиноки. Проблема распространенная, и у нее есть решение. Как только вы узнаете себя в описании на этих страницах, вы тут же познакомитесь с техниками, которые смогут вам помочь. Не удивляйтесь, если обнаружите характерные для себя черты сразу в нескольких главах. Прочтите все. Большинство из нас — сложные, многосторонние создания, и упражнение, которое станет для вас прорывом, может оказаться в любой из глав.

Работа над книгой будет увлекательным, поучительным, иногда болезненным и часто очень веселым переживанием. Порой непросто понять, что происходит внутри, но, если это получается, вас ждет прилив энергии и грандиозное вознаграждение.

Вы сможете все, если только узнаете, что именно вы хотите. И это скоро произойдет.

# Введение

Цель этой книги — помочь вам улучшить свою жизнь. Когда я говорю о хорошей жизни, я имею в виду не бассейны, особняки и личные самолеты — разве что вы действительно о них мечтаете. Но читателя, заинтересовавшегося книгой под названием «О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться», вероятно, волнуют не бассейны.

Вы хотите по-настоящему полюбить свою жизнь.

Отец моей подруги отлично объяснил, что это значит: «Хорошая жизнь — это когда ты встаешь утром и тебе не терпится снова начать все сначала».

У вас дело обстоит именно так? Или такое представление о хорошей жизни кажется недостижимым райским идеалом? Если вы не спрыгиваете с кровати по утрам, радуясь грядущему дню, я точно знаю: вы отчаянно желаете найти цель, которая позволит чувствовать себя так, как отец моей подруги. Вы жаждете получить работу, которая даст энергию и наполнит энтузиазмом. Вы страстно мечтаете найти место, где оставите свой след. Альберт Швейцер\* нашел свое место, и Голда Меир\*\* тоже, и соседский парнишка, который днем и ночью играл на гитаре, тоже его нашел.

---

\* Альберт Швейцер (1875-1965) — гуманист, теолог, философ, врач и музыкант, лауреат Нобелевской премии мира. Много лет провел в Экваториальной Африке, где основал больницу и до конца жизни занимался лечением нуждающихся. *Здесь и далее примечания переводчика.*

\*\* Голда Меир (1898-1978) — израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

Такие люди умеют жить. Они всем сердцем верят в свое дело. Они *знают*, что их работа важна.

Оказавшись рядом с людьми, которые нашли свое призвание, вы видите на их лицах целеустремленность.

Жизнь слишком коротка, чтобы жить без цели.

В начале 1980-х годов два психолога из Гарвардского университета исследовали людей, считавших себя счастливыми. Что же у них было общего? Деньги? Успех? Здоровье? Любовь?

Ничего подобного.

Их объединяли только две вещи: они точно знали, чего хотят, и чувствовали, что двигаются по направлению к своей цели.

Вот что такое хорошая жизнь: у вас есть цель, и вы направляетесь прямо к объекту вашей любви.

Да, я говорю именно о любви.

Не об умениях и навыках. Мне не важно, какими навыками вы обладаете. Знаете, что я умела, когда была матерью-одиночкой с двумя маленькими детьми? Убирать дом с демонической скоростью; ловить автобус, удерживая пакеты с бельем из прачечной, сумки с продуктами и детей; выжимать из доллара все возможное, так что портрет Джорджа Вашингтона начинал молить о пощаде.

Спасибо, но карьера, для которойгодились бы эти навыки, меня не устраивает.

Я не верю, что хорошую жизнь обеспечит то, что вы умеете делать. Важно, чтобы вы делали то, что хотите делать. Более того, я считаю, что навыки не отражают ваши подлинные таланты. Все мы умеем отлично делать вещи, которые не приносят нам никакого удовольствия. И у всех есть абсолютно не использованные способности.

Не вздумайте полагаться на свои навыки, выбирая направление в жизни. Вот почему я не собираюсь давать тесты на проверку личных качеств и навыков и так определять, чем вам нужно заниматься.

Я знаю, чем вам нужно заниматься.

Тем, что вы любите.

Вы талантливы в том, что любите. Только любовь даст вам силы и энергию заниматься каким-то делом столько, сколько нужно, чтобы развить свои способности. Именно так добиваются значительных достижений — обычные люди вроде вас или меня знают, чего хотят, и вкладываются в это целиком.

Если вы не знаете, чего хотите, то не можете даже выйти на старт — и это расстраивает. Но вы не одиноки. Недавние исследования показали, что целых 98 процентов американцев недовольны своей работой. Но не только финансовый вопрос удерживает их на месте — они просто не знают, чем заниматься вместо этого. Возможно, вы считали это состояние личным кошмаром, но в реальности он до ужаса обычен.

Ну что же, у меня есть для вас сюрприз.

В действительности вы знаете, чего хотите.

Это знает каждый. Вот почему вам нет покоя, пока вы не найдете свой путь. Вы чувствуете, что предназначены для какого-то конкретного дела. И вы правы. Эйнштейну было необходимо разрабатывать физические теории, Гарриет Табмен\* должна была вести людей к свободе, а вам надо следовать вашей уникальной цели. Как сказал Вартан Григорян\*\* : «Во Вселенной никогда больше не будет второго такого же, как вы, никогда за всю историю человечества». Каждый из нас уникален. Каждый человек имеет неповторимый взгляд на мир, и эта оригинальность всегда хочет выразить себя.

---

\* Гарриет Табмен (1820–1913) — американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.

\*\* Вартан Григорян (род. 1934) — американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.

Но многих что-то останавливает. Когда мы решаем изменить свою жизнь, взять эстафетную палочку и вступить в гонку, все время что-то происходит. По какой-то загадочной причине наша решимость тает. Мы смотрим на эстафетную палочку и думаем: «Нет, это не мое». И откладываем ее в сторону, тревожась, что время уходит, что мы никогда не найдем «свое».

Тому есть две причины.

**Во-первых, очень трудно понять, чего мы хотим, потому что у нас множество вариантов на выбор.** Так было не всегда. У наших родителей и их родителей были более ограниченные возможности и более ясные цели. Нынешней свободе в поисках дела жизни мы обязаны успехам нашей культуры.

Свобода прекрасна. Но она и мучительна, поскольку требует от нас ставить свои собственные цели.

Знаете ли вы, что во время войны меньше людей страдает депрессией? В такие периоды важно все. Каждый день вы точно знаете, что нужно делать. Несмотря на страх, борьба за выживание дает направление и энергию. Вы не теряете времени, пытаетесь понять, чего вы стоите или чем вам заняться в жизни. Вы просто стараетесь выжить, спасти свой дом, помочь соседям. Нам нравятся фильмы о людях, оказавшихся в смертельной опасности — ведь каждый шаг героев исполнен смысла.

А когда чрезвычайных ситуаций, диктующих цели, нет, значимые цели приходится создавать. Это возможно, если у вас есть мечта, но у нас мало опыта такого рода.

**Во-вторых, что-то в нас мешает осознать ваши желания.** Некий внутренний конфликт не дает их увидеть. Определить его сущность не так просто. Часто он маскируется под упреки самим себе: «Может, у меня нет никаких талантов. Может, я просто лентяй. Будь я поумнее, я бы добился в жизни большего».

И ничто из этих упреков не является правдой.

*Первая цель этой книги — пролить свет на ваш внутренний конфликт, чтобы вы четко увидели его очертания.* Определив, что вам

мешало, вы сразу поймете, почему не смогли устроить жизнь так, как хочется. Вы перестанете себя упрекать. И осознаете, что ваше бездействие имеет причину.

В нашей культуре бытует масса примитивных обвинительных мифов вроде: «Если на самом деле очень чего-то хочешь, то добьешься». Или: «Если сам себе мешаешь действовать, значит, тебе не хватает характера». Никто не задает очевидного вопроса: «С какой стати человек будет мешать себе?» Чтобы найти ответ, необходима любознательность, а людям, склонным судить других, всегда ее не хватает.

Из следующих глав мы узнаем, как унять это чувство вины и заменить его честным и непредвзятым любопытством. Я глубоко уважаю искреннее любопытство и совсем не уважаю самодовольную уверенность в собственной правоте. Полезные ответы, ответы, которые нам помогут, вы получите, если будете применять принцип «на все есть причина». Разумеется, есть причина и тому, что вы не знаете, куда идти. Эта книга поможет ее найти.

А пока просто помните: что бы вы ни делали до того, как открыли книгу, это не объясняется ни ленью, ни глупостью, ни трусостью. Многие программы работы над собой, даже весьма полезные, нередко основаны на предположении, что вы не добились желаемого, потому что не выработали верный образ мыслей. Они осуждают вас и подразумевают, что сначала надо это исправить.

Так вот, забудьте об этом.

Чтобы ваша жизнь стала по-настоящему вам нравиться, не надо становиться лучше или менять отношение к ситуации. Вы уже достаточно хороши. Более того, самое умное — взять и получить желаемое до начала работы над собой. Встав на верный путь, вы увидите, как «неправильный» образ мыслей чудесным образом изменится.

Я не планирую втянуть вас в программу, которая потребует стать другим человеком. Жизнь не так-то проста,

и, выдавая желаемое за действительное, мы ничего не добьемся. Также я не считаю, что можно решать проблемы с помощью позитивного мышления. Система, для которой надо искусственно менять свои мысли и притворяться, что вы испытываете чувства, которых нет, недостаточно устойчива в долгосрочной перспективе. У творческой визуализации тоже есть ограничения. Я знакома со многими людьми, которые не умеют визуализировать, и людьми, которые переживают сильнейший внутренний конфликт, даже воображая то, что любят. Да, предложение «создать собственную реальность» звучит многообещающе, но есть и обратная сторона медали: если все пойдет не так, у вас будет повод обвинить себя. Это нечестно. Вы не настолько всемогущи, чтобы в одиночку отвечать за собственную судьбу — и такой необходимости нет.

Однако необходимо понять, почему вы не знаете, чего хотите. Как только найдется абсолютно достоверное объяснение, с этим наконец можно будет что-то сделать.

*Вторая цель книги — показать, как именно это сделать.* В каждой главе есть инструменты и стратегии, которые помогут прекращать внутреннюю борьбу каждый раз, когда потребуется, — и сейчас, и в будущем.

Первые три главы предназначены для всех читателей. Они прольют свет на ваш внутренний конфликт, и вы увидите его очертания. Как только общий вид проблемы станет ясен, вы сможете перейти к той главе, в которой предлагается стратегия действий, подходящая именно вам.

Понять, в чем состоит внутренний конфликт, не так сложно, потому что, научившись слушать, вы заметите, что происходит он весьма шумно. Одна сторона выступает за получение желаемого, а другая решительно настроена вас удержать. Остается тщательно прислушаться к более громкому голосу: он приведет к стратегиям, которые смогут помочь.

Если ваш голос говорит: «Чтобы заняться любимым делом, надо бросить работу, а я не могу — иначе буду голодать», надо прочесть главу 4, из которой вы узнаете, что избегать приключений очень рискованно.

Если голос утверждает: «Каждый раз, когда я пытаюсь получить желаемое, я бросаю и не знаю почему!», попробуйте главу 5, где говорится о страхе успеха.

Возможно, вы слышите: «Я хочу столько всего, что никогда не смогу выбрать». В главе 6 рассказывается, как получить все. (А еще она покажет, как сосредоточиться на чем-то одном, если вы тайне мечтаете о такой способности.)

А что если вас считают очень успешным, вы делаете стремительную карьеру, но недовольны? И внутренний голос спрашивает: «Как же можно отказаться от успеха? На что я буду жить, если поступлю так?» Взгляните на свои возможности по-новому, обратившись к главе 7.

Если вы вроде бы знаете, чего хотите, но голос настаивает: «Нельзя хотеть то, что так банально и незначительно», вам подойдет глава 8. Возможно, проблемы коренятся в «вашем племени» — в семье, друзьях, обычаях: вы хотите того, что входит в противоречие со всем, чему вас учили.

Если вы только что окончили школу, университет или учебную программу и голос говорит: «Я боюсь выбирать — а вдруг окажусь в ловушке!», тогда обратитесь к главе 9. Она покажет, как не застрять в неподходящем месте и начать жить.

Глава 10 поможет, если вы только что пережили большие перемены — например, вышли на пенсию или выпустили детей в самостоятельную жизнь. В этом случае ваш голос, возможно, говорит: «У меня нет генерального плана на будущее».

Если вы слышите: «Какой смысл действовать? Я только разочаруюсь. Ничто не сравнится с тем, что у меня уже было,

но теперь потеряно», переходите к главе 11, где рассматривается утрата заветной мечты. Вы обнаружите, что жизнь по-прежнему имеет смысл.

Может быть, голос утверждает: «Я столько всего пробовал, но мне ничего не подходит», — читайте главу 12. Возможно, у вас «сломалась» способность желать.

Если голос говорит: «Я не виноват, что не делаю, чего хочу, — у меня нет ни минуты покоя», вам надо узнать о бунте против рутины из главы 13.

А если внутри звучит: «Я пытаюсь кое-чего добиться, но, честно говоря, душа к этому не лежит, не знаю почему», ваша ситуация не так уж загадочна, как может показаться. Загляните в главу 14, возможно, вы обнаружите, что в реальности *хотите* делать то, от чего пытаетесь отказаться.

Если пока вам не удастся уловить, что говорит внутренний голос, не беспокойтесь. К концу главы 3 вы его услышите. Я это гарантирую.

Как только вы начнете нащупывать свой путь, вы окажетесь на переднем крае масштабной исторической перемены. В современном индустриальном обществе почти всем — нравится им это или нет — приходится выяснять, какую именно работу и жизнь они хотят. Рано или поздно все люди (любого возраста) спрашивают себя: «Что я хочу делать?»

Канули дни, когда студенты шли по пути наименьшего сопротивления и отправлялись, скажем, делать карьеру в банке или продолжать образование на юридическом факультете, считая, что этим выбором исчерпывается планирование карьеры на всю жизнь. Согласно данным одной исследовательской фирмы, прошлогодние выпускники высших учебных заведений могут за свою профессиональную жизнь сменить от десяти до двенадцати рабочих мест в пяти разных областях. Нравится вам это или нет, у всех намечается вторая карьера. А может, третья. Или даже больше.

Корпорации продолжают сокращать сотрудников, и не только по причине недавних кризисов: мы вступаем в новый период истории экономики. Глобальная конкуренция заставляет компании преобразовываться в более компактные и эффективные. Они сокращаются в размере примерно на две трети и, возможно, уже никогда не укрупнятся. Руководители среднего звена оказываются ненужными. Секретарей заменяют технологии. Двадцать лучших студентов любого колледжа или бизнес-школы еще могут получить хорошие предложения от работодателей, но все остальные — сами за себя.

Тенденция ясна: мы станем нацией экспертов — консультантов и предпринимателей. Многие будут работать дома и получать плату за конкретные проекты в соответствии со способностями.

И кто же блестяще проявит себя в условиях перемен? Те, кто готов превратить любимое дело в собственную нишу — нишу, в которой они будут преуспевать. Еще никогда у нас не было настолько сильной необходимости определить свои таланты.

Итак, в путь! Давайте посмотрим, почему вы не знаете, чего хотите. А потом попробуем что-нибудь с этим сделать.

## Чего от вас ожидали?

Что вы должны делать со своей жизнью? Интересный вопрос, правда? Ведь даже когда сам не понимаешь, чем хочется заниматься, нередко знаешь, чего от тебя ожидали.

От меня ожидали, что я выйду замуж, поселюсь по соседству с родителями, буду воспитывать детей и вести хозяйство.

И, кажется, ответ на этот вопрос есть у всех, кого бы я ни спросила:

«Ждали, что я буду работать в типографии вместе с отцом».

«Я должна была выйти замуж за потомственного финансиста и растить пятерых детей-вундеркиндов в особняке на берегу моря».

«Отец хотел, чтобы я стал партнером в адвокатской фирме на Уолл-стрит, или президентом банка, или главой корпорации — какой-нибудь большой шишкой».

«Предполагалось, что я не должна стать успешнее моих братьев».

«От меня ждали, что я совершу нечто особенное, но я так и не смог понять, что именно».

В каждом из нас живут безмолвные установки — чьи-то ожидания. Можно никогда не говорить о них вслух, восставать против них, отказываться им следовать. Но, так или иначе, мы всегда о них знаем. И эти установки сильно влияют на нашу жизнь.

А как дело обстоит с вами? Какое предназначение было у вас? Может, вы из числа счастливиц, как Пикассо, который знал, что рожден стать художником. Безмолвные установки могут быть неоценимой подсказкой, а могут — сломанным компасом.

А если это действительно сломанный компас и вы блуждаете вдали от своего призвания, порой очень больно наблюдать, как Пикассо этого мира счастливо и в трудах идут по жизни. Вы думаете: ну почему вам так не повезло?

Семьи, сообщества и даже целые культуры, в которых все мы воспитываемся, заваливают нас своими ожиданиями. Иногда эти установки вопят, как рекламные щиты: «Женись. Зарабатывай. Купи дом». А иногда они завуалированы — и тихонько в нас прокрадываются. И остаются. И никогда не выбираются на свет, где их можно было бы хорошо рассмотреть и либо отбросить, либо открыто принять.

Обычно мы забываем, как и когда получили установки, что делать с нашей жизнью — точно так же, как забываем, когда научились есть вилок или не писать в постель. Но когда бы это ни произошло, они остаются с нами, и мы на них реагируем — обычно не задумываясь. Некоторые слушаются указаний, некоторые бунтуют, но реагируют все.

Задумайтесь на минуту о своей жизни и своих целях. Живете ли вы так, как от вас ожидали?

От меня хотели, чтобы я жила рядом с родителями и одновременно была международной журналисткой-шпионкой, которая тратит дни и ночи на роскошные путешествия и опасные интриги. Непростой жизненный план. Во-первых, выполнить его невозможно. Во-вторых, мне и не хотелось. Для домоседки я слишком люблю приключения, но для шпионки люблю их явно недостаточно.

Как и вы, я родилась в мире, где представления о правильном и неправильном окружали меня со всех сторон — и хотела

поступать правильно. И вот, хотя данные мне установки невозможно было осуществить, я годами перебирала их в голове, пытаюсь найти способ им соответствовать.

Порой усвоенные нами представления противоречат друг другу и не подходят нам. Однако они — часть мира, в котором мы появились на свет. Они проникают глубоко. И влияют на нас. И даже если родители искренне стараются не давить на детей, это все равно происходит. Дети в любом случае подвержены влиянию. Они учатся быстро, и порой — магически. В детском возрасте мы улавливаем даже то, что не проговаривается.

Каждое такое сообщение — явное или завуалированное — западает в ум, где может остаться на всю взрослую жизнь, препятствуя нашему счастью. Например, вы вроде бы знаете, чего хотите, преуспеваете в работе и сильно ею увлечены, но тем не менее вас преследует чувство, что вы должны заниматься чем-то другим.

Журналист Джек М., 29 лет, который вел репортажи из горячих точек Южной Африки в разгар борьбы против апартеида и обожал свою работу, сказал мне: «Я должен был стать врачом. Журналистика почему-то не считалась достойным меня занятием».

Бенита Б., 36 лет, незамужняя, которая прекрасно зарабатывает на Уолл-стрит, рассказала: «Предполагалось, что я *выйду замуж* за успешного человека, а не *стану* одним из них».

А вот слова Сьюзен К., 47 лет, автора известного романа: «Думаю, я должна была стать ослепительной красавицей. Но не интеллектуалкой. А я совершенно не стараюсь хорошо выглядеть, так что перед вами неудачница».

Очевидно, как вредят Джеку, Бените и Сьюзен эти установки. К сожалению, не так легко увидеть, как ожидания того же рода вредят вам.

Предлагаю способ, который поможет вам приступить к анализу собственной ситуации. Попробуйте задать себе простой вопрос:

Кто это сказал?

Кто сказал, что вы не должны делать то, что делаете? И, раз уж на то пошло, а кто говорит, что вы *должны* делать именно это?

Призываю вас дать конкретный ответ. Если вы хотите освободиться от ограничений, наложенных чужими ожиданиями, и начать заниматься тем, чем хотите, нужно максимально точно определить, как до вас дошли эти установки и кто их задал.

Наши одноклассники, соседи, может быть, учитель или тренер — все эти люди заложили в нас какие-то идеи. Но самые ранние и непоколебимые установки мы в основном черпаем в семье. Если вы похожи на большинство людей, желания родственников и по сей день звучат в глубинах вашего сознания — настолько упорно, что вы ведете непрерывный внутренний монолог, откликаясь на них. Вы думаете: «Так вам! Получили?!» Или: «Это их порадует». Или: «Ох, наверно им страшно не нравится, что я делаю. Надо позвонить, поговорить». Желания семьи придают смысл — плохой или хороший — всем нашим занятиям. Даже если мы думаем, что нам все равно.

Итак, как дело обстояло в вашей семье? Как вы узнавали об ожиданиях родственников?

Может быть, они прямо говорили, чего от вас хотят?

«Ты будешь врачом. В нашей семье все врачи».

«Ты должна выучиться на бухгалтера и пойти в семейную фирму. Мы спины надорвали, пока тебе на колледж зарабатывали, так что теперь ты у нас в долгу».

Или установки были менее явными? Может быть, вам вполне конкретно рассказали, чего вы не должны делать в будущем?

Джон Л. мечтал о карьере политика, но его отец, который всегда жаловался на государственное вмешательство в его

бизнес, политиков презирал. «Конгрессмены, — говорил папа Джона, — продадут вас с потрохами за гроши».

Кэрол Дж. хотела стать актрисой. На свой четырнадцатый день рождения за ужином она рассказала о своей мечте, и семья отреагировала единодушно: «Здесь ты успеха не добьешься. Это ни у кого не получается. Забудь».

А может быть, домашние ничего не говорили *напрямую*, но весьма ясно обозначали свои желания, обсуждая других людей:

«Жена Билла получает гораздо больше, чем он — ну не позор ли?» (Если вы мальчик, это значит, что в будущем вы должны хорошо зарабатывать. Если вы девочка — лучше этого не делать.)

«Сын Смитов такие надежды подавал, а в итоге перебивается мелочами. А вот у Джонсов сын молодчина — перепродает недвижимость и ездит на “мерседесе”. Всего-то в двадцать семь!» (Совершенно очевидно, каким сыном должны стать вы.)

Или же ваша семья вообще ничего не говорила. И вы получили молчаливые установки, которые не обсуждались.

Вы просто «делали выводы».

Многие родители говорят: «Занимайся чем хочешь, лишь бы ты был счастлив». Но если они действительно имеют это в виду, значит, ваша семья — одна на тысячу, и я вам завидую. В отличие от остальных вы можете искать дело своей жизни и наслаждаться им, не страдая от внутренних конфликтов. (Если вы не уверены, правда ли ваша семья одна на тысячу, попробуйте сказать родителям, что стали счастливым стриптизером или с радостью бросаете медицинский институт — и быстро во всем убедитесь.)

Ну хорошо, теперь, разобравшись, откуда дует ветер с ожиданиями семьи, давайте еще раз пристально присмотримся к нашим родственникам, но уже под другим углом. *Чего* они от вас хотели?

## Упражнение 1. От меня хотели, чтобы я...

Возьмите чистый лист бумаги и запишите имена всех членов семьи и близких вам людей. То есть перечислите всех, кто был важен для вас в детстве и юности: учителей, тренеров, соседей, кузенов, старших друзей.

Под каждым именем запишите, какой жизни этот человек хотел для вас. Если у вас есть собственная семья, можно добавить остроты, включив в список пожелания ее нынешних членов. Итак, составьте длинный список: пусть туда войдут все, с кем вы жили в детстве и живете сейчас.

Чего от вас хотят или хотели эти люди?

Не надо долго думать. Фиксируйте первое, что придет в голову. Пусть вы не вполне уверены, что точно знаете их мнение, — важно то, что вы считаете их мнением, *именно это влияет на ваш внутренний голос*. Неверно понятые ожидания повлияли на вас не меньше, чем правильные догадки.

Поразмыслите, чего хотели от вас все эти люди?

Хорошо, а теперь посмотрите на ответы.

Вероятно, ваш список выглядит примерно так:

### МОИ БЛИЗКИЕ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ Я...

МАМА: был заботливым и респектабельным — и стал адвокатом.

ПАПА: был смелым и стремился побеждать — и стал инвестиционным банкиром.

БЕННИ: был настоящим героем.

КАРЕН: был невидимым — не привлекал особого внимания.

БАБУШКА: был постоянно при ней.

Порой этот короткий список помогает понять самые разные вещи, как это вышло у Джорджа Дж. Вот его список:

ПАПА: почти не общался со мной, но любил оперу. Поэтому я пришел к выводу, что надо как-то связать себя с оперой. Я женился на оперной певице, и он наконец-то принял меня. Мы с женой плохо подходили друг другу и были совершенно несчастны. Она хотела уйти, но я страшно боялся ее отпустить. Раньше я никогда не видел связи между этими вещами.

МАМА: всегда старалась поддерживать мирную обстановку в доме. Отец сердился и молчал, а мама хотела, чтобы все выглядело спокойно и хорошо. Наверное, отсюда я сделал вывод, что и моя жизнь должна казаться спокойной и хорошей. Поэтому я пошел на “нормальную” работу — в корпорацию, хотя мне это страшно не нравилось. Ну что ж, у меня очень спокойная жизнь. Настоящее болото.

Еще раз хорошо изучите свой список, и вы заметите кое-что интересное. Если вы похожи на большинство людей, то увидите, как эти ожидания принимают замысловатый поворот: их много, и некоторые могут оказаться полностью противоположными. Помните, как от меня ждали, что я буду сидеть дома и одновременно стану шпионкой, летающей по всему миру? Возможно, все члены семьи хотели от вас разного. И не исключено, что кто-то хотел настолько несовместимого, что вы никогда не могли понять, как этого добиться на деле.

Мать Лоис М. говорила, что хочет, чтобы дочь пользовалась популярностью, стала знаменитой, но, когда Лоис была подростком, умоляла ее не привлекать к себе внимания. Как же человек может быть известным и не привлекать внимания?

Билли Р. тоже получал противоречивые установки: «Я должен был завести собственную семью и в то же время остаться с родителями навсегда». Правда, интересно, где Билл должен был свить семейное гнездо? В гостиной у родителей?

Эти ожидания ставят нас в заведомо невозможную ситуацию, связывая по рукам и ногам. Нам предлагают немедленно ринуться делать все то, что нам делать запрещается. Или то, что нельзя сделать. Или то, на что мы не способны. В то же время наш ум отвлечен от самого главного — от развития наших уникальных талантов. В детстве перед нами стоят две очень серьезные задачи. Нам надо выяснить, чего от нас хотят другие и чего хотим мы сами. И когда первая задача не дает выполнить вторую, мы теряемся.

Неудивительно, что нам сложно понять, чего мы хотим от жизни.

Понимаете, наши семьи любят нас так сильно, как только могут. Но их учили не *слушать* детей, а *воспитывать*. И если родные нас не слушают, вряд ли они узнают о наших мечтах, куда уж там уважать их. *А ведь мечты делают нас теми, кто мы есть.*

Практически любому встречному легче уважать наши устремления, чем семье. Если не верите, проведите сравнительный тест. Оказавшись в незнакомой компании, поделитесь с ними самой чудной идеей, какая придет в голову. Например, скажите, что мечтаете разводить далматинцев в Гималаях, но у вас пока нет контактов в Тибете. Увидите, как разгорится интерес собеседников. Они даже попытаются решить вашу проблему.

Интерес — самая искренняя форма уважения.

Вы и эти незнакомцы — чужие друг другу люди, но все мы порой поддаем очарованию чьих-то идей. Любое новое начинание интригует — такова природа человека, — если, конечно, у нас нет личных поводов реагировать иначе. У наших родных масса таких поводов, в то время как незнакомцы обладают незамутненным восприятием. Возможно, один из двадцати отреагирует негативно по той или иной причине, но остальные девятнадцать отзовутся, например, так: «Интересная

идея! Мой двоюродный брат разводит собак!» Или: «Моя соседка была в Непале! Хотите с ней поговорить?»

А теперь, чтобы завершить сравнительный тест, идите домой и расскажите семье о подобной фантазии. Например:

«Я ухожу с поста президента Международной компьютерной корпорации и буду ловить моллюсков у берегов Род-Айленда».

Или: «Я больше не буду ловить моллюсков и собираюсь возглавить Международную компьютерную корпорацию».

И как же отреагировали родственники? Положили вилки на стол и кинулись отговаривать вас от «безумия»? Или даже не положили вилок?

«Подождите, — возможно, скажете вы, — это что, опять нападки на семью? Хватит, я и без того сыт по горло. Моя семья была не хуже других, и в любом случае все в прошлом». Знаете, я верю, что ваша семья действительно была не хуже других. И однажды, как бы сердиты мы ни были, придется простить родственников и посмотреть на ситуацию по-новому — иначе невозможно двигаться вперед и быть свободным и цельным.

Но прощение не дается легко. Простив прошлое, но до конца с ним не разобравшись, мы платим высокую цену: начинаем *винить себя во всем, что с нами случилось*. Однако, занимаясь самодеструкцией, вы ни на сантиметр не приблизитесь к желаемому. Необходимо прекратить винить себя, набраться мужества, отмести подозрения в «нападках на семью» и вычислить источник проблемы с чужими ожиданиями. Если вы хорошенько подумаете, то, вероятно, поймете, что проблема существует уже давно, а это значит, что ее семена заронили в детстве.

Как же любящая семья может навредить? К сожалению, очень легко. Полагая, что одной любви достаточно, мы часто упускаем из виду важную вещь: любовь и уважение — не одно и то же.

Любовь — это слияние. В младенчестве вы принадлежите родителям, вы их продолжение, и слияние способствует выживанию маленьких детей. Уважение же — это разделение, разграничение: вы принадлежите себе и не являетесь приложением ни к кому другому. Такое разграничение совершенно необходимо для счастливой жизни взрослого человека.

Еще раз внимательно посмотрите на список ожиданий вашей семьи. Эти установки остались у вас в голове, правда? А где же в этом списке установка реализовать ваш уникальный потенциал? Кто настаивал, чтобы вы искали свое собственное, оригинальное «я», чего бы это ни стоило? Очень немногие увидят такое пожелание в своем списке. Как бы сильно ни любили нас члены семьи, они редко говорят: «Мы уважаем тебя и знаем: ты уникален и хочешь найти свое призвание в жизни. Иди и найди его. Мы тебя поддержим».

У родителей есть собственные мечты, *и они сосредоточены на своих желаниях, а не на ваших*. У них сложились образы успешных сыновей и красивых обеспеченных дочерей — хорошо устроенных в жизни детей, которыми можно гордиться перед окружающими. Очень немногим родителям доступна такая роскошь, как душевное равновесие, которое помогает осознать: самое разумное для ребенка — найти свой путь и следовать ему.

Жить в соответствии с установками семьи — все равно что всегда ходить в платье подружки невесты, заказанном для чьей-то свадьбы. Очень редко чужая мечта по-настоящему вам подходит, тогда как ваша похожа на наряд, сшитый специально для вас. И эта мечта стоит любых усилий.

Но пока вы живете не так, как хочется, и занимаетесь не очень подходящими вещами, не стоит тратить время на выяснение «почему». Не вините себя.

Если механизмы семейных установок развернулись в вашу сторону и пришли в движение, вашей вины в этом нет.

Мы слишком рано приняли важные решения о будущей жизни, когда в детстве усвоили ожидания родственников и начали на них реагировать. Потом *мы перетащили эти решения из детства во взрослую жизнь, для которой они годятся не всегда*. Это может привести даже к неудачному выбору супруга и деструктивному поведению.

Я знаю женщину, которая недавно развелась с очень гневливым человеком. Она сказала: «Не знаю, как я могла сделать такую глупость. Уж я-то должна была знать, чем все кончится. Мой отец вел себя как бешеный бык! Я это ненавидела! Как же вышло, что я вляпалась в историю с точно таким же мужем?»

Стараясь выжить, вот как.

В детстве она научилась «вести себя хорошо», чтобы отец не слетал с катушек, и, когда искала мужа, оказалось, что этот навык развит у нее лучше всего. Естественно, она нашла ситуацию, в которой его можно применить.

Марк с детства усвоил противоположную установку. Семья настраивала его, что в этом безумном, безумном, безумном мире каждый сам за себя. Марк был четвертым из пятерых братьев, и ему приходилось бороться за все, чтобы его не затоптали. И вот его уволили из двух хороших мест, потому что в конфликтной ситуации он сразу же терял контроль и начал кричать.

«Почему я не могу остановиться? — спрашивал он. — Я пытаюсь освободиться от детской привычки, но не успеваю и глазом моргнуть, как слова уже вылетели изо рта».

Марк никогда не избавится от этих семейных и культурных установок, если будет притворяться, что их нет. И мы тоже не сможем этого сделать. Нельзя забывать о них, планируя новую жизнь, потому что, хотите вы этого или нет, они окажутся в вашем багаже. Ниже я покажу, как отключить старые установки, чтобы они не заглушили шепот вашей собственной души.

Вы должны делать то, от чего поет ваше сердце.

Это будет самым практичным.

Если вы занимаетесь тем, что любите — растите детей, проектируете самолеты, плаваете, — то сможете делать это очень хорошо и продолжать долго (а долгий срок — важнейший фактор успеха).

Кроме того, танцуя исключительно под собственную дудку, вы можете получить преимущество, когда меняются тенденции. В начале 1990-х годов в США многие юристы и выпускники бизнес-школ лишились работы. Сколько из них изначально хотели заниматься совсем другим? И как часто они выбирали профессию под влиянием родителей, полагававших, что юристам гарантированы стабильность и процветание? Но, возможно, эти люди добились бы большей стабильности и процветания, став предпринимателями, театральными агентами или перейдя на фриланс?

В следующей главе я покажу, как начать путь к выполнению ваших желаний, даже если вы еще не знаете, в чем они состоят. Но до того как мы двинемся дальше, я бы хотела, чтобы вы изготовили собственное лекарство от досадного ощущения, что вы не оправдываете чьих-то ожиданий.

## Упражнение 2. Их невозможная мечта

Создайте портрет человека, который воплотит абсолютно все, чего хотела от вас семья. Постарайтесь на совесть. Используйте вырезки из журналов, чтобы результат получился интереснее, а потом повесьте картину на стену, где ее хорошо видно.

И посмотрите на «совершенного» ребенка, воплотившего все ожидания.

«От меня хотели, чтобы я был умным, но неискушенным, богатым, но не богаче моего бедного отца, хорошо откормленным

на маминой стряпне, но стройным, чтобы не получить инфаркт, как дядя Фрэнк», — со смехом сказал Джо.

Анита вырезала фото деловой женщины в дизайнерской одежде, приклеила к ней покрытую чепцом голову монахини, удалившейся от света, и разместила эту комбинацию на фоне африканской деревни. Потом отступила на шаг и заключила: «Вот. Теперь все довольны».

Признайте: это невозможно. Нельзя сделать то, чего они хотят. Так что оставьте картинку для напоминания на видном месте — и двигайтесь дальше.

То, чего хотите вы, сделать можно.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

