

Емі Морін

13 ЗВИЧОК, ЯКИХ ПОЗБУЛИСЯ ДУЖОМ СИЛЬНІ ЛЮДИ



видавництво

ФАБУЛА

#PRO

**13
ЗВИЧОК,
ЯКИХ
ПОЗБУЛИСЯ
СИЛЬНІ
ДУХОМ
ЛЮДИ**

13

ЕМІ МОРІН

**ЗВИЧОК,
ЯКИХ
ПОЗБУЛИСЯ
СИЛЬНІ
ДУХОМ
ЛЮДИ**

*Поверніть
собі сили,
сприйміть
зміни,
протидійте
страхам
та
підготуйте
свідомість
до щастя
та
успіху*

Організатори
ТАБУЛА
#PRO

УДК 159.9
М79



Оригінальна назва твору:
13 Things Mentally Strong People Do Not Do

Усі права збережено.

*Жодна частина даної книжки не може бути відтворена
в будь-якій формі без письмового дозволу
власників авторських прав.*

У книжці наведено інформацію та поради щодо охорони здоров'я. Її спрямований не на заміну професійного лікування, а радше на підтримання регулярного медичного обстеження. Рекомендуємо звернутися до лікаря, перш ніж розпочинати будь-яку програму чи терапію. Ми докладли усі зусилля, щоб гарантувати актуальність наведених відомостей на момент публікації. Видавець та автор не несуть ніякої відповідальності за будь-які медичні наслідки, які є результатом застосування запропонованих рекомендацій.

Імена та деталі біографій людей, згаданих у книжці, змінено
в інтересах конфіденційності.

Морін, Емі
М79 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди / Пер. з англ.
Т. Архіпов. — Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2019. — 288 с.
ISBN 978-617-09-3860-2

Маючи гіркий життєвий досвід через раптову втрату найдорожчих людей спочатку матері, а рівно за рік по тому коханого чоловіка — авторка, психолог за освітою, описує свій тривалий шлях до подолання депресії. Наводячи влучні приклади з власної лікарської практики, Морін не лише аналізує причини розладів пацієнтів, але й надає поради з відкриття життєвого потенціалу, подолання комплексів, укорінених у поштіку ще з дитинства.

Авторка аналізує 13 людських слабкостей, що їх нема серед життєвих принципів міцних духом людей, зазначаючи, як із ними впоратись. Ці своєрідні заповіді Емі Морін і надсилає своїм читачам.

УДК 159.9

Copyright © 2015 by Emy Morin
© Т. Архіпов, переклад з англ., 2018
© «Фабула», макет, 2019
© Видавництво «Ранок», 2019

ISBN 978-617-09-3860-2

Усім, хто докладає зусиль, щоб стати кращими сьогодні, ніж були учора

ВСТУП

Коли мені було двадцять три, від аневризми мозку несподівано померла мати. Вона завжди була здоровою, працьовитою та жвавою жінкою, яка до останньої хвилини любила життя. Власне, я бачилася з мамою напередодні того, як її не стало. Ми зустрілися у глядацькій залі подивитися баскетбольний турнір учнів старшої школи. Як завжди, мати багато сміялася, розмовляла та насолоджувалася життям. Але вже за добу вона померла. Ця втрата дуже сильно вплинула на мене. Я не могла уявити, як прожити решту днів без її порад, сміху та любові.

Тоді я працювала в громадському центрі психічного здоров'я та взяла відпустку на декілька днів, щоб пережити горе на самоті. Чи можливо добре допомагати іншим, якщо ти невміло даєш собі раду у власних почуттях? Звикнути до життя без матері виявилось складною справою. Це було зовсім не легко, але я старалася задля того, щоб звестися на ноги. На підготовчому курсі психотерапевтів нас вчили, що час нічого не лікує,— сенс лише у тому, як розпоряджатися ним, і саме це впливає на швидкість одужання. Я зрозуміла, що без журби біль не полегшиться, та дозволила собі посумувати, погніватися та осягнути усі справжні втрати після смерті мами. Це не просто туга за нею — це також було і болісне усвідомлення того, що мати ніколи вже не побачить важливих подій у моєму житті та жодним чином не здійснить своїх сподівань: вийти на пенсію та стати бабусею. Завдяки підтримці друзів і родини та з вірою в Бога мені вдалося відновити душевну рівновагу — з часом спогади про маму стали приносити усмішку, а не муки скорботи.

Наближалась третя річниця трагедії, ми з чоловіком Лінкольном розмірковували, як найкраще вшанувати пам'ять матері наступними вихідними. Друзі запросили нас на баскетбольний матч у суботу ввечері. За випадковим збігом змагання відбувалося у тій самій залі, де ми зустріли матір востаннє. Ми з Лінкольном багато обговорювали, як це — повернутися туди, де ми бачилися з нею три роки тому напередодні її смерті.

Ми вирішили, що це вдала можливість віддати належне її життю. Після того вечора в усіх залишилися гарні спогади. Багато сміялися, розмовляли

про все на світі, та в цілому — це був чудовий час. Мама навіть сказала наперед, що моя сестра та її тогочасний хлопець одружаться. За кілька років по тому це передбачення здійснилося.

Ми з Лінкольном повернулися до тієї зали та гарно провели час із друзями. Саме цього бажала би матір, якби була з нами. Було добре відвідати те місце знов. Перебування там жодним чином не було важким тягарем. Але тільки-но я почала опам'ятовуватися після втрати мами, як усе знов перевернулося догори дригом.

Після баскетбольного матчу, перебуваючи вдома, Лінкольн поскаржився на біль у спині. Він зламав кілька хребців у дорожній аварії скількись років тому, тож у цьому не було нічого надзвичайного. Однак за якусь хвилину-дві мій чоловік знепритомнів. На виклик прибула швидка та забрала його до лікарні. Після дзвінка до свекрухи ми зустрілися у відділенні першої допомоги.

Я не мала жодної гадки, що могло з ним бути не так. Після кількох хвилин очікування нас запросили до кабінету. Ще до того, як лікар вимовив хоч одне слово, я вже знала: Лінкольн помер. У нього був серцевий напад.

Саме того вікенду, коли ми вшановували пам'ять моєї мами у третю річницю її смерті, я негадано стала вдовою. Це не мало жодного сенсу. Лінкольну було лише двадцять шість, і раніше він не мав жодних проблем із серцем. Як міг він цієї хвилини бути тут, а наступної вже померти? А я тільки-но почала пристосовуватися до життя без матері, коли насунувся час гадати, як існувати далі без чоловіка. Узагалі неможливо уявити, як можна витримати все це.

Пережити смерть свого подружжя — досвід справді сюрреалістичний. Того часу стільки питань чекало на вирішення, а я була просто не в змозі ухвалювати будь-що. Години за дві необхідно було зробити купу справ: від похоронних приготувань до складання некрологу. Не було жодної зайвої хвилини на те, щоб усвідомити усю реальність подій,— усе це поглинало з головою.

Мені пощастило жити в оточенні чуйних людей, які підтримували мене. Шлях крізь тугу — це справа особиста, але друзі та родина неодмінно ставали у пригоді. Часом було легше, зрідка все погіршувалося. Інколи здавалося, що ця дорога закінчена, як-от за рогом на тебе вже чекає гнітюча скорбота. Горе — це емоційно, душевно та фізично виснажливе випробовування.

Мені було прикро за безліч речей. За рідних чоловіка, бо вони так

любили Лінкольна. За усе те, що він ніколи вже не спробує. Також було сумно від думки, що ми більше не зможемо зробити купу речей разом, не враховуючи те, як сильно я за ним журилася.

Довелося взяти відпустку настільки тривалу, наскільки можливо. Ті місяці розпливлися в пам'яті, бо усе, на чому зосереджуєшся,— як пересувати ноги щодня. Але вічно бути відсутньою на роботі не вдалося. Бюджет тепер наповнював лише один прибуток, тож необхідно було працювати.

Минуло два-три місяці й зателефонував керівник. Він цікавився планами щодо роботи. Клієнтам повідомили, що я перебуваю у безстроковій відпустці через сімейні обставини. Ніяких термінів не вказали, бо ніхто не знав, коли мій стан поліпшиться. Однак зараз я мала дати відповідь, коли зможу працювати. Мені аж ніяк не було краще — скорбота не зникла, однак потрібно було повертатися до роботи.

Так само як і після смерті матері, я опинилась сам на сам зі смутком. Про ігнорування чи боротьбу з ним навіть не йшлося. Неодмінно належить перечекаати цей біль, активно підтримуючи власне зцілення. (Неодмінно належить випити цю чашу болі та журби до останньої краплини, активно допомагаючи своїм душевним ранам загоїтися.) У той час занурюватися у негативні емоції було неприпустимо, хоча і зовсім не складно було почати жаліти себе чи подумки затримуватися на минулому. Такий напрям думок є нездоровим. Початок довгого шляху до нового життя вимагав від мене свідомого рішення.

Належало вирішити, які наміри зі спільних із Лінкольном залишаться власне моїми. Ми вже були прийомними батьками та зрештою планували всиновити дитину. Проте чи бажаю я, уже самотня жінка, всиновлювати її зараз? Так, я залишилась прийомною матір'ю, але надавала притулок дітям тільки для перепочинку та у разі непередбачених обставин і не була певна, чи бажаю я всиновлення дитини без Лінкольна.

Самотність підштовхувала мене вигадувати нові цілі. Я вирішила не сидіти вдома: отримала водійське посвідчення, придбала мотоцикл. Також захопилася письменництвом. Попервах це було більше хобі, але згодом стало другою професією (роботою неповного дня). Відносини зі старими знайомими потребували перегляду: з ким з друзів Лінкольна підтримувати зв'язки та як будувати стосунки з його родиною без нього. На щастя, чимало близьких друзів чоловіка зберегли дружбу і зі мною, а сім'я продовжила вважати мене своєю частиною.

Чотири роки по тому мені поталанило знайти своє кохання знов. Доречніше сказати, що воно мене знайшло. Здавалося, що я вже пристосувалася до своєї самотності. Однак все змінилося, коли Стів почав запрошувати мене на побачення. Ми були знайомі вже багато років, і поступово наша дружба перетворилася на кохання. Урешті-решт ми разом почали міркувати про майбутнє. І хоч я ніколи не думала, що одружуся вдруге, Стів як наречений був мені любий.

Я не бажала ані формального весілля, ані церемонії, яка скидалася б на нашу з Лінкольном. З одного боку було зрозуміло, як будуть шоковані гості на цьому святі, але з іншого — можна уявити, який жаль будуть відчувати ті, хто згадає Лінкольна. Не хотілося похмурих спогадів про цей святковий день, тож ми зі Стівом вирішили відсвяткувати незвичайне весілля. Ми вирушили до Лас-Вегаса та влаштували церемонію нашого кохання та щастя.

Приблизно за рік по тому продали старий будинок, де ми з Лінкольном мешкали, та переїхали до нового, розташованого за декілька годин автомобільного шляху. Там було легше дістатися до моїх родичів — сестри та племінниць, і зміна помешкання дала можливість розпочати все спочатку. Я отримала роботу у пожвавленій практиці, та ми з надією дивилися у майбутнє. Здавалося б, справи пішли вгору, але наш шлях до щастя знову несподівано звернув убік: у Стівового батька діагностували рак.

На мене ніби тонна цегли звалилася, коли я почула цю новину. Роб був сповнений життя. Він був одним із тих, хто завжди міг витягнути з-за вуха дитини монетку, а потім розповісти одну з найкумедніших байок, що я будь-коли чула. Попри те що він мешкав у Міннесоті, а ми — у штаті Мен, Роб був нашим постійним гостем.

Відтоді як свекор вийшов на пенсію, його візит міг запросто тривати тиждень; я завжди жартувала щодо цього, кажучи, що він — мій найулюбленіший гість, бо в нас переважно гостював лише Роб.

Він був справжнім шанувальником моєї літературної творчості. Читав будь-що, написане мною, — від статті стосовно виховання дітей до наукової роботи з психології. Мало того, він нерідко ділився задумами та пропозиціями.

Хоча Робу і було сімдесят два роки, усе одно здавалося, що він надто молодий для такої хвороби: навіть до тогорічного літа подорожував країною на мотоциклі, ходив під вітрилом Верхнім озером та роз'їжджав

сільською місцевістю у кабріолеті зі складеним дахом. Але зараз йому було надто зле та прогнози лікарів були ясними — стан Роба буде тільки погіршуватися.

Цього разу моя зустріч зі смертю розвивалася за іншим сценарієм. Мати та Лінкольн померли раптово і цілком несподівано. Проте зараз я отримала попередження. Кінець наближався, й від думок про нього ставало моторошно.

Знову те саме, майнула думка. Не хотілося заново переживати таку разючу втрату. Це все здавалося не зовсім правильним. У багатьох знайомих мого віку ще ніхто не помирав, тож чому я втрачаю близьких одного за одним? Сиділа і міркувала, як це несправедливо, яке важке буде це випробування та як би я хотіла, щоби все склалося інакше.

Я знала, що цим шляхом іти не можна. Зрештою, я вже досвідчена та все знов буде гаразд. Якщо потрапиш у пастку думки про те, що твоя ситуація гірша за будь-чию, чи якщо переконаєш себе, що ще однієї втрати тобі не пережити, то вже ніщо не допоможе. Крім того, такі думки не дозволяють проаналізувати реальну ситуацію.

Тієї самої миті я сіла та написала перелік «13 звичок, яких позбулися психічно сильні люди». Саме з ними тривала така тяжка боротьба на шляху до подолання власного горя. Саме ці звички можуть зупинити мене посеред журби та скорботи, якщо я не зупиню їх.

Не дивно, що цей список я вже пропонувала на роботі клієнтам, які завітали до психотерапевта. Але зараз власне я мала записати ці речі, щоб стійко триматися. Ця записка постійно нагадувала про те, що я можу зміцнити силу свого духу. І вона дійсно знадобилася, бо кілька тижнів по тому Роб помер.

Психотерапевти славні вмінням допомагати зібратися на силі, zarazом даючи поради щодо самовдосконалення. Проте, написавши цей перелік, я вирішила відсторонитися на мить від того, що стало моєю другою натурою, та зосередитися на тому, чого робити не потрібно. І це спрацювало. Так, гарні звички важливі, однак часто саме погані заважають нам повністю реалізувати свій потенціал. Ви можете мати всі можливі гарні звички, але якщо на кожну добру у вас припадає одна погана, то шлях до мети вимагатиме неймовірного напруження. Поміркуйте про це так: людина не може бути кращою за свою найбридкішу звичку.

Погані звички — немов ті ваги, що стримують вас кожного дня. Вони гальмують рухи, виснажують сили та, врешті-решт, залишають носія

розчарованим. Попри таланти та наполегливу працю вам доведеться докладати зусиль ще й на подолання опору певних думок, вчинків та емоцій на шляху до повного потенціалу.

Уявіть людину, яка ходить до спортзалу щодня. Вона займається дві години. Вона сумлінно веде щоденник тренувань, щоб відстежувати свої успіхи. Але після піврічного курсу немає жодного результату. Вона розчарована, бо м'язів не побільшало, а вага залишилася на тому самому рівні. Вона усім розказує, що немає сенсу відвідувати спортзал, бо вона не відчувається та не виглядає краще. Однак вона не пропускала жодного тренування. Те, що залишається поза увагою спортсмена,— це звичка пригощатися на зворотному шляху. Після цілої низки вправ людина зголодніла та каже собі: «Я добре попрацювала. Я заслуговую на винагороду!» Тож щодня на шляху додому вона з'їдає дюжину пончиків.

Кумедно, так? Проте в усіх нас є щось від людини зі спортзалу. Ми багато працюємо над тим, що, на нашу думку, має нас удосконалити, але забуваємо про речі, які можуть звести нанівець усі зусилля.

Здатність уникати цих тринадцяти звичок стане в пригоді не лише під час великого горя. Позбавившись їх, можна зміцнити психіку, а це суттєво змінює шанси на подолання усіх негараздів — велетенських чи мізерних. Не має значення, якими є ваші цілі, сильний дух допоможе реалізувати повний потенціал.

ЩО ТАКЕ СИЛА ДУХУ?

Цей термін не передбачує того, що є люди з сильним та слабким духом. Кожен володіє цією силою на певному рівні, проте завжди є куди зростати. Опанування цією силою перш за все означає підкорення своїх емоцій, думок разом із ефективною поведінкою за будь-яких обставин.

Так само як деякі люди схильні до накопичення фізичної сили швидше за інших, так і сила душевних якостей інколи здобувається легше. Ці фактори визначають, наскільки важким буде це починання.

- **Спадкові** — генетична схильність до певних психічних розладів на кшталт емоційних суттєво впливає на людську силу духу.
- **Особистісні** — декому пощастило отримати від природи риси характеру, з якими легше мислити реалістично та діяти продуктивно.
- **Набуті** — сприйняття себе, інших та світу в цілому залежить від життєвого досвіду.

Напевно, що деякі з факторів уже неможливо змінити. Не виправиш нещасне дитинство. За наявності генетичної схильності до СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивності) мало що можна вдіяти. Але це не означає, що не можна набрати трохи більше психічної сили. Будь-який читач цієї книжки може зміцнити дух за допомогою вправ, наведених у кожному розділі.

ОСНОВА СИЛЬНОГО ДУХУ

Уявіть людину, що нервує на публіці. Щоб зменшити тривожність, вона не розпочинає розмову з колегами першою. Що менше вона розмовляє, то менше будь-хто бажає вступати з нею в діалог. Коли така людина заходить до кімнати відпочинку та оминає інших у коридорі без жодного слова, вона думає: «Я не вмію спілкуватися». Що більше думок про власну незграбність, то більше хвилювань від самої думки про розмови. Зі збільшенням рівня тривоги зростає бажання уникати колег. Таке становище перетворюється на безперервну самопідтримуючу систему.

Розуміння того, як щільно переплітаються наші думки, почуття та шаблони поведінки, дозволяє досягнути людську психіку й те, як її складові можуть перетворитися на небезпечну спіраль, що веде донизу. Саме тому

розвиток міцного духу потребує тристороннього підходу.

1. **У думках** — визначаємо ірраціональні та замінюємо їх на реалістичні.
2. **У поведінці** — за жодних обставин не опускаємо руки.
3. **У емоціях** — якщо не тримати їх під контролем, почуття будуть тримати під контролем вас.

Повсякчас чутно: «Думай позитивно!» Але голого оптимізму не вистачить, щоб розкрити повний потенціал.

ОБЕРІТЬ СКЕРОВАНІ ВРІВНОВАЖЕНИМИ ПОЧУТТЯМИ ТА РАЦІОНАЛЬНИМ МИСЛЕННЯМ ВЧИНКИ

Я боюся змій. Але цей страх цілком безпідставний. У штаті Мен, де я живу, немає жодної отруйної змії в дикій природі. Не можу сказати, що бачу гадюк постійно, проте коли це стається — за мить серце вже стрибає у горлі, доки я тікаю в протилежному від небезпеки напрямку. Зазвичай до того, як починаєш тікати, якось вдається врівноважити абсолютну паніку повною відсутністю логічних підстав для неї. Тільки-но це вдалося — можна оминати змію, звісно, зберігаючи безпечну дистанцію. Мені аж ніяк не кортить брати її до рук чи пестити, але ірраціональні страхи під контролем і анітрохи не заважають робити свої справи.

Найкращі свої рішення ми ухвалюємо, врівноважуючи почуття раціональним мисленням. Зупиніться та поміркуйте хвилику: як ви поводитися, коли вас украй роздратували? Імовіріше, було багато слів та вчинків, за які пізніше стало соромно. Усе тому, що ці дії прямо виходили з емоцій замість логіки. Однак суха логіка у рішеннях також не веде до добра. Ми — люди, а не роботи. Нашим серцям та головам потрібно працювати разом над контролем за нашими тілами.

Чимало моїх клієнтів сумніваються у власній здатності керувати думками, почуттями та поведінкою. Вони кажуть: «Нічого не можу вдіяти зі своїми почуттями», «Ніяк не можу позбутися поганих думок» чи «Не відчуваю достатньо мотивації, щоб розпочати рух до своєї мети». Але з розвинутою силою духу це можливо.

ПРАВДА ПРО СИЛУ ДУХУ

Про силу духу існує багато оманливих та неправильних уявлень. Ось декілька правдивих тверджень.

- *Мати духовні сили ще не означає бути «крутим».* Зовсім не потрібно ставати

машиною або мати «крутий» образ, якщо ви маєте велику силу волі. Навпаки, це свідчення того, що ваші вчинки відповідають вашим цінностям.

- *Сильний дух не скасовує емоцій.* Накопичення сили не пов'язане з придушенням природної емоційності. Навпаки, це дозволяє ясніше розуміти її та її вплив на думки і поведінку.
- *Духовно сильна людина не перетворює своє тіло на механізм.* Вона не має на меті здобути перемогу над фізичним болем під час надлюдських навантажень. Духовні якості допомагають чіткіше усвідомлювати думки й емоції та діяти раціонально: інколи — згідно з ними, а інколи — всупереч.
- *Абсолютна самовпевненість не входить до поняття сильного духу.* Неправда, що душевно витривала людина ніколи не потребуватиме допомоги від інших людей чи вищих сил. Навпаки, якщо ви не знаєте всього на світі, звертаєтесь у разі потреби за допомогою та визнаєте, що можна здобути силу духу й від сили зверху,— саме це є ознакою бажання стати сильнішою людиною.
- *Позитивно мислити та мати силу духу — це різні речі.* Занадто позитивне мислення може бути настільки ж шкідливим, як і занадто негативні думки. Духовна міць співіснує з реалістичним та раціональним розумом.
- *Зміцнювати дух не означає шукати щастя.* Життя духовно сильної людини стає змістовнішим, але не перетворюється на щоденні намагання здійснити все можливе, щоб відчувати себе щасливою. Навпаки, така людина ухвалює рішення, які згодом приведуть до відкриття повного потенціалу.
- *Сильний дух не є сучасним трендом популярної психології.* Так само як світ фітнесу зараз аж кишить різними трендами та вимогливими дієтами, так і у психології часто циркулює безліч ідей стосовно того, як стати кращою версією себе. Але сила духу — не просто тренд. З 60-х років XX століття психологія допомагала людям змінювати думки, почуття та звички.
- *Духовна сила не дорівнює міцному психічному здоров'ю.* Індустрія охорони здоров'я часто оперує поняттями «психічне здоров'я» та «психічна недуга», однак сила духу — це інше. Подібно до того, як люди можуть бути фізично сильними, хворіючи при цьому, наприклад, на сахарний діабет, так само у разі діагностування у вас депресії чи тривожного розладу особистості ви можете бути духовно сильною людиною. Психічна хвороба не обов'язково означає погані звички. Навпаки, можна вдало намагатись виховувати корисні. Задля цього, ймовірно, доведеться докласти більше зусиль, більше зосередитися та більше працювати над собою, але це — реально.

ПЕРЕВАГИ СИЛЬНОГО ДУХУ

Зазвичай досить легко відчувати себе сильною людиною, коли все добре, однак інколи біда за біду чіпляється. Втратили роботу, сталося стихійне лихо, захворів родич чи помер коханий/кохана — інколи цього неможливо уникнути. Із підготовленим духом легше відповідати на життєві виклики. Серед переваг укріплення сили духу є:

- **Посилена стресостійкість** — міцний дух допоможе не тільки під час великого горя, а й у повсякденні. Маючи навички подолання труднощів, людина швидше та надійніше дає їм відсіч. Це може

знизити рівень стресу.

- **Духовно сильні люди більш задоволені власним життям.** З більшою силою духу зростає і впевненість. Ця сила радить вчиняти за власними принципами, що призводить до заспокоєння внутрішнього світу. Зі спокійним розумом стає можливою ідентифікація дійсно важливих у житті речей.
- **Підвищена ефективність.** Чи бажаєте ви стати кращим батьком, бути продуктивнішим або покращити свої спортивні результати — посилені духовні якості стануть у пригоді на шляху до розкриття повного потенціалу.

ЯК ЗМІЦНИТИ СИЛУ ДУХУ

Просто читаючи книжку, ніколи експертом не станеш. Ані спортсмени, лише читаючи про спорт, не перемогли в жодному змаганні, ані музики, лише спостерігаючи за грою інших, не зіграли жодного шедевру. Потрібна практика.

Наступні тринадцять розділів не є контрольним переліком того, що потрібно робити чи ні. Далі описано звички, жертвами яких ми інколи стаємо. Книжку спрямовано на те, щоб допомогти вам знайти способи боротьби з життєвими негараздами і не втрапити при цьому до зазначених пасток. Щоб сьогодні стати кращими, ніж учора.

Розділ 1. ВОЛЬОВІ ЛЮДИ НЕ ВИТРАЧАЮТЬ ЧАС НА ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ

Жалість до себе є найруйнівнішим серед усіх нехімічних наркотиків: викликає звикання, дає миттєве задоволення та відділяє жертву від реальності.

Джон Гарднер

Минуло кілька тижнів після нещастя, яке трапилося з Джеком, але розмови його матері про «жахливий випадок» усе не припинялися. Щодня вона переповідала моторошну історію, як Джек зламав обидві ноги після того, як його збив шкільний автобус. Жінка звинувачувала себе в тому, що не захистила сина, та бачити його в інвалідному візку два-три тижні було понад її сили.

Лікарі прогнозували цілковите одужання, однак мати неодноразово попереджала Джека, що його ноги можуть видужати не остаточно. Вона про всяк випадок остерігалася, що грати у футбол та бігати, як однолітки, хлопчик більше не зможе.

Лікарі дозволили Джеку повернутися до школи, однак батьки вирішили, що син залишиться на домашньому навчанні, а мама покине задля цього роботу до кінця року. Вони припускали, що шкільні автобуси своїм виглядом і звуками можуть викликати забагато неприємних спогадів. Також батьки воліли позбавити Джека необхідності нерухомо спостерігати за іграми жвавих однокласників на перервах. Батько та мати сподівалися, що такі умови прискорять фізичне і психологічне одужання Джека.

Зазвичай він уранці закінчував навчання і після обіду та ввечері весь час дивився телевізор чи грав у відеоігри. Декілька тижнів по тому батьки помітили зміни в настрої сина. Джек був бадьорим та веселим хлопчиком, але став сумним та дратівливим. Батьки переймалися, чи не накоїла та аварія більше лиха, ніж здавалося. На психотерапію зважилися, сподіваючись, що так емоційні травми сина затягнуться швидше.

Сімейство завітало до відомого психотерапевта, яка зналася на

дитячих травмах. До цього спеціаліст уже отримала призначення від педіатра Джека, тому історія хлопця не була для неї таємницею.

Коли мати привезла сина у візку до лікаря, хлопець тримав очі долу та мовчав. Ось жінка почала: «Нам усім так важко після цієї жахливої аварії. Вона зруйнувала наше життя, та через неї в Джека виникло багато психологічних проблем. Він дуже змінився».

На подив мами, психотерапевт не відповіла співчуттям, однак бадьоро звернулася до хлопця: «Джек, я так чекала на нашу зустріч! Ніколи ще не зустрічала хлопця, який зміг би взяти гору над автобусом! Мене так цікавить, як ти потрапив до бійки з автобусом та переміг?» Вперше після трагедії хлопчик посміхнувся.

Наступні декілька тижнів Джек за допомогою терапевта писав книжку з відповідною назвою — «Як здолати шкільний автобус». У ній хлопчик змальовував чудову історію про те, як йому вдалося після бійки з автобусом втекти лише з кількома зламаними кістками.

Письменник-початківець прикрасив розповідь описом того, як він загорнувся у шарф, що й зберегло більшість тіла від зіткнення. Незважаючи на літературні перебільшення, основа історії була незмінною — Джек вижив, бо він дужий хлопець. Книжку завершував автопортрет автора у візку та з плащем супергероя на плечах.

Психотерапевт працювала і з батьками. З її допомогою вони зрозуміли, як поталанило вижити їхньому синові, відбувшись лише зламаними кістками. Заохотивши батька та матір не жаліти Джека, спеціаліст порадила сприймати сина як міцного духом та тілом хлопця, який здатен протистояти великим негараздам. Навіть якби кістки Джека і не зрослись правильно, терапевт зосереджувала увагу на тому, чого він ще може досягнути в житті замість роздумів над тим, чому наслідки аварії завадили б. Психотерапевт, батьки та педагогічний колектив спільно готували школу до повернення учня. Потрібно було не тільки підготувати умови для навчання, бо Джек ще перебував у візку, а й спонукати вчителів та учнів не жаліти хлопця. Йому дали можливість презентувати свій твір у класі, щоб усі зрозуміли, що журитися немає сенсу.

СВЯТО САМОСПІВЧУТТЯ

Біль та скорбота у житті знайомі кожному. Хоч печаль і є нормальною, здоровою емоцією, але довге перебування у смутку веде до

саморуїнування. Чи можете ви співвіднести себе з такими твердженнями:

- ☐ Вам часто здається, що ваші проблеми гірші за проблеми усіх інших.
- ☐ Причина усіх ваших нещасть — виключно погана вдача.
- ☐ Ваші негаразди примножуються значно швидше, ніж в інших.
- ☐ Звісно, ніхто насправді повністю не розуміє, як вам важко.
- ☐ Задля осмислення своїх проблем ви інколи змінюєте плани на відпочинок та спілкування.
- ☐ Люди радше почують від вас «Який поганий день!», ніж «Сьогодні дуже вдалий день!».
- ☐ Ви часто нарікаєте на долю.
- ☐ Вам інколи дійсно важко знайти те, за що можна буди вдячним долі.
- ☐ На вашу думку, інших наділено значно легшим життям.
- ☐ Іноді здається, що цілий світ налаштований проти вас.

Впізнали себе в наведених прикладах? Самоспівчуття здатне охоплювати вас, доки не змінить думки та звички. Однак можна опанувати себе. Навіть коли неможливо змінити ситуацію, завжди реально змінити ставлення до неї.

ЧОМУ НАМ ШКОДА САМИХ СЕБЕ?

Якщо самоспівчуття руйнує життя, чому ж ми так схильні віддавати йому перевагу? Через що так легко й зручно час від часу влаштовувати свято жалю до себе? Самоспівчуття є захисним механізмом для батьків Джека, щоб уберегти себе і сина від майбутньої небезпеки. Вони зосереджують увагу лише на тому, чого хлопчик позбавлений, аби захистити його від необхідності розв'язувати майбутні проблеми.

Звісно, що головний мотив таких вчинків — заклопотаність безпекою своєї дитини. Батько та мати не збиралися зводити з сина очей. Вони переймалися, як син відреагує, коли знову побачить шкільний автобус. Самоспівчуття батьків неминуче обернулося жалем до самого Джека.

Втрапити до цієї пастки дуже просто. Жаліючи себе, відкладаєш рандеву з реальними страхами на потім, і таким чином вдається уникнути відповідальності за власні дії. Така жалість може виграти час. Починаєш виправдовувати свою пасивність та при цьому перебільшувати проблеми, тож дійсно здається, що вже нічого не вдієш.

Нерідко люди жаліють себе, щоб привернути увагу. Розігравши карту сіромахи, нескладно отримати співчуття та добрі слова — принаймні

спершу. Для тих, хто боїться, що їх не сприймуть, бідкання — це обхідний шлях заручитися підтримкою через перелік власних нещасть.

На жаль, страждання прагне публічності, та іноді співчуття до себе стає справжньою дисципліною у своєрідному змаганні (приводом для вихвалянь). Розмова перетворюється на турнір, де перемагає той, у кого лихо гірше за всіх. У скорботі можна знайти причину уникнути відповідальності. Порада поскаржитися керівникові, які кепські у вас справи, може надходити від надії, що після цього від вас будуть очікувати менше.

Деколи самоспівчуття — це прагнення зробити наперекір. Воно змушує думати, що через наші обурені скарги на несправедливість ситуації щось неодмінно зміниться. Але так не буває. Ніхто зверху чи на землі не втрутиться та не запровадить справедливіший лад.

БІДА САМОСПІВЧУТТЯ

Жалість до себе — почуття саморуйнівне. Воно створює нові труднощі та може мати серйозні наслідки. Замість бути вдячними за порятунок Джека в аварії, батьки переймалися тим, чого нещасний випадок їх позбавив. Таким чином, нещастю дозволили забрати ще більше.

Ніхто не називає їх нелюблячими батьками. Їхні дії є наслідком бажання зберегти сина. Проте що більше Джека жаліли, то гірше йому було.

Захоплення самоспівчуттям заважає жити повноцінно таким чином.

- *Ви втрачаєте час.* На жаління витрачається багато сил, а реальна ситуація ніяк не змінюється. Навіть коли вирішити проблему неможливо, завжди можна зробити вибір на користь позитивного ставлення до подолання труднощів. Співчуття до себе аж ніяк не допоможе знайти вихід.
- *Біда ніколи одинцем не ходить.* Втрапивши у пастку жалю, будьте готові зустрітися й з наступними негативними емоціями: гнівом, обуренням, самотністю та іншими почуттями, виплеканими поганими думками.
- *Це може стати віщуванням, що самоздійсниться.* Жалюгідне життя може стати плодом жалю до себе. Ефективність зусиль навряд чи буде високою, якщо постійно жаліти себе. Це може призвести до нових проблем, які сприятимуть новій хвилі самоспівчуття.
- *Жалість до себе заважає розібратися з іншими емоціями.* Жалість

стає на заваді подолання горя, злості, суму та інших почуттів. Вона може гальмувати вас на шляху до вирішення проблеми, тому що жаль до себе зосереджує увагу на тому, як усе має бути інакше, ніж на тому, як воно є зараз.

- *Окуляри жалю до себе фарбують світ у похмурі тони.* Якщо маєте п'ять гарних та одну погану подію за день, жалість підштовхне помітити тільки негативне. Жаль витісняє сприйняття позитивних сторін життя.
- *Це втручається у стосунки.* Менталітет жертви не робить нікого привабливим. Скарги на погане життя швидко набридають іншим людям. Неможливо почути: «Мені так подобається те, як він/вона себе жаліє».

ПРИПИНІТЬ ЖАЛІТИ СЕБЕ

Пам'ятаєте про тристоронній підхід до зміцнення сили духу? Щоб припинити жаліти себе, необхідно змінити цю звичку та не дозволяти собі поринати в скорботні думки. Для Джека це означало не сидіти весь час удома за відеоіграми та телевізором. Він мав би бути серед однолітків та повернутися до звичних занять, наприклад до школи. Батьки також змінили погляд та стали вважати сина не потерпілим, а вцілілим. Тільки-но їм вдалося змінити ставлення до аварії, жалість перетворилася на вдячність.

ПОВОДЬТЕСЯ ТАК, ЩОБ ЖАЛІТИ СЕБЕ СТАЛО НЕСТЕРПНО

По смерті Лінкольна минуло чотири місяці, ми з його родиною зустрічали те, що могло б стати його двадцять сьомим днем народження. Я з тремтінням чекала того дня, бо не знала, як згаяти час. Уява малювала лише те, як ми сидимо біля упаковки серветок та жаліємося на те, як несправедливо, що Лінкольн не дожив до цього віку.

Набравшись сміливості, я спитала свекруху, які в неї плани на той день. Відповідь була миттєвою: «Як щодо стрибків з парашутом?» Найкраще те, що вона була цілком серйозна. Мушу визнати, стрибати з літака з парашутом було значно привабливіше за те свято жалю, що я уявляла собі. Це було б чудовим вшануванням пригодницького характеру Лінкольна. Йому завжди подобалося знайомитися з новими людьми,

відвідувати незнайомі місця та робити щось уперше. Для нього було звичним ділом раптово вирушити в подорож у вихідні, навіть якщо вона змушувала повертатися додому нічним рейсом із червоними від недосипу очима та їхати на роботу, щойно зійшовши з трапу літака. Чоловік казав, що нові враження варті одного дня роботи втомленим. Лінкольн залюбки стрибнув би з парашутом, тож активний відпочинок склав добру шану його пам'яті.

Неможливо жаліти себе, коли вистрибуєш із літака, якщо, звісно, ви маєте парашут. Ми не тільки добре провели час, а й перетворили ці враження на щорічну традицію. Щороку на день народження Лінкольна ми шануємо його любов до життя та пригод. Цей звичай цікаво втілювався: від плавання з акулами до прогулянок верхи на мулах Великим каньйоном. Ми навіть брали кілька уроків зі створення трапеції у повітрі.

Щороку уся сім'я бере участь у пригоді на день народження Лінкольна. Спочатку його бабуся сторонилася цього та фільмувала звіддала на камеру, але два роки тому вісімдесятивосьмирічна жінка перша в черзі каталася на зиплайн (канатні доріжки) між деревами. Хоча я й одружилася знов, однак підтримую цю традицію, та навіть Стів, мій чоловік, інколи відпочиває з нами. Цей день став датою, яку ми щороку нетерпляче чекаємо.

Приємно провести час — такий вибір свідчить не про нехтування горем і не про намагання приховати сум. Таке дозволяє — свідомий вибір святкування дарів життя та відмова жалітися. Замість скорботи за тим, що втрачено, ми обираємо вдячність за те, що є.

Помітивши самоспівчуття, що вповзає до вашого життя, варто свідомо робити щось навперекір. Щоб відвадити жалість до себе не потрібно стрибати з парашутом, для великих зсувів часом достатньо невеликих змін. Наприклад:

- *Станьте волонтером у гідній справі.* Така активність відволікає від власних труднощів та залишає по собі задоволення від того, що вдалося комусь допомогти. Складно жаліти себе, коли роздаєш суп голодним чи спілкуєшся зі старшими в будинку для людей похилого віку.
- *Зробіть несподіване добре діло.* Підстригти газон або пожертвувати корм до місцевого притулку для тварин — добра справа може додати сенсу вашому дню.
- *Рухайтесь!* Фізичний чи розумовий рух зосереджує вашу увагу не на власних проблемах, а на чомусь іншому. Вправи, цікаві курси, книжка

чи нове хобі — зміна діяльності змінює й ставлення до ситуації.

Знайти діло, яке виштовхує саможаління з життя, означає знайти ключ до зміни настрою. Часом це метод проб і помилок, бо не усі зміни діяльності універсальні. Якщо нинішня нова звичка не працює, спробуйте іншу. Ситуація навколо ніколи не зміниться, доки ви не зробите хоча б один крок у правильному напрямку.

ЗМІНІТЬ ДУМКИ ПРО ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ НА ІНШІ

Якось я була свідком того, як на стоянці бакалійного магазину злегка зіткнулися дві машини. Водії одночасно здавали назад та з'їхалися бамперами. Обидві машини трохи пошкодилися внаслідок цієї аварії.

Ось перший водій вистрибнув з салону та почав: «Те, що треба! Ну чому завжди щось трапляється саме зі мною? Ніби сьогодні ще мало проблем!»

Тим часом інший водій вийшов та, хитаючи головою, відповів дуже спокійним голосом: «Нічого собі, нам так пощастило, що ніхто не постраждав! Який гарний день, коли потрапив в аварію та виходиш з неї без жодної травми!»

Обоє потрапили до тієї самої пригоди. Але їхнє сприйняття кардинально різнилося. Один вважав себе жертвою обставин, коли інший побачив удачу. Реакції учасників — прямий наслідок їхньої оцінки ситуації.

На усі життєві події можна дивитися по-різному. Вибір позиції «Я заслуговую на краще» підвищує шанси відчувати жалість до себе. Проте вибір шукати у всьому, навіть у бідах, плюси збільшить можливості для щастя та радості.

Немає лиха без добра. Спитайте будь-яку дитину: що найкращого в тому, що батьки розійшлися? Більшість із них відповість: «Тепер буде вдвічі більше подарунків на Різдво!» Звісно, розлучення не приносить нащадкам багато радості, але таку невелику річ, як примноження подарунків, діти сприймають доволі позитивно.

Змінити погляд на ситуацію не завжди легко, особливо коли на святі жаління себе відчуваєшся господарем. Деякі питання можуть допомогти перетворити негативні думки на реалістичні:

- *Як ще можна дивитися на ці обставини?* Саме зараз мислення на кшталт «Склянка наполовину повна чи порожня?» стане в пригоді. Прихильникам першої позиції рекомендую подумати, який вигляд може мати ситуація з погляду ваших опонентів.

- *Що я можу порадити близькій людині, якби вона опинилася у тому самому становищі?* Зазвичай підтримувати інших легше, ніж самих себе. Навряд чи ви скажете комусь: «У тебе найгірше життя. Ніщо ніколи не буває як треба». Навпаки, знаходяться слова надії та підтримки, такі як: «Ти неодмінно знайдеш рішення та все буде добре. Я в тебе вірю». Висловіть таку мудру підтримку собі.
- *Які є докази того, що труднощі можливо подолати?* Самоспівчуття часто впливає з невпевненості у власних силах. Так з'являється думка: «Я ніколи не вирішу ці проблеми» та їй подібні. Пригадайте минулі перемоги у подоланні складнощів. Ревізія власних навичок, підтримки та досвіду може надати впевненості, яка вижене настрій самоспівчуття.

Що більше занурюєшся в скорботні думки, то гірше настрої.

Поширені думки, що призводять до жалю до себе:

- *Ще одна проблема мені не до снаги.*
- *Добре завжди трапляється з кимось іншим.*
- *Мені весь час перепадає щось погане.*
- *Щодня життя гірше та гірше.*
- *Нікому не доводилося долати такі труднощі.*
- *Передиху нема від цих складнощів.*

Ви можете висловлювати негативні міркування, доки вони ще під контролем. Заміна одних думок на інші потребуватиме зусиль, але це ефективно знижує жаління себе.

Подумавши: «Зі мною трапляється завжди щось недобре», складіть перелік того доброго, що з вами сталося останнім часом. Потім замініть попереднє судження більш правдивим: «У моєму житті трапляються погані речі, але й добрі також». Не варто перетворювати негативне мислення на занадто оптимістичне. Намагайтеся відшукати реалістичний погляд на ситуацію.

ОБМІНЯЙТЕ САМОСПІВЧУТТЯ НА ВДЯЧНІСТЬ

Марла Раньян — дуже успішна жінка. Серед її досягнень: ступінь магістра, власна книжка та участь в Олімпіаді. Вона стала першою американкою, яка завершила нью-йоркський марафон 2002 року за приголомшливий час — дві години та двадцять сім хвилин. Та що робить Марлу дійсно надзвичайною, це те, що вона домоглася всіх надбань

абсолютно сліпою.

У дев'ятирічному віці у дівчинки виявили хворобу Штаргардта — вид ураження жовтої плями на сітківці ока у дітей. Коли зір почав погіршуватися, Марла відкрила в собі любов до бігу. Чимало років тренувань допомогли їй стати однією з найшвидших бігунів у світі, хоча вона не могла бачити фінішну лінію.

Спочатку Марла здобула спортивний успіх на Паралімпійських іграх. Вона брала участь у змаганнях 1992 року, а потім і у 1996 році. У той час вона не лише виборола шість золотих та одну срібну медалі, а й встановила декілька світових рекордів. Однак Марла на цьому не зупинилася.

У 1999 році вона змагалася на Панамериканських іграх та здобула перемогу в забігу на 1500 метрів. Рік по тому жінка стала першою незрячою спортсменкою в олімпійській історії. На 1500-метровому треку вона стала першою американкою та у фіналі посіла восьме місце.

Марла не вважає сліпоту обмеженням. Вона обрала інше ставлення до неї — як до дару, що допомагає у бігу на короткі та довгі дистанції. Говорячи про недуг у власній книжці «Ніякого фінішу: життя на власний погляд» (No Finish Line: My Life as I See It), спортсменка пише: «Втрата зору не тільки змусила мене підтверджувати свою здатність до змагань, а й дала жагу до успіхів. Сліпота подарувала такі речі, як воля та відданість, якими я щодня користуюся». Марла не зосереджується на тому, чого позбавлена, натомість вдячна за дарунки, що дала саме хвороба.

У той час як саможаління каже: *«Я заслуговую на краще»*, дяка відповідає: *«Я маю навіть більше, ніж треба»*. Потрібно трохи зусиль, щоби відчувти вдячність, але це не так важко. Кожен може стати вдячнішим, завівши нові звички.

Почніть помічати щедрість та доброту інших. Назвіть добро у світі добром — і цінувати те, що ви маєте, стане легше.

Щоб відчувти вдячність, не обов'язково мати багатства, великий успіх чи ідеальне життя. Для декого зарплата 34 000 доларів не буде великою, але кожен, хто її отримує, насправді належить до найбагатшого 1 % людей на Землі. Якщо ви читаете цю книжку, то вам пощастило більше, ніж мільярду тих, хто не вміє читати. Багато з них назавжди залишаться за межею бідності.

Зверніть увагу на ті маленькі блага в житті, які так легко мати за належне, та працюйте над почуттям вдячності. Ось декілька звичок для зосередження на вдячності за привілеї:

- *Ведіть щоденник вдячності.* Кожного дня занотуйте щонайменш одну річ, за яку ви вдячні. Це можуть бути звичайні радощі на кшталт чистого повітря чи сонячного світла, або великі дари, такі як робота чи родина.
- *Кажіть уголос, за що ви відчуваєте вдячність.* Якщо щоденні записи — не для вас, звикайте промовляти, за що саме ви вдячні. Відшукайте час уранці після пробудження та ввечері перед сном. Голосно промовте слова подяки, навіть наодинці, бо почуття підсиляться за рахунок слухових вражень.
- *Перемикайтеся, коли відчуваєте жалість до себе.* Змініть діяльність, коли починаєте жаліти себе. Не підтримуйте думок про те, як усе несправедливо. Замість цього пригадайте та запишіть людей, події та враження, за які особисто ви вдячні. Є щоденник вдячності? Читайте його, тільки-но відчуєте жаль до себе.
- *Поцікавтеся в інших, за що вдячні вони.* Розпочинайте розмови про вдячність, щоб відкрити для себе, за що інші люди відчувають вдячність. Вислухавши інших, можливо, ви звернете увагу на нові сфери життя, за які ви ще не дякували.
- *Навчіть дітей вдячності.* Якщо ви маєте дитину, навчати її дякувати за те, що в неї є,— найкращий спосіб не забувати про це і у власному житті. Заведіть звичку питати в дітей щодня, за що вони вдячні. Запишіть свої подяки на сімейній дошці чи на аркушиках паперу і покладіть до «банки вдячностей». Такий незвичний спосіб буде нагадувати членам родини не забувати про вдячність щодня.

ВІДМОВИВШИСЬ ВІД САМОСПІВЧУТТЯ, ВИ СТАНЕТЕ СИЛЬНІШИМИ

Джеремая Дентон служив у повітряних силах американського флоту під час війни у В'єтнамі. У 1965 році літак збили, і пілот змушений був катапультиватися. Його полонили бійці Північного В'єтнаму.

Капітан 2-го рангу Дентон та інші офіцери не полишили командування своїми підлеглими навіть за жахливих умов полону: голоду, побоїв та катування. Дентона часто переводили до одиночного ув'язнення за те, що він підбурював полонених опиратися в'єтнамцям та не виказувати інформацію. Це не зупиняло капітана Дентона. Він винайшов способи спілкування з іншими в'язнями за допомогою знаків, перестукування через

стіни та ритмічного кашлю.

Десять місяців по тому Джеремаю обрали для зйомок у пропагандистському телеінтерв'ю. Під час запису він вдавав, ніби освітлення сліпило очі, тож проморгав Т-О-Р-Т-У-Р-И азбукою Морзе — таємне повідомлення про катування американських військовополонених. Протягом інтерв'ю він не зрікся відданості командуванню США.

Дентона звільнили у 1973 році після семирічного ув'язнення. Ступивши на землю вільною людиною, він сказав: «Нам випала честь служити нашій країні у важких обставинах. Ми глибоко вдячні нашому головнокомандувачу та нашому народові. Боже, благослови Америку!» Після відставки у 1977 році Дентона обрали сенатором від штату Алабама.

Незважаючи на нелюдські умови, Джеремає Дентон не гаяв часу на жалість до себе. Навпаки, він зберігав холонокровність та робив усе можливе, щоб керувати ситуацією. Навіть після звільнення він обрав бути вдячним за можливість служити своїй країні й не шкодував за втраченим часом.

Вчені досліджували різницю між тими, хто зосереджується на своїх проблемах, і тими, хто знаходить приводи для вдячності. Усього декілька речей на день, за які можна подякувати,— реальний шлях до покращення. Насправді вдячність не тільки впливає на психічне здоров'я, а й змінює фізичне. Дослідження «Журналу психології особистості та соціальної психології» (Journal of Personality and Social Psychology), опубліковане у 2003 році, свідчить:

- *Вдячні люди менше хворіють.* Їхня імунна система сильніша, тому в них менше захворювань. Також повідомляють про зниження кров'яного тиску — вдячні більше займаються спортом. Вони дбають про здоров'я, довше сплять та, прокинувшись, почуваються бадьорішими.
- *Вдячність — шлях до позитивних емоцій.* Вдячні люди відчують більше щастя, радості та задоволення щодня.
- *Подяка покращує соціальну взаємодію.* Вдячні люди більш схильні пробачати інших. Вони полюбляють з'являтися на публіці та почуваються менш самотньо та ізольовано. Ці люди ймовірніше допоможуть іншим та в цілому поведуться шляхетніше та співчутливіше.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

За стресу дозволити саможалінню взяти гору означає відкласти пошук виходу з обставин. Спостерігайте за собою, чи не жалієте ви себе, та за перших ознак активно змініть ставлення до ситуації.

КОРИСНО

Перевіряти на розбіжності своє уявлення про ситуацію та реальність.

Змінювати надто негативні думки на реальні.

Активно шукати рішення та працювати над покращенням ситуації.

Діяти так, щоб не залишати часу на жаління себе, навіть якщо ви цього не відчуваєте.

Почувати та висловлювати вдячність щодня.

ШКІДЛИВО

Дозволяти собі вірити, що немає життя, гіршого за ваше.

Поринати в надто негативні думки щодо важкості власного існування.

Сидіти склавши руки, більше зосереджуючись на почуттях, ніж на можливих діях.

Відмовлятися від діяльності, що може полегшити ваш стан.

Думати тільки про те, чого ви не маєте, забуваючи про те, що є.

Розділ 2. ВОНИ НЕ ВИТРАЧАЮТЬ СИЛИ ДАРМА

Відчуваючи ненависть до ворогів, ми даруємо їм владу над життям: нашим сном, апетитом, кров'яним тиском, здоров'ям та щастям.

Дейл Карнегі

Лорен була впевнена: владна свекруха Джекі, яка постійно пхала носа до чужого проса, неодмінно зруйнує її шлюб, а може, й усе життя. Хоча свекруха драгувала невістку і раніше, однак тільки після народження двох дітей її поведінка стала, на думку Лорен, дійсно нестерпною.

Зазвичай щотижня Джекі кілька разів навідувалась до невістки без попередження та залишалася на дві-три години. Лорен вважала, що ці візити заважають їхньому сімейному часу, тому що ці години — усе, що залишалося для спілкування мами та дочок після її повернення з роботи та доти, коли дітлахи мали лягати спати.

Але насправді Лорен турбувала манера Джекі підривати її авторитет як матері. Бабуся часто казала щось на кшталт: «Знаєте, вам не завадить трохи подивитися телевізор. Не знаю, чому ваша мама завжди забороняє його дивитись» чи «Я дозволила б вам з'їсти десерт, але, на думку мами, цукор шкідливий». Свекруха інколи повчала Лорен щодо її «виховних методів нової доби» та нагадувала про те, що свого часу дозволяла дітлахам дивитися телевізор та їсти солодощі й усе було добре.

Лорен відповідала на всі зауваження ввічливим кивком та усмішкою, однак усередині все кипіло. Поступово вона почала обурюватися на Джекі та не раз казала чоловікові про їхні стосунки. Але на всі нарікання Лорен він відповідав у тому самому дусі: «Ну ти ж розумієш, як їй зараз» чи «Не зважай. Вона не бажає зла». Невістка втішалася скаргами подругам, які влучно охрестили Джекі звірюхою.

Та одного тижня все пішло не так — свекруха порадила Лорен більше займатися фізичними вправами, бо та набрала трохи зайвої ваги. Для молодої жінки це було вже занадто. Вона кинулася з дому та залишилася на ніч у сестри. Наступного дня Лорен не почувалася готовою до повернення додому. Її лякала думка про велику ймовірність почути від

Джекі нову настанову про те, що невістці не варто тікати. Цієї самої миті Лорен зрозуміла: або вона звернеться по допомогу, або шлюб опиниться під загрозою.

Спочатку вона цікавилася консультаціями щодо навичок управління гнівом, щоб відповідати на коментарі свекрухи з меншою злістю. Проте за декілька сеансів Лорен змогла побачити, що потрібно працювати над проактивним попередженням конфліктів, а не зменшувати власну реакцію на слова Джекі.

Я запропонувала Лорен намалювати кругову діаграму того, скільки часу та зусиль вона витрачає на різні сфери життя: роботу, відпочинок, родину, та скільки часу вона проводить у присутності Джекі. Потім на моє прохання жінка зробила другу діаграму, на якій позначила, скільки реального часу вона витрачає на ту чи іншу справу. Лорен, завершивши друге завдання, здивувалася тому, наскільки нерівномірно розподілено її час та сили. Хоча невістка фізично лише п'ять годин на тиждень проводила у компанії свекрухи, але витрачала принаймні ще п'ять годин на думки та слова про зневагу до себе. Ця вправа дозволила зрозуміти, наскільки багато Лорен дала Джекі влади над власним життям. У той час, коли можна було витрачати сили на покращення стосунків із коханим чи на турботу про дітей, Лорен переймалася тим, яка жаслива її свекруха.

Щойно жінка усвідомила, скільки власних сил марнує на Джекі, вона почала змінювати умови. Разом із чоловіком вони розробили здорові обмеження в родині. Вони запровадили нові правила, щоб зменшити вплив свекрухи на сім'ю. Лорен із чоловіком повідомили Джекі, що вона більше не зможе відвідувати їх без запрошення по декілька разів на тиждень. Замість цього вони будуть кликати її на вечерю щоразу, коли бажатимуть побачитися. Також віднині свекрусі не дозволялося підривати материнський авторитет Лорен, та якщо Джекі знов почне стару пісню, її попросять піти. Крім того, Лорен свідомо припинила скарги щодо матері свого чоловіка. Вона визнала, що нарікання подругам та чоловікові тільки підсилюють розчарування та забирають час і сили.

Повільно, але вірно Лорен почала відчувати, як повертаються до неї життя та родина. Вона більше не страшилася візитів Джекі, зрозумівши, що не має терпіти грубу чи неповажну поведінку у власній оселі. Натомість жінка могла контролювати те, що відбувалося під дахом її будинку.

ЯКЩО ВИ НАДІЛЯЄТЕ ІНШИХ ВЛАДОЮ НАД СОБОЮ

Якщо дозволяти іншим людям вирішувати, як вам думати, що відчувати та як поводитися, то сили духу ніколи не здобути. Чи здаються вам знайомими такі твердження:

- ☐ Вас глибоко ображає будь-яка критика або негативний відгук незалежно від джерела повідомлення.
- ☐ Люди вміють розлютити вас так сильно, що ви потім шкодуєте за свої слова та вчинки.
- ☐ Ви змінили свої цілі відповідно до порад інших щодо того, чим вам потрібно займатися.
- ☐ Від поведінки оточення залежить, яким буде ваш день.
- ☐ Коли інші люди маніпуляцією почуттям провини намагаються змусити вас зробити щось, ви неохоче підкорюєтесь, навіть за відсутності бажання.
- ☐ Ви старанно працюєте над тим, щоб люди бачили вас у позитивному світлі, бо самооцінка більшою мірою залежить від сприйняття іншими.
- ☐ Чимало вашого часу йде на скарги в бік людей та обставин, які вам не подобаються.
- ☐ Від вас іноді можна почути нарікання щодо усіх тих речей, які ви «повинні робити».
- ☐ Ви докладаєте великих зусиль, щоб уникнути неприємних емоцій, таких як сум чи збентеження.
- ☐ Вам важко накладати обмеження, попри це ви обурюєтесь на тих, хто відбирає час та сили.
- ☐ Ви накоплюєте губу, коли хтось ображає або кривдить вас.

Упізнаєте себе у наведених прикладах?

Ключ до збереження своїх сил — це впевненість у тому, хто ви є, та у вашому виборі, незважаючи на людей та умови.

ЧОМУ МИ ДАРМА РОЗДАЄМО СИЛИ

Лорен дала зрозуміти свій намір бути дійсно гарною людиною, та добра дружина в її уявленні за будь-яку ціну має терпіти свекруху. На її думку, прохання більше не приходити було виявом неповаги, та Лорен вагалася, чи висловлювати скривджені почуття. Жінку навчали «підставляти другу

щоку» у відповідь на погане ставлення. Але зі сторонньою допомогою вона усвідомила, що здорові обмеження та зло чи непошана — не те саме. Навпаки, межі дозволеного в оселі пішли на користь родині та знизили навантаження на душевні сили матері.

Нехтуючи дотриманням власних здорових емоційних та фізичних меж, ви ризикуєте розпорошити свої сили на інших людей. Імовірно, ви не наважуєтеся сказати ні, коли сусід просить про послугу. Чи, може, страшно підняти слухавку, бо телефонує друг, який знову жалітиметься, але усе одно ви відповідаєте на дзвінок? Щоразу уникаючи відмовитися від справи, яку дійсно не хочете робити, ви витрачаєте сили. Без жодної спроби задовольнити власні потреби ви дозволите іншим користуватися вашими ресурсами.

Відсутність меж в емоційній сфері може так само загрожувати наслідками. Не подобається чиєсь ставлення, але ви залишаєте обурення невисловленим — будьте певні, ви щойно передали владу над власним життям іншій людині.

СКЛАДНОСТІ, ПОВ'ЯЗАНІ З РОЗПОРОШУВАННЯМ СИЛ

Лорен дозволяла свекрусі вирішувати, який саме вечір вона матиме сьогодні. З появою Джекі невістка відчувала гнів та безнадію через усвідомлення того, що вже не вдасться провести час із дітьми якісно. Коли ж свекруха не відвідувала родину, Лорен було значно спокійніше. Вона дозволяла стосункам з Джекі втручатися як у шлюб, так і у свої взаємини з дітьми.

Замість проводити час розмовляючи із друзями та чоловіком на приємні теми жінка витрачала сили, нарікаючи на свекруху. Вона навіть помітила за собою бажання іноді затримуватися на роботі, коли дізнавалась про майбутній візит Джекі, бо повертатися додому не хотілося. Що далі вона віддавала сили свекрусі, то безпораднішою ставала щодо виправлення ситуації.

Існує багато труднощів, що супроводжують марнування сил:

- *Ваші почуття залежать від інших людей.* Роздаючи душевні сили, ви стаєте цілком залежними від зовнішніх умов та людей у регулюванні емоцій. Життя вподібнюється до американських гірок: коли справи йдуть добре — настрій чудовий, варто обставинам змінитися — ось

зміни і в думках, відчуттях та поведінці.

- *Ви дозволяєте іншим визначати вашу самооцінку.* Наділивши сторонніх владою визначати вашу самооцінку, їм ніколи не догодиш. Вам не стати кращими за чиєсь уявлення про себе та не задовольнити потребу в добрій славі, якщо «почуватися добре» дорівнює «залежати від думок інших».
- *Ви уникаєте вирішення дійсної проблеми.* Розпорошування сили призводить до відчуття безпорадності. Замість зосередитися на можливому вирішенні проблеми ви швидко знаходите виправдання.
- *Ви стаєте жертвою обставин.* З водійського крісла власного життя ви пересаджуєтеся на пасажирське сидіння та жалієтесь, що з цими людьми погано почуваетесь, вони змушують робити та казати речі, які не дуже вам до вподоби. Замість нести відповідальність за власний вибір ви звинувачуєте інших.
- *Ви набуваєте високої чутливості до критики.* Здатність оцінювати критичні слова зникає. Навпаки, ви сприймаєте усі відгуки від будь-якої людини близько до серця та надаєте їм більшого значення, ніж вони на те заслуговують.
- *Ваші цілі лишаються поза вашою увагою.* Вам не вдасться побудувати життя за своїм вподобанням, якщо цілі буде ставити хтось інший. Неможливо успішно йти до цілей, коли будь-хто владний втручається та заважає на цьому шляху.
- *Ваші стосунки руйнуються.* Відмовчуватися, коли вам дошкуляють, чи дозволяти грубо зазіхати на власне життя — це найкоротший шлях до обурення на цих людей.

ПОВЕРНІТЬ СОБІ СИЛИ

Без упевненості у собі самооцінка цілком може залежати від ставлення інших. А якщо ви їх ображаєте? А що, коли ви їм більше не подобається? За розумних обмежень деякий вплив може бути відчутним. Але з міцною самодостатністю стане ясно, що можливо стерпіти усі наслідки.

Лорен відкрила, що може поводитися зі свекрухою твердо, але не грубо. Хоча перспектива з'ясування стосунків і лякала до тремтіння, Лорен із чоловіком висловили Джекі своє занепокоєння разом. Спочатку вона обурилася на прохання не гостювати щовечора. Окрім того, Джекі намагалася оскаржити те, що в гостях віднині не можна різко коментувати

правила Лорен для дітей. Але з часом свекрусі довелося пристосуватися до нових порядків, бо вона хотіла навідуватися до їхньої оселі.

ВИЗНАЧТЕ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗАБИРАЮТЬ ВАШІ СИЛИ

Історія Стівена МакДональда — надзвичайний приклад людини, яка воліла не віддавати свої сили. Під час роботи у поліції Нью-Йорку у 1986 році офіцер МакДональд зупинив декількох підлітків, щоб допитати їх стосовно недавніх крадіжок велосипедів. Один із п'ятнадцятирічних допитуваних витяг пістолет та вистрілив поліцейському в шию і голову. Поранення паралізувало правоохоронця нижче від шиї.

МакДональд вижив дивом. Він провів півтора року у лікарні, одужуючи та при звичаючись до життя з паралічем тіла. На час трагедії вони з жінкою були одружені лише вісім місяців, вона була на шостому місяці вагітності.

Надзвичайно, але подружжя вирішило не зосереджуватися на всьому, чого позбавив їх хлопець. Замість цього вони зробили свідомий вибір пробачити його, коли нападник після кількох років покарання зателефонував Стівену з в'язниці та вибачився. Офіцер МакДональд не тільки прийняв його вибачення, а й розповів про сподівання коли-небудь помандрувати країною разом та розповісти усім їхню історію, щоби попередити інші акти насильства. Пану МакДональду не вдалося цього зробити, бо хлопець загинув у мотоциклетній аварії після трьох днів на свободі.

Тож офіцер МакДональд розпочав свою місію з поширення звістки про мир та прощення наодинці. «Єдина річ, гірша за кулю в хребті,— це лише виплекана жадаба помсти»,— каже він у книжці *«Чому прощати?»*. Можливо, Стівен і втратив здатність рухатися через поранення, але не дозволив ані трагедії, ані кривднику зруйнувати своє життя. Зараз МакДональд є затребуваним публічним оратором, який навчає любові, повазі та прощенню.

(Update: МакДональд помер у січні 2017 року від серцевого нападу.)

Приклад Стівена МакДональда — взірець того, як, навіть ставши жертвою абсурдного злочину, можна обрати не гаяння часу, надавши нападнику ще більше влади над своїм життям.

Вибір простити того, хто завдав вам фізичного чи емоційного болю, не означає, що потрібно вибачити цю поведінку, але, позбувшись гніву, ви

зможете зосередити свої сили на важливіших справах.

Якщо переважну частину життя почуватися жертвою обставин, доведеться важко працювати над тим, щоб визнати той факт, що у вас є сила обирати свій життєвий шлях. Перший крок — зрозуміти, коли за власні думки, почуття та дії ми починаємо звинувачувати ситуацію чи інших людей. Уважно подивіться на тих, кому присвячуєте багато часу та сил. Чи дійсно ви бажаєте, щоб саме ці люди отримували їх? Якщо ні, то ймовірно, що ці особи мають більше влади над вашим життям, ніж, на вашу думку, вони заслуговують.

Кожна секунда горювання з колегами з приводу того, яка погана людина начальник, дає керівникові ще більше влади. Щоразу, коли ви жалієтеся друзям на владну свекруху, ви дещо збільшуєте її контроль. Наважтеся зупинити гаяння часу та сил на людей, яким не відводите визначальної ролі у своєму житті.

ЗМІНІТЬ ВАШЕ МОВЛЕННЯ

Інколи, щоб зберегти владу, потрібно інакше подивитися на становище. Ці індикатори свідчать про те, що ви розбазарюєте свої сили:

- «Бос *дратує* мене». Поведінка боса може бути не до вподоби, але чи дійсно саме він змушує вас злитися? Можливо, начальник поводитьсь таким чином, який вам не до душі, та це може впливати на настрій, але сама людина силоміць не змушує нічого відчувати.
- «Мій хлопець пішов, бо я недостатньо гарна». Це дійсно так або це лише чиясь думка? Опитайте сотню людей: навряд чи усі дійдуть одностайної згоди. Якщо хтось має ту чи іншу позицію, це ще не робить її правдивою. Не дозволяйте чийсь думці визначати, хто ви є.
- «Мати завжди *псує* мені настрої своєю нескінченною критикою». Доросла людина, чи зобов'язані ви слухати материнські зауваження знов і знов? Чи лише те, що її коментарі вам не подобаються, справді знижує вашу самооцінку?
- «Я *маю* запрошувати сватів у гості щонеділі ввечері». Чи дійсно ці люди змушують вас це робити або такий варіант ви обираєте в інтересах родини?

ДУМАЙТЕ, ПЕРШ НІЖ РЕАГУВАТИ

Рейчел привела шістнадцятирічну доньку до мене на терапію, бо дитина

її не слухалася. На будь-які прохання матері дівчина нічого не робила. Я запитала Рейчел, як вона реагувала на відмови. Мати розповіла, як у нестямі кричала та сварилася. На кожне «Ні!» від доньки Рейчел волила: «Зроби це!»

Жінка не усвідомлювала цього, але тоді віддавала доньці забагато влади над собою. Кожна хвилина криків матері — можливість для дівчини відкласти прибирання кімнати ще на шістдесят секунд. Щоразу, коли лютувала, Рейчел втрачала сили. Замість тримати під контролем власну доньку жінка давала дівчині можливість контролювати себе.

Якщо хтось каже щось неприємне та у відповідь ви починаєте репетувати або сперечатися — так цим словам надається ще більше влади. Свідомо обирайте продумувати свої дії, перш ніж реагувати на інших людей. Щоразу, коли ви втрачаєте спокій, хтось відбирає ваші сили. Ось кілька стратегій, як зберегти врівноваженість, коли існує ризик втратити самоконтроль:

- *Дихайте глибше.* Розпач та гнів спричиняють низку фізіологічних реакцій в організмі — прискорюється дихання, частішає пульс, підсилюється потовиділення і так далі. Глибокі та повільні подихи можуть розслабити м'язи та знизити реакції загалом, що своєю чергою, здатне зменшити емоційне напруження.
- *Ввічливо покиньте стресову ситуацію.* Коли нас переповнюють емоції, раціональне мислення відходить на другий план. Визначте власні ознаки роздратування — наприклад: тремтять руки, червоніє обличчя — та, завчасно помітивши їх, усуньтеся від ситуації, доки ще зберігаєте спокій. Ваше відсторонення може відбуватися за різними сценаріями. Інколи варто просто сказати: «Зараз не бажаю про це розмовляти», а інколи і просто піти.
- *Відволічіться.* Не варто вирішувати проблеми чи обговорювати запитання з бурею почуттів у душі. Навпаки, знайдіть собі заняття на кшталт читання чи прогулянки, щоб заспокоїтися. Відсторонившись від роздратування навіть на кілька хвилин, можна вгамуватися до того рівня, коли можливо тверезо мислити.

КРИТИЧНО ЗВАЖУЙТЕ ВІДГУКИ (ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК)

Напередодні випуску альбому, наклад якого перевищив десять мільйонів копій, Мадонна отримала відписного листа від президента «Міленіум

Рекордз» із формулюванням: «Єдине, чого не вистачає цьому проекту,— це матеріал». Якби співачка дозволила цьому висловлюванню бути визначенням свого вокалу та здібностям зі створення пісень, то її професія на цьому могла б завершитися. Але, на щастя, вона не припинила пошуків можливостей у музикальній індустрії. Невдовзі після відмови Мадонна підписувала контракт на запис пісень, який став початком її кар'єри. Минають десятиліття, і ось співачку визнають у Книзі рекордів Гіннеса найуспішнішою артисткою усіх часів. Вона має багато рекордів, серед яких — найуспішніша гастролуюча виконавиця, та посідає друге місце після «Бітлз» у сотні найуспішніших артистів «Білбоард» (Billboard).

Майже всі успішні люди пройшли крізь подібні історії відмов. У 1956 році Енді Воргол намагався здати одну зі своїх робіт до Музею сучасного мистецтва, але навіть безкоштовно її не прийняли. Перенесемося у 1989 рік: картини митця мають настільки значний успіх, що заслуговують на власний музей. Зараз Музей Енді Воргола — найбільший музей у США, який присвячено одному художнику. Звісно, кожен має право на думку, але успішні люди не дозволяють судженням однієї особи визначати себе.

Щоб зберегти власні сили, необхідно перевіряти зворотній зв'язок на змістовність. Деколи критика може розкривати очі на те, як інші нас бачать, і вдається змінитися на краще — друг вказує на погану звичку, друга половинка звертає увагу на егоїзм,— а інколи дорікання є лише віддзеркаленням того, хто критикує. Сердиті люди можуть часто вдаватися до різкої критики, бо так можна вивільнити стрес. Або особи з низькою самооцінкою почуваються краще, коли принижують інших. Тож важливо проаналізувати джерело відгуку, перш ніж ухвалювати будь-які рішення.

Почувши критику чи коментар, не поспішайте відповідати. Якщо ви не в дусі або емоційно чутливі, візьміть тайм-аут, щоб заспокоїтися. Потім запитайте в себе:

- *Які докази того, що це правда?* Наприклад, якщо керівник скаржиться на вашу лінь, шукайте докази тих випадків, коли роботу не було виконано старанно.
- *Які докази того, що це брехня?* У тому самому прикладі шукайте випадки сумлінної праці та докладених зусиль.
- *Чому ця людина може відгукуватися саме так?* Відступіть назад та поміркуйте, чому особа може докоряти. Чи критика спирається на її короткі спостереження за вашою роботою? Приміром, бос спостерігав за вами на роботі того самого дня, коли ви занедужували грипом. Він

може вирішити, що ефективність такого працівника невелика, однак такий висновок не буде докладним.

- *Чи хочу я взагалі змінювати поведінку?* Іноді ми можемо переінакшувати власне поводження, бо погоджуємося з критикою. Повернімося до прикладу, коли шеф критикує вашу ледачість, та ви вирішуєте, що не докладали стільки зусиль, скільки було потрібно. Тож ви починаєте працювати раніше та затримуєтеся допізна, бо маєте бути гарним робітником. Однак тримайте в голові, що керівник нічого не наказував. Ви самі обираєте зміну поведінки, тому що бажаєте, а не тому що потрібно.

Пам'ятайте, що думка однієї особи про вас іще не робить цей погляд істинним. Ви можете ввічливо не погодитися та піти далі, не марнуючи сили та час на переконання інших.

ВИЗНАЙТЕ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ВИБОРУ

Існує небагато речей, які ви *повинні* робити, однак ми часто переконуємо себе, що вибору тут нема. Замість казати «Я маю піти завтра на роботу», нагадайте собі, що це насправді вибір. Варіант «не піти» спричинить наслідки: можуть не заплатити або ж звільнити до купи. Однак це вибір.

Просте усвідомлення того, що завжди є вибір у тому, що ви робите, про що думаєте та що відчуваєте, може по-справжньому піднімати з колін. Якщо більшу частину віку прожити жертвою обставин, то доведеться докласти значних зусиль, щоб побачити в собі сили створювати таке життя, яке вам до смаку.

ПОВЕРНЕНІ СИЛИ ЗНАЧНО ЗМІЦНЯТЬ ВАШ ДУХ

Нехтуючи своїми силами, важко потрапити до переліку найсильніших людей у світі. Спитайте-но Опру Вінфрі. Вона виросла в злиднях та у дитинстві зазнавала домагань із боку кількох людей. Опра розривалася між життям із батьками та бабусею і в юнацтві часто втікала з дому. Дівчина завагітніла у чотирнадцять років, але її дитина померла незабаром після народження.

У старшій школі вона почала працювати на місцевій радіостанції. Змінивши низку робіт у ЗМІ, зрештою обійняла посаду ведучої теленовин.

Але з часом Опру зі служби новин було звільнено.

Проте вона не дозволила чийсь думкам про її компетентність під час ефірів зупинити свій шлях. Жінка наполегливо працювала над власним ток-шоу та до тридцяти двох років отримала справжній хіт. На сорок перший ювілей Опра була власницею зареєстрованого статку вартістю понад 340 мільйонів доларів. Телеведуча започаткувала власний журнал, радіошоу, телевізійну мережу та написала п'ять книжок у співавторстві. Вона навіть отримала кінопремію «Оскар». Опра розпочала безліч благодійних кампаній із допомоги нужденним, у тому числі академію лідерства для дівчаток у Південній Африці.

Ця жінка не дозволила ані дитинству, ані попередньому роботодавцю відібрати власні сили. У минулому така бідна, що носила мішки з-під картоплі замість суконь, за що її дражнили, Опра стала однією з найвпливовіших жінок у світі за версіями CNN та журналу Time. За статистикою, її виховання не передбачувало нічого доброго. Але майбутня мільйонерша відмовила статистиці у владі над собою. Вона сама обрала свій життєвий шлях, не витрачаючи власні сили направо та наліво.

Щойно ви зрозумієте, що вже ніхто не має влади над вашим самовідчуттям, ви відчуєте приплив сил. Нижче зазначено низку інших методів зі збереження власної енергії, які допоможуть зміцнити силу духу:

- *Ви краще зрозумієте себе, коли зможете робити вибір, спираючись на те, що найкраще у вас виходить, а не на те, що допоможе запобігти найбільшим наслідкам.*
- *Коли берете відповідальність за власну поведінку, ви починаєте відповідати і за досягнення власних цілей.*
- *Вас ніколи не втягнуть до небажаної справи за допомогою пасток почуття провини чи того, чого, на вашу думку, від вас чекають інші.*
- *Ви зможете приділяти сили та час чомусь на свій розсуд. Вам більше не доведеться звинувачувати інших людей у гаянні часу або в тому, що зіпсували день.*
- *Збереження своїх сил знижує ризик появи депресії, тривожності та інших психічних розладів. Чимало психічних проблем пов'язано з почуттям безпорадності та безнадійності. Відмова зовнішнім обставинам та іншим людям у владі над тим, як ви почуваетесь та що робите, неодмінно зміцнить психічне здоров'я.*

Почуття вашого гніву та обурення ніяк не погіршать життя того, на кого ви образилися. Навпаки, плекаючи ці емоції, ви передаєте певну владу над

якістю свого життя тому, на кого ці відчуття спрямовано. Простити — шлях до повернення авторитету не лише над психічним здоров'ям, а й над фізичним. Дослідження свідчить про здорові переваги прощення, такі як:

- *Пробачення знижує стрес.* Багаторічні дослідження показали, що образа підтримує тіло у стресовому стані. Прощення знижує кров'яний тиск та частоту серцебиття.
- *Вибір простити підвищує опір болю.* У 2005 році дослідження пацієнтів із хронічними болями спини показало, що гнів підсилював психологічне страждання, знижуючи при цьому поріг больового відчуття. Бажання пробачати пов'язували з підвищеним опором болю.
- *Безумовне прощення може подовжити життя.* У «Журналі поведінкової медицини» (Journal of Behavioral Medicine) у 2012 році було опубліковано матеріал: виявилось, що ті, хто бажав пробачити інших лише за певних умов — вибачень, обіцянок ніколи не повторювати свої дії,— більше ризикували передчасно померти.

Пробачення інших — не в вашій владі. Очікування вибачень, щоб простити, дає контроль іншим людям не тільки над вашим життям, а й, можливо, над вашою смертю.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЦІ

Відстежуйте власні сили та шукайте, де ви їх добровільно віддаєте. Це потребує важкої роботи, але, щоб зміцнити силу духу, вам знадобиться кожна крихта особистих сил.

КОРИСНО

Говорити таким чином, щоб усвідомлювати свій вибір. Наприклад: «Я обираю...»

Встановлювати здорові емоційні та фізичні обмеження з людьми.

Поводитися проактивно: свідомо вибирати, як відповісти на слова та дії інших.

Брати на себе цілковиту відповідальність за витрачені час та сили.

Обирати прощення незалежно від бажання людини вибачитися.

Готовність дослідити зворотній зв'язок та критику, не перестрибуючи одразу до висновків.

ШКІДЛИВО

Добирати такі слова, які виставляють вас жертвою, наприклад: «Я *змушений* зробити це» чи «Мій шеф *доводить* мене до сказу».

Відчувати гнів та обурення щодо тих, хто порушує ваші права.

Реагувати та потім звинувачувати інших у тому, що ви втратили контроль над собою.

Робити речі, які не хочете, а потім звинувачувати інших людей у тому, що вони «змусили» вас це зробити.

Утримувати образу та гнів у серці.

Дозволяти критиці визначати те, як ви будете себе оцінювати.

Розділ 3. ВОНИ НЕ ХОВАЮТЬСЯ ВІД ЗМІН

Не має значення, що в одних є сила волі, а в інших — нема... Насправді важливо, чи готова людина змінитися.

Джеймс Гордон

Річард звернувся до мене, бо ніяк не міг поправити здоров'я. У сорокачотирирічному віці він мав 75 фунтів (34 кілограми) зайвої ваги та нещодавно виявлений цукровий діабет.

Після встановлення діагнозу чоловік від дієтолога дізнався про необхідні зміни в харчуванні, які допоможуть скинути вагу та знизити рівень цукру в крові. Попервах він спробував позбавитися усієї нездорової їжі, яку звик споживати. Річард був так рішуче налаштований, що викинув з хати усе морозиво, печиво та солодкі безалкогольні напої. Але вже за два дні він знову купував солодощі та повернувся до старих звичок.

Йому було відомо, що для покращення здоров'я необхідно активно рухатися. Зрештою, чоловік мав досвід. У старшій школі Річард був справжньою зіркою футболу та баскетболу. Однак зараз колишнього спортсмена можна було найчастіше побачити за комп'ютером. Він багато працював та не зовсім уявляв, як знайти час на фізичні вправи — придбаним абонементом до спортзалу скористався лише двічі. Річард зазвичай повертався додому виснаженим, і вже здавалося, що часу з родиною проводить замало.

Чоловік розповів про своє безмежне бажання стати здоровішим. Але він розчарувався. Незважаючи на ризики від зайвої ваги та невилікуваного діабету, Річард не зміг знайти сили відмовитися від поганих звичок.

Звісно, він намагався змінити надто багато за надто короткий термін, а це хибна стратегія. Я порадила змінювати щось одне за один раз, та першого тижня чоловік вирішив відмовитися від закусок на робочому місці. Було важливо знайти заміну цьому звичаю: так вибір пав на морквяні палички.

Моя наступна порада полягала в тому, що на шляху до здоров'я необхідна підтримка. Річард погодився відвідувати зустрічі груп

підтримки хворих на цукровий діабет. Наступні декілька тижнів ми обговорювали, як залучити сім'ю на допомогу. Дружина разом із чоловіком брала участь у кількох сеансах терапії та поступово зрозуміла, що потрібно робити, щоб допомогти Річарду. Вона погодилася більше не купувати шкідливої їжі, коли настане час вирушити за покупками, і подружжя почало шукати рецепти здоровіших страв.

Ми також обміркували можливий прийнятний графік фізичних вправ. Річард розповів, що щодня він виходив з дому, маючи намір завітати до залу після роботи, але завжди повертався просто додому. Вирішили, що він ходитиме до спортзалу три дні на тиждень та запланували ці дати наперед. Також чоловік написав на аркуші всі переваги занять фізкультурою (спортом/фітнесом) та тримав цей перелік у машині. Щоразу, коли йому кортіло поїхати замість залу додому, список нагадував, чому вправи — варіант кращий за всі інші, навіть якщо й не дуже приємний.

Упродовж наступних двох місяців Річард втрачав вагу. Але рівень цукру не змінювався. Він зізнався, що досі з'їдає чимало шкідливого, коли ввечері дивиться телевізор. Я заохочувала його відшукати способи зробити так, щоб дістатися солодких закусок було значно важче, тож господар вирішив сховати усі солодощі в підвалі. Отже, на кухні ввечері Річарду було легше взяти здорову їжу. У цьому разі, якщо все одно хотілося печива, доводилося замислюватися, чи варто спускатися східцями в льох, однак майже завжди мотивація скуштувати корисного переважувала. Щойно намітився прогрес, стало легше змінюватися далі. Кінець кінцем Річарду вдалося зібрати волю до купи та скинути зайву вагу й знизити цукор у крові.

БУТИ ЗМІНАМ ЧИ НІ

Нерідко легше заявити про бажання змінитися, ніж успішно переломити натуру. Наші думки та емоції вряди-годи ставлять перепони на шляху до зміни звички, навіть якщо вона змінює життя на краще.

Чимало людей ухиляється від змін, що можуть різко покращити якість життя. Подивіться, чи не про вас сказано:

- ☐ Ви схильні виправдовувати погані звички тим, що переконуєте себе, що вони «не такі вже і погані».
- ☐ Зміни у звичній моделі життя бентежать вас.

- ☐ Навіть коли справи кепські, ви хвилюєтеся, що зміни все значно погіршать.
- ☐ Після кожної спроби щось змінити вам складно дотримуватися нового порядку.
- ☐ Коли начальник, родина чи друзі змінюють що-небудь, що впливає на вас, вам складно пристосуватися до нового.
- ☐ Ви багато розмірковуєте про зміни, але відкладаєте здійснення намірів на невизначений термін.
- ☐ Вас турбує те, що зміни не триватимуть довго.
- ☐ Думка про вихід із зони комфорту здається надто страшною.
- ☐ Вам не вистачає мотивації для зміни на краще, бо це надто складно.
- ☐ Відмовки з приводу вашого небажання змінитися мають приблизно такий вигляд: «Я не проти більше займатися спортом, але моя друга половина не бажає ходити разом зі мною».
- ☐ Вам важко згадати, коли востаннє ви намагалися кинути собі виклик, щоб стати кращим.
- ☐ Ви вагаєтеся розпочинати нову справу, бо це здається завеликим зобов'язанням.

Упізнаєте в цих прикладах себе? Хоч обставини можуть змінитися швидко, часто люди змінюються значно повільніше. Вибір зайнятися чимось незвичним змусить відповідно пристосувати своє мислення та поведінку, що, ймовірно, викличе неприємні відчуття. Але ж це не означає, що необхідно уникати змін.

ЧОМУ МИ УХИЛЯЄМОСЯ ВІД ЗМІН

Річард намагався змінити забагато впродовж короткого терміну, та це швидко вгамувало його запал. Кожна думка: *«Це буде надто важко»* — сприяла руху за течією. Проте тільки-но він побачив обнадійливі результати, то і думки стали оптимістичнішими, а з ними стало легше підтримувати мотивацію. Чимало людей оминають зміни, бо, на їхню думку, діяти інакше — надто ризиковано або незручно.

ТИПИ ЗМІН

Ми стикаємося з багатьма типами змін. Деяких із них, імовірно, легше досягти.

- **Істотні зміни** — деякі пертурбації є тільки додатковими, однак існують і зміни на кшталт «все або нічого». Рішення мати дитину, наприклад, неможливо розкласти покроково. Тільки-но немовля з'явилося, ваше життя безповоротно змінюється.
- **Зміни у звичках** — ви обираєте або позбутися поганих на кшталт надто пізно прокидатися, або започаткувати нові хороші типу займатися спортом п'ять разів на тиждень. Більшість цих змін дозволяє спробувати щось нове на певний час, однак завжди можна повернутися до старого способу життя.
- **Зміни, пов'язані з нововведеннями,** — зміна інколи привносить дещо зовсім нове чи переінакшує повсякденні справи: це може бути волонтерство в лікарні або уроки гри на скрипці.
- **Зміни поведінки** — іноді переміни в поведінці не стосуються звичок. Приміром, ви бажаєте дати слово і дотримати його, що відвідаєте усі спортивні матчі вашої дитини або, можливо, бажаєте поводитися доброзичливіше.
- **Емоційні зміни** — не усі зміни відчутні одразу. Часом змінюються і почуття. Скажімо, якщо ви бажаєте завжди бути менш дратівливим, то необхідно дослідити усі думки та звички, які сприяють виникненню дратівливого настрою.
- **Зміни у мисленні** — ймовірно, існують побажання змін у думках на краще. Мабуть, ви хочете менше згадувати минуле чи позбутися нав'язливих думок.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН

Обіцянки Нового року зазвичай порушуються, тому що ми намагаємося розпочати зміни, спираючись на дату, а не на готовність до них. Якщо ми не готові змінитися, ми навряд чи будемо в змозі підтримати пертурбації. Навіть зміна однієї маленької звички, скажімо чистити зуби ниткою щодня або відмова від перекусу на ніч, потребує певного ступеня рішучості.

П'ЯТЬ ЕТАПІВ ЗМІНИ

1. **Незацікавленість** — на цьому етапі люди ще не відчувають необхідності змін. Річард не був зацікавлений у змінах стану свого здоров'я упродовж років. Він не відвідував лікарів, відмовлявся зважуватися та ігнорував коментарі стурбованої дружини.

2. **Споглядання** — люди, які активно спостерігають, зважують усі за та проти початку змін. Ми з Річардом познайомились, коли він був на цьому етапі. Йому вже повідомили, що харчування без змін матиме серйозні наслідки, однак ще не було зрозуміло, звідки починати щось змінювати.
3. **Підготовка** — люди на цьому етапі готуються розпочати зміни. Вони розробляють план із конкретними кроками, у якому визначають ті речі, що стануть інакшими. Річард на цьому етапі розпланував відвідування спортзалу та обрав одну корисну страву на заміну шкідливій.
4. **Дії** — етап безпосередньої зміни в поведінці. Річард почав відвідувати спортзал та замінив післяобідні закуски на роботі морквяними паличками.
5. **Збереження** — про цей істотний етап нерідко забувають. Річард мав заздалегідь скласти плани, щоб вдалося підтримати новий спосіб життя і за нових умов — відпустки чи вихідних на свята.

СТРАХ

Коли ми зустрілися з Ендрю, він застряг на низькооплачуваній роботі, яка не кидала жодного виклику професійним якостям. Він мав вищу освіту, як і студентські кредити на її сплату, однак Ендрю працював на іншій ниві, де не застосовувались жодні фахові навички. Для кар'єрного зростання простору було небагато.

За кілька місяців до нашої першої робочої зустрічі хлопець потрапив у автомобільну аварію. Йому не пощастило не тільки розбити машину, а й зібрати декілька величезних медичних рахунків. І здоров'я, і авто Ендрю були застраховані недостатньо, тож розпочався період значних фінансових труднощів.

Попри великий стрес через грошові складнощі він боявся шукати нову роботу. Його непокоїло те, що нова вакансія може не сподобатися, бракувало впевненості у власних силах. Ендрю також лякала думка про звикання до нового офісу, нового керівника та нових колег.

Я допомогла йому врахувати всі переваги та недоліки зміни роботи. Тільки-но хлопець почав відстежувати бюджет, з'явилися факти для аналізу ситуації. Якби Ендрю залишився на старій роботі, не зміг би сплачувати рахунки щомісяця. Навіть за відсутності жодної непередбаченої витрати він

відставав би на дві сотні доларів від необхідної суми. Суворі дійсність підштовхнула Ендрю до пошуків нового діла. Тривога з приводу несплати боргів мала пересилити страх пошуку нової роботи з кращим окладом.

Подібно до нього чимало людей турбуються, що зміни тільки погіршать становище. Можливо, помешкання вам не до вподоби, однак є побоювання, що з новою оселею проблем буде ще більше. Чи не наважуєтесь ви завершити стосунки, бо є страхи, що нікого кращого не знайдете? Таким чином ви переконуєте себе залишити все як є, навіть і за умов відсутності щастя.

УНИКАЮЧИ НЕЗРУЧНОСТЕЙ

У багатьох зміни асоціюються з незручностями. При цьому часто недооцінюється здатність долати дискомфорт, що супроводжує зміну, у звичках. Річард знав, що потрібно змінити для покращення здоров'я, однак не бажав припиняти їсти улюблені харчі або відчувати біль після тренувань. Його також турбувало, що зі скинутою вагою прийде і почуття голоду. Усе це сильно лякало, але Річард не усвідомлював, що за цими маленькими незручностями нічого поганого нема. Допоки в чоловіка не почала зростати впевненість у власній силі подолати дискомфорт, настрої до великих змін був відсутній.

СУМ

Тіффані завітала на терапію, бо хотіла змінити купівельні звички. Витрати на шопінг виходили з-під контролю, дівчина відчувала стрес через доступні величезні баланси кредитних карток. Вона бажала зупинитися, однак жаги до змін не було. На нашому обговоренні деяких острахів щодо додержання бюджету Тіффані відчула, що вона не бажає відмовлятися від часу з друзями, тому що чимало суботніх вечорів проходило у компанії подруг за шопінгом. Для дівчини вбачався єдиний шлях зменшити витрати — залишити друзів, що, як вона побоювалася, може призвести до самотності.

Щоби зайнятися чимось іншим, потрібно від чогось відмовитися. Часто останнє супроводжує певний сум. Задля того, щоб захистити себе від жалю, ми можемо переконати себе не мінятися. Тіффані воліла б провести ще один день з дівчатами у торговельному центрі, ніж уникнути фінансового краху.

ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НАДХОДЯТЬ ЧЕРЕЗ УНИКАННЯ ЗМІН

Ухиляння від змін може мати відчутні наслідки. У випадку Річарда, у разі дотримання старих звичок, він надто ризикував здоров'ям. Що далі чоловік відкладав початок змін, то більшою була незворотна шкода, на яку він себе наражав.

Але уникаючи змін, можна дістати не лише проблеми тіла. Застій спроможний уповільнити особистісне зростання у різних сферах життя.

- *Залишатися незмінним часто дорівнює застрягти в буденності.* Життя стає досить нудним, якщо нічого в ньому не міняти. Особа, яка вирішує просто тримати все настільки прозаїчно та прісно, наскільки можливо, навряд чи проживе багатий та насичений вік та може впасти в депресію.
- *Неможливо навчитися новому.* З вами чи без — світ все одно зміниться. Не варто думати, що ваш вибір не мінятися переконає і решту людей уникати змін. Продовжуючи увесь час робити все по-старому, є ризик опинитися на звалищі історії.
- *Ваше життя може і не покращитися.* Без зміни немає шансу на поліпшення. Чимало труднощів очікують рішення та вимагають для цього змін. Проте, ухиляючись від використання нових методів, такі проблеми не подолати.
- *Стане важко кинути собі виклик у вихованні корисних звичок.* Погані звички розвиваються легко. Щоб покинути такі звички, необхідне бажання спробувати щось нове.
- *Інші випередять вас у розвитку.* «Мій чоловік уже не той, яким був тридцять років тому на нашому весіллі». Увесь час я чую це на сеансах і повсякчас відповідаю: «Давайте сподіватися, що це не так». Гадаю, що усім вдається подорослішати та змінитися впродовж тридцяти років. Якщо вам несила змінюватися та рости, іншим людям може стати нудно у вашій компанії.
- *Що довше ви зволікаєте, то важче буде змінитися.* Поміркуйте, коли легше кинути палити: після першої цигарки чи після двадцяти років куріння? Що довше підтримуєш звичку, то важче потім її позбутися. Іноді люди відкладають зміну доти, доки настане час. Вони кажуть щось на кшталт «Підшукаю нову роботу, коли буде спокійніше» чи «Буду думати, як скинути вагу вже після свят». Але час може ніколи

і не настати. Що далі відкладати зміни, то важчим буде їхнє втілення.

ПРИЙМІТЬ ЗМІНИ

Про Мері Демінг я вперше почула від одного з її близьких друзів, який без упину хвалив цю чудову жінку. Та, почувши її історію, я зрозуміла чому. Однак насправді мене до самого серця вразила наша перша розмова.

Коли Мері було вісімнадцять, у її матері діагностували рак молочної залози. Минуло три короткі роки, і мами не стало. Жінка зізнається, що після смерті матері сховала голову в пісок. З її слів, вона вагалася між жалем до себе — батько помер, коли Мері була підлітком, тож було несправедливо стати сиротою в 21 рік — та потоком діяльності, у який поринула, щоб не стикатися зі справжньою ситуацією.

Але 2000 року, на 50-му році життя — у тому самому віці, у якому помер батько,— жінка почала замислюватися про власну смертність. Того самого року Мері як вчителя старших класів запросили очолити кампанію зі збирання коштів на дослідження ракових захворювань. Школа виступила спонсором. Цей досвід дав можливість познайомитися з іншими людьми, хто втратив близьких через рак, та благодійність розпалила в Мері пристрасть до змін. Вона почала брати участь і в інших заходах зі збирання коштів на онкологічні дослідження.

Спочатку жінка приєдналася до задуманої Американським онкологічним товариством акції «Естафета за життя». Це була перша благодійницька хода Мері. Потім, у 2008 році, вона долучилася до триденної прогулянки на шістдесят миль (приблизно 97 кілометрів), яку організував фонд боротьби з раком грудей ім. Сьюзен Комен. У Мері завжди жив дух суперництва, та, побачивши, скільки фінансів вдається отримати іншим, вона підняла планку, самотужки зібравши 38 000 — тисяча доларів за кожен рік після смерті матері.

Однак замість спочивати на лаврах активістка звернулася до людей зі свого містечка по допомогу у збиранні коштів. Її ініціативи з благодійного фінансування досліджень ракових пухлин отримали гарячий відгук у серцях громадян. Мері довідалася, що її рідний штат Коннектикут — другий у країні за кількістю хворих на рак молочної залози. І тут жінку осяяла думка.

Мері вирішила заснувати власну неприбуткову агенцію для збирання фінансів та залучила туди усю громаду. Організацію назвали «Рожевий

Сеймур» на честь рідного міста Сеймур, штат Коннектикут. Щожовтня — місяць обізнаності про рак грудей — містяни докладають значних зусиль, щоб усі могли «побачити більше рожевого». Підприємства вбираються в ясно-червоні тони. На стовпах уздовж кожної вулиці майорять рожеві стяги, які є шануванням вцілілим та пам'яттю тим, хто програв боротьбу з раком. Дома прикрашають рожевими стрічками та повітряними кульками.

За роки благодійної діяльності Мері вдалося зібрати майже півмільйона доларів на усе, що стосується боротьби з раком молочної залози. Її організація жертвує певні кошти на онкологічні дослідження та виплачує пряму фінансову допомогу тим родинам, де є хворі на рак. Жінка не тільки не приймає жодних почестей,— а тільки вихваляється чуйними людьми зі своєї спільноти, які беруть участь у кампаніях зі збирання фінансів,— та замовчує власні успіхи. Я дізналася про її випробування на шляху становлення лише від інших людей.

На третьому році громадської активності Мері потрапила у жахливу аварію. Черепно-мозкова травма призвела до значних когнітивних та мовленнєвих ускладнень. Але навіть велика аварія не могла зупинити таку людину, як Мері. Вона відвідувала терапію з відновлення мовлення вісім разів на тиждень та була дуже рішуче налаштована повернутися до збирання коштів на лікування хворих на рак та дослідження. Коли більшість припинила б діяльність, Мері сказала: «Я так діла не полишу». Їй було відомо, що одужання — процес тривалий, однак варіант залишити гру навіть не розглядався. Щоб дістатися цілі, знадобилося п'ять років, але у 2008 році вона повернулася до роботи шкільним учителем природничих наук та до благодійного активізму.

Мері не планувала змінити увесь світ. Натомість вона зосередила зусилля на тому, що було в її владі. Якщо ви почнете зміни з власного життя, то можете привнести їх до життя інших. Мати Тереза казала: «Наодинці я не можу змінити світ, однак я можу кинути камінь у воду, і від нього піде багато брижів». Мері Демінг також не планувала змінювати цілий світ, але, без сумніву, їй вдалося перемінити багато життів.

З'ЯСУЙТЕ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ЗМІН

Складіть перелік доброго та поганого в тому, аби залишитися людиною без змін. Потім занотуйте список можливих позитивних і негативних наслідків змін. Не ухвалюйте рішення лише на основі кількості «за» та

«проти». Замість цього дослідіть аргументи. Перечитайте списки кілька разів та зважте потенційні висліди пертурбацій і збереження статусу кво. Якщо ви досі розглядаєте можливість змін, ця вправа стане в пригоді.

Змінюватися лише заради змін не потрібно. Переїзд до нової оселі, нова робота або нові стосунки за своєю суттю не зміцнять силу вашого духу. Натомість важливо звернути пильну увагу на те, що спричинило жагу до змін. Це дозволить побачити, чи дійсно ухвалене рішення насамкінець принесе найкращі для вас плоди.

Якщо вагаєтеся, проведіть поведінковий експеримент. У разі якщо зміна не має кардинального характеру (усе або нічого), спробуйте прожити по-новому один тиждень. Сім днів по тому оцініть прогрес та свою зацікавленість і зробіть вибір, чи жити зі зміною й надалі.

РОЗВИНЬТЕ ЕМОЦІЙНУ УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Враховуйте так само і вплив емоцій на рішення. Що ви відчуваєте, коли думаєте про зміни?

Для прикладу:

- Нервуєте через те, що змін надовго не вистачить?
- Ваші руки опускаються від однієї думки, що потрібно буде робити щось по-іншому?
- Турбуєтеся за власну спроможність дотриматися нового ладу?
- Вам страшно, що справи можуть погіршитися?
- Сумно через те, що доведеться від чогось відмовитися?
- Вам незручно навіть визнати проблему?

Щойно вдалося розпізнати деякі почуття, вибір за вами: чи варто діяти всупереч їм. Приміром, Річард відчував декілька емоцій. Він хвилювався, тому що необхідно було вчинити щось цілком незвичне. Чоловік почувався винним, бо, імовірно, довелося би поступитися часом спілкування з родиною заради тренувань і турбувався через те, що йому не вдасться поліпшити здоров'я. Річарда тривожили також наслідки того, що все залишиться по-старому.

Не дозволяйте емоціям казати останнє слово. Іноді вам необхідно прагнути змінитися, навіть коли «настрій не той». Врівноважте почуття раціональним мисленням. Якщо вас лякає нова діяльність і насправді великих змін вона не принесе, то, може, і не варто проходити через увесь цей стрес. Але за умови, що найкращий результат з'явиться, за вашими

розрахунками, лише з часом після зміни, то має сенс потерпіти незручність.

ПРИБОРКАЙТЕ ПОГАНІ ДУМКИ

Пошукайте надто негативні думки, що можуть впливати на вас. Тільки-но зміни розпочато, ваше ставлення до процесу може вплинути на мотивацію їх продовжувати. Будьте напоготові, коли зіткнетесь з цими думками, що спокушають ухилитися від змін.

- *Це ніколи не спрацює.*
- *Я не зможу робити щось інакше.*
- *Це буде надто важко.*
- *Відмовитися від улюблених справ — зовеликий для мене стрес.*
- *Те, чим я займаюсь зараз, не таке вже і погане.*
- *Немає сенсу щось пробувати, тому що я раніше пробував(-ла), і нічого не вийшло.*
- *Я не впораюся зі змінами.*

Те, що змінитися важко, ще не означає, що переміни непотрібні. Часто деякі з найкращих речей у нашому житті виходять зі здатності прийняти виклик і перемогти за допомогою наполегливої праці.

СТВОРІТЬ УСПІШНИЙ ПЛАН ДЛЯ ЗМІН

Підготовка для змін може бути найважливішим ступенем. Розробіть план щодо реалізації переміни і як його дотримуватися. Готовий план дозволяє змінити спосіб життя крок за кроком, етап за етапом.

Спершу Річард казав собі, що потрібно скинути сімдесят п'ять фунтів. Проте думки про цю величезну вагу пригнічували його. Це здавалося чоловікові неможливим. Щоранку все розпочиналося найкращими з намірів, але ввечері старі звички брали гору. Уклад був незмінним, доки Річард не почав зосереджуватися на тому, чого міг досягнути *сьогодні*, і тільки тоді ситуація почала поліпшуватись. Менші цілі на кшталт «схуднути на п'ять фунтів» стали практичними кроками на щодень. Річард почав вести щоденник харчування, брати їжу на роботу замість обіду в кафе та ходити на коротку прогулянку з родиною, коли не було тренувань.

Окрім випадку кардинальних пертурбацій, завжди можна розкласти зміни на прийнятні етапи. Готуйтеся змінитися за допомогою цих кроків.

- *Оберіть мету, якої можна досягнути за тридцять днів.* Часом люди намагаються змінити все й одразу. Встановіть одну мету, на якій

бажаєте сфокусуватися, та, відповідно, реалістичні очікування тієї зміни, на яку чекаєте по завершенні одного місяця.

- *Визначте конкретні зміни у звичках на щодень.* Придумайте принаймні один крок на один день, щоб наблизитись до мети.
- *Передбачте перешкоди на своєму шляху.* Складіть план реакцій на ймовірні труднощі. Планування заздалегідь підвищує шанси залишитися на дистанції.
- *Установіть систему звітності.* Ми докладаємо усіх зусиль, коли існує певна підзвітність за просування до мети. Залучіть родину та друзів, які зможуть підтримати та інколи перевіряти ваші успіхи. Звітуйте перед собою за допомогою щоденних записів власних досягнень.
- *Відстежуйте прогрес.* Вирішіть, у який спосіб будете спостерігати за змінами. Перелік спроб та щоденних здобутків стане в пригоді для збереження мотивації у підтриманні нових звичок.

ПОВОДЬТЕСЯ ЯК ЛЮДИНА, ЯКОЮ ВИ ПРАГНЕТЕ СТАТИ

Якщо мета — стати більш компанійським, тримайте себе доброзичливо. Прагнете бути успішним продавцем — проаналізуйте, як поведуться такі люди, та наслідуйте їм. Не потрібно чекати натхнення чи ходового вітру — почніть змінюватися зараз.

Річард бажав покращити здоров'я, тож мав поводитися, як здорова людина. Здорове харчування та збільшення фізичної активності стали його першими кроками на шляху до цілей.

Чітко визначте тип людини, якою хочете стати. Потім активно рухайтесь обраним напрямком. Не раз чула фразу: «Якби у мене було більше друзів». Не чекайте, допоки друзі знайдуть вас,— розпочніть поводитися як товариська людина, та дружба виникне сама собою.

ВИЗНАЙТЕ ЗМІНИ ТА СТАНЬТЕ СИЛЬНІШИМ

Суддя Грег Матіс виріс у новобудовах Детройта в 1960-1970-х роках. У підлітковому віці він часто потрапляв під арешт і, щоб долучитися до банди, покинув навчання у школі. Під час перебування в ізоляторі тимчасового ув'язнення для неповнолітніх — хлопцю на той час виповнилося сімнадцять — він дізнався, що в його матері виявили рак

кишківника. З огляду на її хворобу Матісу дозволили раніше вийти на випробувальний термін. Тоді він пообіцяв мамі, яка помирала, змінити власне життя раз і назавжди.

За умовами випробувального терміну Грег повинен був знайти постійне місце роботи — ним став «МакДональдз». Він став студентом Університету Східного Мічигану та відвідував юридичну школу. Через кримінальне минуле стати юристом Матісу не вдалося, однак це його не спинило у пошуках способів надати допомогу рідному місту. Грег став менеджером у районному управлінні міста Детройт (Detroit Neighborhood City Halls). Приблизно тоді ж він з дружиною заснував неприбуткову організацію «Молоді дорослі самотверджуються» (Young Adults Asserting Themselves) з метою допомогти молоді у працевлаштуванні. Кілька років по тому Матіс вирішив стати суддею. Хоча його противники нагадували громаді про злочинне минуле Грега, містяни вірили, що це вже інша людина. Матіса було обрано, і таким чином він став наймолодшим суддею в історії Мічигану, залишивши позаду двадцятиоднорічного колегу. Суддя невдовзі привернув увагу голлівудських студій та у 1999 році почав вести телевізійне шоу, де розглядав незначні справи.

Колишній злочинець, суддя Матіс зараз присвячує чимало часу та докладає зусилля, щоб допомогти юнацтву ухвалювати правильні рішення в житті. Він подорожує країною з виставкою «Молодь та навчання» (Youth and Education Expo), що надихає молоде покоління обирати краще для свого майбутнього. Грег отримав визнання та чимало нагород за здатність мотивувати молодих людей не повторювати його помилок.

Подеколи зміна призводить до цілковитого перетворення, впливаючи на звичний перебіг життя. Так часто трапляється, що люди дуже захоплюються процесом зміни, як-от виплатити борг, і непомітно при цьому втрачають зайву вагу, та їхнє сімейне життя покращується. Переміни на краще підвищують мотивацію, а вона підбадьорює до нових змін. Визнання змін — двосторонній процес.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

На жаль, бажаєте ви цього чи ні, ваше життя неодмінно зміниться. Пертурбації, спричинені втратою роботи, смертю коханих, переїздом друзів чи початком самотійного життя дітей,— усе це є частиною життя.

Пристосувавшись до малих змін, ви будете краще підготовлені зустрітися з великими й неминучими змінами долі.

Зверніть увагу на своє ставлення до змін. Зважайте на попереджувальні знаки, що свідчать про уникання з вашого боку важливої переміни, яка врешті-решт відчутно покращить життя. Хоча зміна може привносити в повсякдення деякі незручності, без прагнення зростати та ставати кращим нікому не вдасться зміцнити силу духу.

КОРИСНО

Тверезо оцінювати свою готовність змінитися.

Ставити реальні терміни встановлення та досягнення цілей.

Урівноважувати емоції та логіку під час ухвалення рішення щодо зміни своїх дій.

Бути готовими передбачувати ймовірні труднощі під час змін.

Аналізувати усі «за» та «проти» зміни так само, як і переваги та недоліки незмінної ситуації.

Зосереджуватися на одному етапі за раз та ретельно планувати дії.

Поводитися як людина, якою ви бажаєте стати, з усією відповідальністю.

ШКІДЛИВО

Уникати або ігнорувати навіть думки про зміни.

Відкладати початок змін до досягнення певних віх чи певного строку.

Дозволяти почуттям вирішувати, чи варто змінюватися, без жодного логічного обґрунтування.

Вибачатися за те, що не можете робити нічого по-іншому.

Помічати тільки негативні ознаки змін, залишаючи поза увагою позитивні.

Переконавати себе не обтяжуватися змінами, бо, на вашу думку, змінитися не вдасться.

Чекати на відповідний настрій, щоб почати змінюватися.

Розділ 4. ВОНИ НЕ ЗОСЕРЕДЖУЮТЬСЯ НА ТОМУ, ЧОГО НЕ МОЖУТЬ КОНТРОЛЮВАТИ

Вам, імовірно, не вдасться контролювати всі події, що трапляються, однак вибір, чи бути послабленим ними,— за вами.

Майя Енджелоу

Джеймс завітав до мого офісу, тому що був засмучений через невдачу боротьбу за батьківські права. Він уже понад три роки змагався з колишньою дружиною Кармен за можливість виховувати семирічну доньку. Суддя віддав перевагу Кармен, дозволивши Джеймсу відвідувати дитину щосередини ввечері та вихідними днями. Чоловіка вирок обурило, бо, на його думку, кращим батьком був саме він. Джеймс був переконаний, що колишня дружина намагається знищити стосунки батька та доньки. Він нещодавно повідомив Кармен, що збирається відвідати з дитиною екскурсію зі спостереження за китами. Коли час подорожі наблизився, донька розповіла, що мати вже возила її подивитися на китів тиждень тому. Джеймс розлютився. Здавалося, ніби Кармен повсякчас намагається затьмарити його чи завоювати прихильність доньки за допомогою найдорожчих подарунків на Різдво, найбільших вечірок та найрозкішніших відпусток. Джеймс у фінансовому плані не міг змагатися з колишньою дружиною, як і не хотів боротися з її недисциплінованістю. Кармен дозволяла доньці засиджуватися до пізньої години, наодинці грати надворі та їсти стільки шкідливої їжі, скільки вона бажає. Він багато разів намагався обговорити з Кармен занепокоєння, однак вона дала зрозуміти, що їй не цікава думка колишнього чоловіка. Джеймс був упевнений щодо її намірів спалювати його в очах дитини.

Окрім цього, йому не подобався той факт, що колишня дружина знов почала романтичні стосунки, бо Джеймса непокоїв типаж чоловіка, який впливатиме на доньку. Він навіть розповів Кармен, що бачив її коханого

з іншою, сподіваючись, що вони розійдуться. Цей план мав зворотній ефект: вона почала погрожувати судовим позовом, якщо він не дасть їй спокій.

Насамперед Джеймс прийшов на сеанс терапії не тому що хотів упоратися з емоціями, а з метою знайти союзника на правовому просторі. Він хотів, щоб я написала листа до суду з переліком причин, чому саме батько має виховувати дитину. Коли я пояснила, що не можу цього зробити, чоловік відповів, що в такому разі терапія навряд чи допоможе. Проте замість піти, він все одно не змовкав.

На моє запитання: «Наскільки успішними були спроби переконати суддю?» — Джеймс відповів, що суддя залишив вирок незмінним, подобалося це батькові чи ні. Він також, незважаючи на докладені зусилля, визнав свою поразку щодо спроб переконати Кармен змінити будуще. Наприкінці зустрічі він погодився відвідати наступний сеанс.

Під час наступної зустрічі ми обговорювали, як його невдалі спроби контролювати становище погано впливали на доньку. Джеймс усвідомив, як злість на колишню дружину втручалася у стосунки з його маленькою дівчинкою. Ми обмірковували стратегії, які могли стати в пригоді, щоб спрямувати зусилля на покращення стосунків із дитиною.

На нашій третій та останній зустрічі мені стало ясно, що Джеймс усе зрозумів, з його слів: «Я мав би зосередитися на тому, щоб добре провести час із донькою, коли ми їздили дивитися на китів, а не весь вояж писати обурені повідомлення її матері з приводу того, що мені не подобаються її намагання затінити мене». Чоловік також усвідомив, що хоча він і не згоден з деякими правилами Кармен, однак, щоразу тягаючи її до суду, навряд чи зможе полішити ситуацію. Замість цього він змарнував би купу грошей, які б міг витратити на доньку. Джеймс вирішив, що варто зосередити усі зусилля на тому, щоб бути взірцем для доньки і таким чином впливати на її життя позитивно.

ТРИМАЮЧИ ВСЕ ПІД КОНТРОЛЕМ

Здається, так спокійніше мати все під наглядом, однак думка про те, що в нас завжди є сила правити бал, може мати складні наслідки.

Порівняйте себе з твердженнями: чи багато є розбіжностей?

- ☐ Чимало вашого часу та сил іде на попередження можливих неприємностей.

- ☐ Ви докладаєте багато зусиль, щоб змінити інших.
- ☐ Опинившись у скрутному становищі, ви вважаєте, що здатні власними силами все вирішити.
- ☐ На вашу думку, результат будь-якої справи цілком залежить від старання виконавця.
- ☐ Ви не співвідносите успіх та вдачу. Навпаки, майбутнє кожного — тільки в його руках.
- ☐ Інші деколи звинувачують вас в одержимості все контролювати.
- ☐ Вам важко роздавати іншим завдання, бо, на вашу думку, вони не виконують усе так, як треба.
- ☐ Навіть зрозумівши, що повністю контролювати все неможливо, вам важко пустити усе напризволяще.
- ☐ У разі невдачі ви вважаєте, що вся відповідальність — на вас.
- ☐ Вам незручно звертатися по допомогу.
- ☐ Той, хто не досяг своїх цілей, на ваш погляд, цілком винен у цьому.
- ☐ Вам важко працювати в команді, тому що здатності інших викликають сумніви.
- ☐ Установити довірливі стосунки — нелегка для вас справа, бо нема віри людям.

Ми не в змозі змінити усі обставини та людей у нашому житті, позаяк, на нашу думку, все *має* бути. Навичка відпускати речі, які ви не можете контролювати, звільнить чимало часу та сил. Ці ресурси можна витратити на те, що у вашій владі, і досягти неймовірних успіхів.

ЧОМУ МИ НАМАГАЄМОСЯ КОНТРОЛЮВАТИ УСЕ

Джеймс винив себе за розлучення. Він старався налагодити шлюб із Кармен, адже хотів міцну родину, де зростала б донька. Коли стосунки припинилися, чоловік не бажав, щоб дівчинка страждала.

Без сумнівів, Джеймс — люблячий батько, який непокоїться добробутом дитини. Він із жахом дивився, як мало контролю лишилося над життям доньки, коли вона зосталась із матір'ю. Для зменшення власної тривоги чоловік докладав усіх зусиль, щоб зберегти якнайбільше контролю над ситуацією. На його думку, якщо наглядати за усім: від того, з ким Кармен зустрічалася, до правил у її оселі, то на серці буде легше.

Жага все контролювати зазвичай розпочинається як спосіб подолати

тривогу. Коли все під контролем, чого хвилюватися? Замість долати неспокій дехто намагається тримати під контролем усе оточення.

Бажання виправити усе також може походити від комплексу супергероя. Ми дотримуємося неправильного переконання, що необхідно лише докласти чималих зусиль, і все стане нам до вподоби. Замість покласти завдання на колегу або доручити справу другій половині ми частіше намагаємося зробити все власними силами для впевненості, що «все буде як слід». Такий вибір зумовлюється нашою недовірою до потенціалу інших.

ЛОКУС КОНТРОЛЮ

Як розмежовувати те, що під нашим контролем, а що — ні, значною мірою залежить від світогляду. Психологічна наука називає це локусом контролю. Люди із зовнішнім локусом контролю переконані, що чимало в їхньому житті визначається долею чи вдачею. Їхнє ймовірне кредо: «Чому бути, того не минути».

Люди внутрішнього локусу впевнені, що їхнє майбутнє цілком в їхніх руках. Уся відповідальність за власні успіхи та поразки — на них. На їх думку, усе — від фінансового добробуту до здоров'я — перебуває під контролем.

Зосередження вашого контролю визначатиме ставлення до зовнішніх умов. Уявіть, що людина проходить співбесіду. Вона має необхідну кваліфікацію, освіту та досвід. Але кілька днів по тому телефоном повідомляють, що вакансію вона не отримає. Якщо ця особа має зовнішній локус контролю, вона міркуватиме так: *«Мабуть, вони обрали більш кваліфікованого спеціаліста. Усе одно ця робота мені не дуже підходить»*. Внутрішній локус навіть має інші думки: *«Мені не вдалося їх вразити. Я так і думав, що варто було переписати резюме. Необхідно також покращити навички співбесіди»*.

Декілька факторів впливають на локус вашого контролю. Дитячий досвід відіграє певну роль. Якщо ви виростили в родині, де цінували важку працю, ймовірно, що локус зміститься на внутрішній бік через впевненість у тому, що труд може окупитися. Але коли вас ростили батьки, керуючись прислів'ям «Що написано на роду, того не об'їдеш і на льоду» чи «Доля не питає, що хоче, те й дає», ймовірно, що дитина матиме зовнішній локус контролю.

Ваш особистий досвід також чимало важить. Успіх йде слідом за

наполегливою працею, отже, логічно припустити, що така особа здійснює майже цілковитий контроль над результатом. Проте, якщо вам здається, що ефект майже не залежить від докладених зусиль, звісно, починаєш вважати, що контролю мало.

Внутрішній локус часто подається як найкращий варіант переконань людини. Думки на кшталт «Усе в твоїх силах — варто лише поставити мету» були в пошані багатьох культур. Насправді люди з розвиненим вмінням контролювати стають чудовими генеральними директорами через впевненість у своїх силах. Докторам подобаються пацієнти з внутрішнім локусом контролю, бо такі люди зроблять усе можливе, щоб попередити захворювання. Але впевненість, що *все* можна контролювати, має потенційні недоліки.

ПРОБЛЕМА ВИТРАЧАННЯ СИЛ НА НЕПІДКОНТРОЛЬНІ РЕЧІ

Джеймс згаяв чимало часу, сил та грошей, намагаючись змінити ухвалений вирок, однак навіть численні візити до суду не схилили суддю на його бік. Хоча попервах він думав, що чим більше зусиль докласти до контролю над становищем — тим менше стресу, з часом виявилось, що з кожною невдалою спробою контролювати ситуацію напруження лише зростало. Його намагання одержати контроль також негативно вплинули на стосунки з донькою. Замість насолоджуватися товариством своєї дитини та зосередитися на розвитку стусунків, батько мучив її питаннями з наміром вивідати більше про те, що відбувалося у будинку матері. Намагання все контролювати супроводжує низка проблем:

- *Намагання зберегти повний контроль підвищує рівень тривожності.* Зусилля, спрямовані на подолання тривожності контролем усіх обставин, будуть безрезультатні. Що невдаліші спроби тримати все під контролем, то стурбованішими ви стаєте. Це може породити відчуття неповноцінності, тому що зрозуміло, що не в ваших силах повністю контролювати ситуацію.
- *Спроби здійснювати контроль абсолютно над усім виснажують та відбирають час.* Збентеження через речі поза зоною вашого контролю витрачає ваші розумові сили. Бажати, щоб обставини змінилися, переконувати інших робити все по-вашому та намагатися попередити

усі можливі негаразди — усе це справді стомлює. Такі дії відбирають сили, які можна було б спрямувати на вирішення дійсних проблем та турботу щодо виконання обов'язків.

- *Одержимість контролем руйнує стосунки.* Багато друзів не знайдеш, наказуючи всім, що або яким чином потрібно робити. До того ж більшості з тих, хто має проблеми з контролем, важко почати близькі стосунки, бо вони не довіряють іншим.
- *Ви будете різко засуджувати інших.* Співвідносячи власні успіхи зі здібностями, ви будете критикувати тих, чиї успіхи не такі визначні. Як водиться, люди внутрішнього локусу контролю страждають від самотності через роздратованість від того, що інші не відповідають їхнім стандартам.
- *У всьому на світі ви без потреби будете звинувачувати себе.* Неможливо завжди відвертати усі негаразди. Але з думкою, що все перебуває під вашим контролем, ви впевнені у тому, що пряма відповідальність за усі випадки, коли життя не йде за планом,— на вас.

РОЗВИНЬТЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ПОЧУТТЯ КОНТРОЛЮ

Джеймс загнав себе у глухий кут і збагнув це лише тоді, коли зрозумів, що не тримає під контролем усю ситуацію з вихованням. Тільки-но це сталося, чоловік зосередився на тому, що було у його владі, як-от стосунки з донькою. Також він бажав встановити належні стосунки з колишньою дружиною, однак це і далі нагадувало б йому про те, що немає контролю над ладом у її оселі. Звісно, за перших ознак завданої дитині шкоди Джеймс почав би діяти, але морозиво та пізнє лягання спати не наражали доньку на ту небезпеку, яка переконала б суддю змінити рішення.

Ті, кому вдалося досягти рівноваги у контролі, розуміють, як залежить успіх від дій, однак при цьому ще зважають на вплив таких зовнішніх чинників, як опинитися у затишку в потрібний час. Дослідники виявили, що в таких людей — роздвоєний локус контролю, на відміну від цілковито зовнішнього чи внутрішнього. Щоб дістатися такого рівня балансу у своєму житті, будьте готові перевірити свої погляди на те, що дійсно у вашій владі та що є невідконтрольним. Звертайте увагу на випадки, коли присвячуєте людям та обставинам забагато часу та сил, а змін нема.

Нагадуйте собі, що існує багато речей поза межами контролю.

- Ви можете влаштувати гарну вечірку, але неможливо проконтролювати, чи буде гостям справді весело.
- У ваших силах придбати дитині усе необхідне для навчання, однак ви не зможете зробити нащадка найкращим учнем.
- Ви можете працювати не покладаючи рук, але не в ваших силах змусити керівника помічати ваші досягнення.
- Продаючи найкращий товар, неможливо втримати під контролем його покупців.
- Наймудріша людина у приміщенні — ймовірно ви, однак вибір людей, чи прислуховуватися до ваших порад, чи ні, залишається за ними.
- Ви можете бурчати, благати та погрожувати, але це не змусить другу половину поводитися інакше.
- Ваш настрій може бути найкращим у світі, проте від цього остаточний діагноз не зникне.
- Ви можете дбати про себе, однак не завжди можна попередити хворобу.
- Ви здатні контролювати свої дії, але неможливо тримати під контролем те, що робить суперник.

УПІЗНАЙТЕ ВАШІ СТРАХИ

У 2005 році Хізер фон Сент-Джеймс поставили діагноз мезотеліома (рак плеври легень) — її доньці було лише три місяці. У дитинстві Хізер полюбляла вдягати для забави батьківську робочу куртку з будівництва. Його одяг, імовірно, мав сліди азбесту, що провокує появу цієї хвороби. Можливо через це в тридцять шість років у жінки виявили так зване «захворювання пенсійного віку».

Лікарі спершу прогнозували, що вона проживе майже півтора року. Сеанси опромінювання та хіміотерапії могли б подовжити цей термін до п'яти років. Проте Хізер була першою в черзі кандидатів на видалення легені, і, хоча операція й була ризикованою, це був найкращий шанс вижити.

Жінка наважилася на масштабне операційне втручання, під час якого видалили вражену легеню з плевральною оболонкою та замінили половину діафрагми й серцеву сумку на хірургічну мембрану Gore-Tex. Після операційне відновлення тривало місяць. Після виписки Хізер переїхала до

батьків на кілька місяців, щоб було легше доглядати за дитиною, а чоловік знову пішов працювати. Три місяці по тому вона повернулася додому та пройшла курс хіміотерапії та опромінювання. Майже рік пішов на те, щоби самопочуття нормалізувалося, але віднині й до цього часу жінка вільна від раку. Хоча зараз вона і виснажується від фізичної праці швидше, бо має лише одну легеню, на її думку, така ціна є порівняно невеликою.

На честь річниці дня видалення легені Хізер щороку 2 лютого святкує «День від'їзду легені». На це свято вона дивиться в очі власним страхам щодо речей, над якими немає контролю: можливе повернення раку тощо. На тарілці жінка маркером записує свої острахи та символічно їх позбувається — викидає тарілку у вогнище. Усього за кілька років святкування набрало обертів. Зараз уже понад вісімдесят друзів та родичів долучилися до Хізер. Гості разом із хазяйкою записують свої побоювання та б'ють тарілки, жбурляючи їх у вогнище. Їм навіть вдалося поєднати цю подію та збирання коштів на дослідження мезотеліоми.

«Рак змушує почуватися так, ніби все вийшло з-під контролю»,— визнає жінка. Незважаючи на одужання, вона зізнається у тому, що досі побоюється, як би доньці не довелося зростати без матері. Але Хізер обрала зустрітися з жахами сам-на-сам через виписування найбільших страхів та змиритися з тим, що ці речі контролювати неможливо. Потім вона обрала, на чому зосередити сили, як-от жити щодня повною мірою.

Хізер зараз підтримує пацієнтів, хворих на рак плеври. Жінка спілкується з тими, в кого захворювання було виявлено нещодавно, та допомагає впоратися з острахами стосовно раку. Вона також поширює свій досвід про зцілення та надію.

Помітивши за собою намагання контролювати щось непідвладне, спитайте у себе: *Чого я так боюся?* Чи непокоїть чийсь можливий поганий вибір? Хвилюєтесь через те, що усе може піти шкереберть? Налякані тим, що можете не здобути успіху? Визнайте страхи, і їхнє розуміння дозволить вам побачити, де починаються межі вашого контролю та де вони закінчуються.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, ЩО МОЖНА КОНТРОЛЮВАТИ

З'ясувавши власні страхи, визначте й те, що у вашій владі, враховуючи, що інколи єдине, що залишається під контролем,— тільки ваше ставлення і поведінка.

Після здачі багажу в аеропорту ви тимчасово втрачаєте над ним контроль. Але ви у змозі проконтролювати вміст ручної поклажі. З найціннішими речами та зміною одягу стресу на місці буде значно менше, навіть у разі запізнення основного багажу. Сфокусувавшись на тому, що під контролем, істотно легше зупинити хвилювання щодо непідвладних речей.

Відчуваючи тривожність щодо ситуації, робіть усе, що у ваших силах, щоби впоратися з реакцією та вплинути на результат. При цьому пам'ятайте, що повний контроль над людьми та кінцевим результатом залишається недосяжним.

ВПЛИВАЙТЕ НА ІНШИХ БЕЗ КОНТРОЛЮ

Дженні було двадцять, коли вона вирішила покинути коледж. Після кількох років навчання на педагогічний науковий ступінь вона вирішила, що не бажає бути вчителькою математики. На жах матері, Дженні надумала зайнятися мистецтвом.

Щодня вона телефонувала доньці, погрозами намагаючись переконати в тому, що вона руйнує власне життя. Мати дала зрозуміти, що ніколи не підтримає рішення дитини залишити навчання. Вона навіть погрожувала припинити спілкування з Дженні, якщо та не схаменеться.

Доньці незабаром набридли щоденні порції критики свого вибору. Вона не раз казала матері, що до коледжу не повернеться та її образи та погрози рішення не змінять. Однак мати наполягала, бо була занепокоєна майбутнім дівчини у мистецтві.

Згодом Дженні припинила відповідати на виклики. Також припинила відвідувати маму на вечерю. Урешті-решт, неприємно було слухати нотації про те, як ті з митців, хто покинув школу та прагнув визнання, нічого не досягли в житті. Незважаючи на те що Дженні була дорослою дівчиною, мати намагалася її контролювати. Для жінки стояти осторонь та спостерігати, як донька ухвалює безвідповідальні, на мамину думку, рішення, було боляче. Вона уявляла, як її дитина тепер завжди буде бідною, нещасливою та боротиметься за існування. Мати помилково вважала, що життя Дженні ще під батьківським контролем. На жаль, спроби вказувати доньці, що робити, зруйнували стосунки та жодним чином не умотивували дитину змінити вибір.

Важко спокійно дивитися, як інші люди поведуться, з нашого погляду, таким чином, що їхні дії неможливо схвалити, зокрема коли ми вважаємо,

що людина власноруч руйнує своє життя. Але настанови, погрози та благання не принесуть бажаних результатів. Ось декілька стратегій щодо впливу на людей, позбавлених намагань їх при цьому контролювати.

- *Спочатку слухаємо, потім говоримо.* Люди менш налаштовані захищатися, якщо відчують, що ви витратили час та послухали.
- *Поділіться вашими думками та хвилюванням, однак лише раз.* Висловлювати занепокоєння знову і знову — погана ідея для ефективності. Навпаки, такий спосіб матиме зворотній ефект.
- *Змініть поведінку.* Коли дружина не хоче, щоб чоловік пиячив, виливання пива з банок до раковини не переконає його кинути пити. Проте вона може вирішити проводити з ним час лише, якщо чоловік тверезий, та не спілкуватися, коли він напідпитку. Якщо чоловіку подобалося бути з нею, то, можливо, він обере залишатися тверезим частіше.
- *Укажіть на позитивні моменти.* Коли хтось щиро намагається змінитися, наприклад кинути палити або займатися спортом, щиросердно похваліть його. Тільки не перестарайтеся чи скажіть щось на кшталт: «От бачиш, а я ж казав(-ла), що тобі стане краще, коли припиниш їсти всю цю шкідливу їжу». Компліменти з вивертом або «А я ж попереджав(-ла)» не заохочують людей до змін.

ПРАКТИКУЙТЕ ВИЗНАННЯ

Уявіть: людина застрягла в заторі. Двадцять хвилин, а ніхто не зрушився навіть на міліметр, але ж вона запізнюється на зустріч. Цей водій кричить, лається та б'є кулаками по керму. Він так прагне контролю над ситуацією, що просто не може змиритися з тим фактом, що запізниться. *Усі інші мають забратися з мого шляху, думає людина. Це смішно, що так багато машин посеред дня.*

Повна протилежність — дехто у сусідньому авто під час очікування вмикає радіо та підспівує улюбленим мелодіям. Така людина думає: *«Я дістануся пункту призначення, щойно зможу»*. Вона мудро використовує час та сили, бо знає, що не має контролю над тим, коли затор почне рухатися. Навпаки, вона звертається до себе: *На дорогах мільйони машин щодня. Інколи затори неминучі.*

Обидва персонажі вільні обрати в майбутньому що-небудь інше, аби уникнути заторів. Вони можуть вирушити раніше, поїхати іншою дорогою,

скористатися суспільним транспортом, заздалегідь перевірити звіт вуличного руху чи навіть започаткувати громадську ініціативу, щоб спробувати змінити дорожні системи. Але нині є вибір лише між прийняти те, що вони застрягли в заторі, і зосередитися на несправедливості, що відбувається просто зараз.

Хоча ситуація вам може і не подобатися, вирішити прийняти її все одно можливо. Прийняти можна злого керівника, те, що мати вами не задоволена, чи власних дітей, які ніяк не бажають вчитися на «відмінно». Це не означає, що впливати на цих людей через власну поведінку заборонено, однак визнання свідчить про те, що ви спроможні полишити спроби змінити інших силоміць.

ВІДМОВИВШИСЬ ВІД КОНТРОЛЮ, ВИ СТАНЕТЕ СИЛЬНІШИМ

Террі Фоксові у вісімнадцять років поставили діагноз остеосаркома (злаякісна пухлина кістки ноги). Лікарі ампутували йому ногу та попередили, що ймовірність вижити становить лише п'ятдесят відсотків. Вони також дали зрозуміти, що хлопцю пощастило: лише два роки тому, до прогресу в лікуванні онкологічних захворювань, вірогідність залишитися серед живих складала лише п'ятнадцять відсотків.

Минуло три тижні після операції, а Фокс уже ходив за допомогою протезу. Лікарі зауважили, що його позитивний настрій, імовірніше, вплинув на швидке відновлення. За шістнадцять місяців хіміотерапії юнак познайомився з багатьма пацієнтами, які вмирали від раку. Завершивши лікування, він вирішив поширювати інформацію про необхідність збільшення фінансової підтримки ракових досліджень.

Напередодні ампутації Террі прочитав статтю про учасника Нью-Йоркського марафону з протезом ноги. Стаття надихнула його почати бігати, тільки-но це стане можливим. Юнак завершив свій перший марафон у Британській Колумбії, та хоча і прийшов останнім, але публіка на фінішній лінії активно його підтримувала.

Після першого марафону Фокс розробив план зі збирання коштів. Він зважився пробігти усю Канаду, долаючи одну марафонську дистанцію щодня. Попервах Террі сподівався зібрати на благодійність мільйон доларів, однак невдовзі підняв планку. У його планах з'явилася мета: зібрати долар з кожного мешканця Канади, у сумі двадцять чотири

мільйони доларів.

У квітні 1980 року Террі пробігав двадцять шість миль (майже сорок два кілометри) на день. З поширенням звістки про ініціативу підтримка почала зростати. Громади влаштовували гучні заходи, коли Фокс пробігав у їхнє місто. Юнака просили виступати з промовою, й зібрана сума зростала.

Террі біг приголомшливі сто сорок три дні поспіль. Але забіг припинився, коли одного дня хлопець не зміг перевести дух — почало боліти в грудях. У лікарні підтвердили, що рак повернувся й уразив легені. Бігун був змушений зійти з дистанції після подолання понад трьох тисяч миль (приблизно 5000 км).

Ця подорож на момент госпіталізації збрала понад 1,7 мільйона доларів, а коли стало відомо, що Террі захворів, підтримки стало ще більше. П'ятигодинний телемарафон зібрав десять із половиною мільйонів доларів. Пожертви не припинялися, та до наступної весни Фокс зібрав понад двадцять три мільйони доларів. Незважаючи на спроби лікування різноманітними методами, рак поширювався, та у червні 1981 року хлопець помер від ускладнення хвороби.

Террі Фокс усвідомлював, що не може цілковито контролювати власне здоров'я. Йому несила зробити так, щоб люди припинили хворіти на рак. Хлопцю було непідвладне поширення хвороби навіть у власному тілі. Замість концентруватися на цих речах він вирішив спрямувати зусилля на те, що було під контролем.

У листі з проханням підтримати свій забіг Террі чітко висловився, що сам захід рак не вилікує, але принесе зміни. Його слова: «Я дістанусь фінішу, навіть якщо мені доведеться повзти кожну наступну милю».

Вибір зробити щось неймовірне наділив Фокса метою, що живе і досі. Щороку по всьому світі проходить Марафон Террі Фокса. На його честь уже зібрали понад шістсот п'ятдесят мільйонів доларів.

Відмовившись від спроб контролювати все у своєму житті, ви звільняєте чимало часу та сил, які можна присвятити тому, що під контролем. Ось деякі з переваг цього підходу.

- **Зростання рівня щастя** — люди збалансованого локусу контролю мають найвищий рівень задоволеності життям. Так звані «люди з двостороннім очікуванням», які розуміють, що можна докладати чимало зусиль для керування власним життям, визнаючи при цьому, що не все їм підвладне, набагато щасливіші за тих, хто вважає, що абсолютно все має бути під контролем.

- **Кращі стосунки** — відмовившись від жаги до керування, ви, ймовірно, покращите стосунки. Проблеми з довірою до інших зменшаться, та ви запросите до свого життя нових людей. Звернутися по допомогу вже не буде проблемою, а оточення вважатиме вашу персону менш критичною. Результати досліджень свідчать, що люди, які полишили спроби все контролювати, сильніше відчують приналежність та товариство.
- **Менше стресу** — склавши з плечей весь тягар світу, ви відчуєте, що рівень стресу знизився. Імовірно, за відмови від контролю за усім посиляться короткострокова тривожність, але на довгій дистанції стресу та тривоги стане відчутно менше.
- **Нові можливості** — відчуваючи сильну потребу контролювати усе, важко привнести зміни у життя, бо немає ніяких гарантій позитивного результату. Якщо ви позбудетесь звички все контролювати, зможете впевнено використовувати нові можливості.
- **Більше успіхів** — більшість із тих, кого непокоїть потреба тотального контролю, має глибоку тягу до успішності, проте внутрішній локус контролю фактично може втрутитися у шанси набути успіху. Дослідження показує реальну можливість настільки зосередитися на забезпеченні власної успішності, що насправді можна прогавити нові перспективи для просування до цілі. Облишивши жагу контролювати все, ви виявите посилене бажання озирнутися та, можливо, побачити свій шанс, навіть якщо він слабо пов'язаний із докладеними зусиллями.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЦІ

Зосередивши погляд на безладі у світі та не звертаючи уваги на те, як контролюєте власне ставлення і поведінку, легко загнати себе в глухий кут. Замість використання сил на попередження бурі сфокусуйтеся на тому, як до неї підготуватись.

КОРИСНО

Передавати завдання та обов'язки іншим людям.

Прохати про допомогу, коли вона потрібна.

Зосереджуватися на вирішенні проблем у межах контролю.

Урівноважено міркувати про те, що у ваших силах та що ні.
Не брати відповідальність за кінцевий результат тільки на себе.

ШКІДЛИВО

Наполягати на тому, щоб робити все самотужки, вважаючи, що ніхто не зможе вдало виконати справу.

Намагатись робити усе власними силами через впевненість, що ви маєте завершувати справи без будь-чиєї допомоги.

Гаяти час, намагаючись з'ясувати, як змінити речі, що, ймовірно, не під вашим контролем.

Примушувати інших робити те, чим, на вашу думку, вони мають займатися, не зважаючи на їхній настрій.

Думати лише про те, як зробити так, щоб усе було по-вашому.

Брати повну відповідальність за кінцевий результат на себе, не визнаючи впливу на нього усіх інших факторів.

Розділ 5. ВОНИ НЕ НАМАГАЮТЬСЯ ДОГОДИТИ ВСІМ

Переймайся тим, що про тебе думають інші, та завжди будеш їхнім в'язнем.

Лао-Цзи

Меган завітала до мого офісу по допомогу, бо почувалася пригніченою та виснаженою. З її слів, не вистачило б годин у добі, щоб зробити все, що потрібно.

У свої тридцять п'ять вона була одружена та мала двох дітей. Жінка працювала неповний робочий день, викладала у недільній церковній школі та обіймала посаду лідера загону дівчат-скаутів. Меган прагнула бути гарною дружиною та матір'ю, але, на її думку, децю недопрацьовувала. Жінку інколи дратувала родина, однак незрозуміло чому.

Що більше вона розповідала, то ясніше ставало те, що ця жінка не вміє казати «ні». Церковні лідери нерідко телефонували їй у суботу ввечері та прохали напекти смаколиків на ранкове недільне богослужіння. Батьки дівчат-скаутів, якщо затримувалися на роботі, часто довіряли лідерові розвезити дітей по домівках.

Меган не раз доглядала за малими племінниками, щоб її сестрі не довелося витратитися на няню. Вона також мала двоюрідного брата-підшивайла, у якого повсякчас з'являлася в останню мить певна проблема: від нестачі готівки до необхідної допомоги у проекті покращення оселі. Нещодавно Меган припинила відповідати на його виклики, заздалегідь знаючи, що родичу щось потрібно.

Жінка розповіла, що її перше правило: не відмовляти членам сім'ї. Тож кожного разу, коли кузен звертався по допомогу чи сестра прохала посидіти з дітьми, вона мимоволі погоджувалася. На моє питання стосовно впливу такої поведінки на відносини з чоловіком та дітьми Меган відповіла, що інколи через це не встигала повечеряти з родиною та не вкладала дітей спати. Один лише факт проблеми, вимовленої вголос, допоміг жінці усвідомити, що, кажучи «так» сестрі та братові, вона

каже «ні» чоловіку та дітям. Хоча велике сімейне коло чимало важило, найближчий родинний осередок мав для Меган найвищий пріоритет, тож вона вирішила надалі ставитися до них відповідно.

Ми теж переглянули бажання жінки подобатися всім. Вона понад усе боялася, що її вважатимуть егоїсткою. Однак після кількох сеансів Меган помітила, що прагнення сподобатися усім є, власне, егоїстичнішим, ніж відмовляти кожному. Допомога виникала не з прагнення покращити життя, а з жадання мати гарну репутацію. Змінивши ставлення, вона відтепер могла розпочати змінювати й поведінку.

Їй довелося навчитися казати «ні». На ділі жінка навіть не була впевнена, як це робиться. На думку Меган, мали б бути виправдання, але брехати не хотілося. Однак я підохотила її просто відповідати: «Ні, я не можу цього зробити» — без довгих пояснень, чому саме. Жінка практикувала цю навичку та виявила, що більше відмовляєш, то легше сказати «ні». Вона хвилювалась, що люди будуть гніватися, але зрозуміла, що ніхто на це надто не зважав. Що більше часу Меган проводила з родиною, то менш дратівливою ставала. Рівень стресу також знизився, та після кількох сказаних «ні» вона почувалася менш зобов'язаною догоджати іншим.

ОЗНАКИ ДОГОДЖАННЯ ЛЮДЯМ

У 2-му розділі ми обговорювали те, що роздавати задарма свої сили означає дозволяти іншим контролювати ваші почуття, а догоджання людям — це спроби контролювати, як вони почуваються. Чи помічаєте щось нижчезазначене за собою?

- ☐ Ви почуваєтеся відповідальним за те, чи добре іншим людям.
- ☐ Думка про те, що ви можете когось розлютити, змушує почуватися незручно.
- ☐ У вас швидше слабка воля.
- ☐ Для вас легше погодитись, ніж висловити протилежну думку.
- ☐ Ви багато вибачаєтесь, навіть коли не впевнені, що це потрібно.
- ☐ Щоб уникнути конфлікту, ви готові на чималі компроміси.
- ☐ Зазвичай ви не розповідаєте іншим, якщо вас образили чи скривдили.
- ☐ Коли вас просять допомогти, ви, ймовірно, погоджуєтесь, навіть якщо робити нічого не хочеться.
- ☐ Ви змінюєте поведінку відповідно до того, чого, на вашу думку,

бажають люди.

- ☐ Ви докладаєте чимало зусиль задля того, щоб когось вразити.
- ☐ Коли на вашій вечірці комусь невесело, ви відчуваєте відповідальність за це.
- ☐ Ви часто шукаєте схвалення та підтримки у знайомих.
- ☐ Коли хтось поряд засмучений, відповідальність за покращення настрою цієї людини береете саме ви.
- ☐ Ви не бажаєте, щоб будь-хто вважав ваш характер егоїстичним.
- ☐ Часто виникає почуття перенавантаженості через безліч усього, що потрібно зробити.

Наведені приклади вам знайомі? Намагання бути «приємною людиною», накладені на догоджання людям, можуть мати зворотній ефект. Він може значно нашкодити всім галузям вашого життя та перекрити шлях до цілей. Усе-таки можливо бути доброю та щедрою людиною, не намагаючись догодити усім.

ЧОМУ МИ ДОГОДЖАЄМО ІНШИМ?

Меган прагнула збудувати репутацію особи, яка завжди задовольняє потреби людей. Паливом для самооцінки жінки було те, як її сприймали інші. Жертвність Меган у спробах зробити так, щоб усім було добре, витікала з того, що, на її думку, опинитися у конфлікті з кимось, почуватися відторгнутою чи взагалі припинити відносини було набагато гірше за емоційне та фізичне виснаження.

СТРАХ

Суперечки та зіткнення можуть бути незручними. Зазвичай неприємно сидіти на нараді між двома колегами, що сваряться. Та хто забажає відвідувати сімейне свято, на якому родичі будуть сперечатися? Побоюючись конфлікту, ми переконуємо себе: *«Якщо зробити всім гарний настрій, то все буде добре»*.

Коли догідник помічає на дорозі автомобіль, що швидко наближується, то може прискорити свій рух через думку: *«Цей водій поспішає. Не хочу нікого бісити своєю повільною їздою»*. Люди, схильні догоджати, також можуть побоюватися, що їм хтось відмовить або їх покинуть. *Якщо я не підніму твій настрій, то я тобі не сподобаюсь*. Вони розквітають від

компліментів та схвалень, а за умови відсутності підбадьорення змінюють поведінку задля того, щоби вдовольнити інших.

ЗАСВОЄНЕ ПОВОДЖЕННЯ

Час від часу бажання уникнути конфліктів виникає ще в дитинстві. Якщо вас виховали батьки, які безперестанку сварилися, ви могли засвоїти, що суперечка — це погано і найкращий спосіб попередити конфлікт — це усіх втішати.

Діти пияк, наприклад, часто виростають зі схильністю догоджати, бо це найліпший шлях упоратися з непередбачуваною поведінкою батьків. У інших випадках добрі справи можуть бути єдиною можливістю привернути увагу.

Ставлення в пріоритет інших так само може перетворитися на спосіб почуватися потрібним і важливим. *Я чогось вартий(-а), якщо можу когось радувати.* Тож повсякчасне вкладання своїх сил у емоції та життя людей стає звичкою.

Чимало з моїх клієнтів нерідко кажуть, що їм потрібно поводитися так, щоб усі могли витирати об них ноги, бо цьому вчить Біблія. Однак я переконана, що у цій книзі сказано: «Стався до ближнього так, як і до самого себе», але ніяк не краще, ніж до себе. Більшість духовних настанов заохочує мати достатньо сміливості, щоб жити за своїми переконаннями, навіть якщо це комусь і не до вподоби.

СКЛАДНІСТЬ ВІД ДОГОДЖАННЯ ЛЮДЯМ

Прагнення давати усім втіху змусило Меган втратити ціннісні орієнтири. Їй не вдавалося задовольнити власні потреби, і настрій був під цим впливом. Вона усвідомила, як сильно надмірні спроби зробити всім приємність діяли на сімейне життя, коли після декількох терапевтичних сесій чоловік сказав: «Мені здається, що моя колишня Меган повернулася».

ВАШІ ПРИПУЩЕННЯ НЕ ЗАВЖДИ ПРАВИЛЬНІ

Саллі запрошує Джейн піти з нею по крамниціях. Єдина причина полягає у тому, що Джейн на минулому тижні пригостила її кавою, тож Саллі думає, що було б непогано віддячити. Однак Саллі насправді плекає надію, що знайома відмовиться, бо у планах — лише нетривала поїздка до

торговельного центру за взуттям. Вона знає, що з Джейн вони, ймовірно, будуть ходити по магазинах годинами.

Остання зовсім не прагне вирушати за покупками. Джейн необхідно виконати кілька доручень та трохи впорядкуватися в домі. Однак вона не бажає засмучувати Саллі. Тож Джейн дає згоду піти.

Обидві жінки думають, що роблять щось приємне навзаєм. Але, безсумнівно, ніхто не знає, чого бажає знайома. Їхнє намагання «бути вихованими» насправді більше заважає одна одній. Однак у жодної не вистачає хоробрості сказати вголос, чого вона насправді хоче.

Більшість із нас неправильно припускає, що догоджання свідчить про щедрість. Але, замислившись над цим, виявляємо, що повсякчасне намагання прислужитися всім — акт зовсім не безкорисний. Насправді це доволі егоїстичний вчинок. Він передбачає, що всі переймаються кожним вашим рухом. Це також дозволяє припустити, що ви маєте владу над тим, як хто почувається.

Якщо ви весь час робите щось задля втіхи інших, однак подяки за такі зусилля непомітно, то невдовзі прийде обурення. Почнуть виникати думки, як-от: *«Я так багато роблю для вас, а ви для мене — нічого»*, і врешті-решт стосунки будуть зіпсовані.

ДОГОДЖАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ СТОСУНКІВ

Анжела не намагалася потрафляти усім, а лише чоловікам, із якими зустрічалася. Якщо вона була на побаченні з тим, хто казав, що йому до вподоби жінки з почуттям гумору, то Анжела жартувала більше, ніж зазвичай. На рандеву з чоловіком, який повідомив про прихильність до спонтанних дам, жінка розповідала усе про несподівану подорож до Франції минулого літа. Але якщо на побаченні інший кавалер казав, що його цікавлять розумні жінки, Анжела ділилася розповіддю про ту саму подорож до Франції, однак цього разу мотивувала пригоду інтересом до живопису.

Вона робила усе можливе, щоб бути привабливішою в очах того, з ким зустрічається. Анжелі здавалося, що варто лише промовити декілька приємних для слуху її візаві речей, і її неодмінно запросять на друге побачення. Вона не замислювалася про довготривалі наслідки власної мінливої особистості. Зрештою, їй не вдавалося догоджати нікому настільки довго, щоб залицяльник залишався з жінкою впродовж скільки-

небудь тривалого часу.

Жодному порядному чоловікові не сподобаються романтичні стосунки з поверхневою жінкою, яка поводить ся, наче лялька. На ділі багатьох кавалерів Анжела доволі швидко дратувала своєю звичкою весь час погоджуватися з усіма їхніми твердженнями. Її намагання казати те, що вони бажали почути, зазвичай були доволі прозорими.

Анжела боялася, що коли не погодиться із залицяльником або буде додержуватися протилежної думки, то він припинить цікавитися нею. Це свідчить про брак довіри з боку жінки. «Ти не захочеш мене бачити, якщо я не буду робити того, чого бажаєш ти»,— думала Анжела. Як вам насправді «не все одно» до когось та існує впевненість, що ця людина також не байдужа до вас, то має виникати бажання казати цій особі правду. Це помітно, коли навіть за умови, якщо ваші слова чи дії співрозмовнику не сподобалися, у вашій компанії йому чи їй все одно добре.

Неможливо завжди робити так, щоб усі навколо почувалися файно. Свекор прохає допомогти з певною справою, але якщо піти йому допомагати, ваша друга половина розсердиться, бо ви вже запланували пообідати удвох. Перед таким вибором схильні до приподоблювання люди часто йдуть на ризик не догодити тому, хто ближчий. Їм відомо, що подружжя все одно припинить ображатися. На жаль, така стратегія залишає найдорожчих людей сердитими та ураженими. Чи не варто робити навпаки? Мабуть, потрібно найбільше дбати про найінтимніші та особливі стосунки?

Чи зустрічали ви коли-небудь того, хто поводить ся, наче мученик? Силкування цих осіб догодити іншим насправді марні. Такі люди весь час говорять щось на кшталт: «Я все тут роблю» чи «Якщо я цим не займуся, то ніхто не стане». Страждальці ризикують перетворитися на злих та колючих людей, якщо їхні спроби задовольнити усіх матимуть зворотній ефект.

Незалежно від того, чи вважаєте ви себе мучеником або просто важко сказати «ні» через страх зачепити чийсь почуття, немає жодних гарантій, що ви сподобаєтеся іншим лише через намагання їм догоджати. Замість цього вони можуть легко скористатися вами, уникаючи встановлення глибоких стосунків, що ґрунтуються на довірі та взаємній повазі.

**ТІ, ХТО ПОТРАФЛЯЄ ЛЮДЯМ, ЗАЛИШАЮТЬ ПОЗА
УВАГОЮ СВОЇ ЦІННОСТІ**

Броні Вер, австралійська медсестра, яка багато років працювала з вмираючими пацієнтами, згадує догодження людям як один з найбільших приводів до шкодування, які чула від хворих на смертних одрах. У своїй книжці *«П'ять головних речей, про які шкодують перед смертю»* вона згадує, як невиліковно хворі часто казали про бажання прожити більш справжнє життя. Замість вдягатися, поводитися та говорити, догоджаючи людям, вони воліли бути такими, якими є.

Існує навіть дослідження, опубліковане у *«Журналі соціальної та клінічної психології»*, яке стверджує той факт, що особи, схильні потрапляти іншим, часто їдять більше, коли вважають, що таке харчування покращує настрій оточення. Такі люди згодні підірвати своє здоров'я через думку, що це може допомогти тим, хто навколо, навіть за відсутності доказів того, що хтось спостерігає за кількістю вжитої їжі.

Догодження людям стримує вас від досягнення повного потенціалу. Хоча догідливі й бажають, щоб їх любили, вони часто не прагнуть стати кращими у чомусь, бо є страх, що велика пошана змусить інших людей недобре почуватися. Хтось може відмовитися від підвищення, бо йому незручно приймати нагороду за виконану роботу. Чи жінка, до якої наближується привабливий чоловік, може побоятися дружньо спілкуватися, щоб не засмутити його, бо він не заговорив із нею першим.

Якими б не були ваші цінності, ви припините діяти відповідно до них, якщо зосередитися на прислужуванні людям. Швидко перестанете розуміти, що правильно та будете робити тільки те, що задовольняє інших. Вибір не стане правильним лише від того, що він — популярний.

УНИКАЙТЕ ДОГОДЖАННЯ ЛЮДЯМ

Для Меган погоджуватися стало такою сильною звичкою, що вона помітила, що автоматично каже «так» на пропозиції щось зробити.

Тож я допомогла їй розробити мантру з такими словами: «Сказати “так” іншим означає сказати “ні” чоловіку і дітям». Меган знала, що можна погодитися на деякі речі без шкоди для сім'ї. Вона просто не могла весь час казати «так», інакше настрій і родина постраждали б.

ВИЗНАЧТЕ, КОМУ САМЕ ВИ БАЖАЄТЕ ДОГОДИТИ

Якщо ви бажаєте успішно добиватися своїх цілей, то необхідно

визначити шлях для себе, а не лише виконувати бажання інших людей. Головному директору «Крейгсліст» (Craigslist) Джиму Бакмастеру не з чуток відомо, наскільки це важливо.

Бакмастер обійняв цю посаду у 2000 році. У той час як інші веб-сайти примножували капітали на рекламі, фірма «Крейгсліст» так не робила. Насправді компанія відхилила чимало вигідних пропозицій. Замість цього Бакмастер з командою вирішив зберігати сторінку в найпростішому вигляді та стягувати плату лише за дуже конкретні типи публікацій. Основна маса оголошень, складених користувачами, залишалася безкоштовною послугою. Фактично компанія навіть не мала відділу маркетингу.

«Крейгсліст» отримала чимало негативних відгуків стосовно цього рішення, і генеральний директор став мішенню нищівної критики. Його звинувачували в антикапіталізмі та навіть називали соціальним анархістом. Але Бакмастер не намагався догоджати критикам. Навпаки, він прагнув зберегти сервіс «Крейгслісту» таким, який він був від початку.

Прагнення Джима плисти проти течії та вберегти компанію від надмірної залежності від реклами, ймовірно, і дозволило бізнесу втриматися на плаву. Фірма легко пережила крах бульбашки доткомів та є однією з найпопулярніших веб-сторінок у світі. Оціночна вартість «Крейгсліст» становить щонайменше п'ять мільярдів доларів. Не переймаючись намаганнями потрафляти всім, Бакмастер спромігся втримати фокус компанії на відповідності меті та потребам аудиторії.

Перед тим як мимохіть змінити поведінку щодо того, чого, на вашу думку, бажають інші, оцініть міркування та почуття. Коли будете міркувати, чи варто вам висловлювати погляд, майте на увазі такі істини щодо прислужування людям.

- *Клопотатися про те, як догодити усім,— це гаяння часу.* Вам не вдасться контролювати те, як люди будуть почуватися, та що більше часу буде витрачено на роздуми щодо самопочуття інших, то менше його залишиться на дійсно важливі речі.
- *Прислужниками легко маніпулювати.* Люди здатні розпізнати цей тип за кілометр. Маніпулятори часто застосовують тактики, що дозволять нажитися на емоціях схильних до приподоблювання людей та контролювати їхню поведінку. Стережіться тих, хто казатиме щось на кшталт: «Я прошу тебе це зробити тільки тому, що знаю: ніхто не впорається краще...» або «Мені дуже незручно тебе просити, але...»
- *Злитися та розчаровуватися — нормально для інших людей.* Не існує

жодної причини, чому усі мають завжди бути у доброму гуморі. Кожен у змозі впоратися з широким спектром почуттів, і не ваш обов'язок запобігати виникненню негативних. Те, що хтось розсердився, ще не означає, що ви вчинили що-небудь не так.

- *Усім не догодиш.* Неможливо всім бути в захваті від тих самих речей. Прийміть той факт, що деяким людям ніколи не вдасться догодити, до того ж це не ваша робота — поліпшувати їхній настрій.

ВИЗНАЧТЕСЯ З ВЛАСНИМИ ПРІОРИТЕТАМИ

Уявіть мати-одиначку, яка працює повний робочий день на заводі. Якось, коли вона будить сина до школи, він каже, що погано почувається. Мати міряє температуру та виявляє в дитини незначний жар. Ясно, що він до школи не піде.

Матері потрібно вирішити, що робити з сином. У неї нема друзів або інших членів родини, хто міг би залишитися з ним. Мати може взяти лікарняний на роботі, однак тоді цей день не буде оплачено. Без грошей за цей день жінці буде важко придбати продукти на тиждень. Її також непокоїть те, що ще один пропущений робочий день може загрожувати звільненню. Мати вже не з'являлася багато днів на заводі через захворювання сина.

Вона вирішує залишити його самого на цілий день. Жінка знає, що інші, ймовірно, сприймуть негативно такий вибір — залишити хвору десятирічну дитину вдома саму. Проте її цінності підказують, що такий вибір є правильним у нинішніх обставинах, незважаючи на суспільну думку. Такий вчинок не свідчить про першість роботи над сином. Насправді жінка цінує свою родину понад усе. Але вона знає, що у довгостроковій перспективі для більшого блага сім'ї найкраще рішення — піти працювати.

Коли ви стикаєтеся з ухваленням рішень, важливо чітко усвідомлювати власні цінності, щоб зробити правильний вибір. Чи можете ви експромтом перелічити п'ять найважливіших для вас речей? Більшість — ні. Але як з непевними пріоритетами вдасться ухвалити правильні рішення та визначити, до чого докладати зусиль? З'ясування своїх цінностей варте витраченого часу. Загальні пріоритети містять такі позиції.

- Діти.
- Романтичні стосунки.
- Родина.

- Релігійні/духовні переконання.
- Благодійність або волонтерство.
- Кар'єра.
- Фінанси.
- Збереження дружніх стосунків.
- Піклування про фізичне здоров'я.
- Почуття мети.
- Дозвілля.
- Догодждання іншим.
- Освіта.

Оберіть найважливіші п'ять речей у житті та розташуйте у порядку від найбільш вагомої до найменш значущої. А тепер зупиніться та поміркуюйте, чи дійсно ви живете за ними. Скільки вашого часу, грошей, сил та вмінь присвячено кожній позиції списку? Можливо, забагато зусиль витрачається на те, чого навіть немає у переліку?

На якому місці в ньому прислужування іншим? Воно ніколи не має бути на найвищому рівні. Переглядаючи час від часу систему цінностей, можна легко визначити, чи не потрапило ваше життя за межі рівноваги.

НЕ ВІДПОВІДАЙТЕ МИТТЄВО «ТАК» ЧИ «НІ»

Меган уникала брата, бо знала, що не зможе відмовити на прохання щось зробити. Щоб їй стало легше сказати «ні», ми розробили сценарій. Коли будь-хто звертається по допомогу, Меган відповідає: «Дозвольте подивитися у перелік моїх справ на сьогодні, я повернуся за мить». Це дає змогу жінці дійсно замислитися, чи має вона бажання щось робити для інших. Згодом вона вже могла завірити: якщо погодилася — то за своєю волею, а не тому, що просто хотіла догодити іншим за свій рахунок.

Якщо ви звикли автоматично погоджуватися, навчіться добре обмірковувати рішення перед тим, як відповідати.

На чиєсь прохання зробити ласку запитайте в себе, перед тим як відповідати:

- *Чи бажая я це робити?* Чимало серед схильних догоджати людям навіть не знають, чого хочуть, бо надто звикли діяти мимоволі. Скористайтеся моментом, щоб обдумати своє ставлення.
- *Від чого доведеться відмовитися, щоб зробити це?* Якщо ви погоджуєтесь робити певну справу на прохання людей, щось інше має

бути відкладене на потім. Можливо, це час із родиною, або ця справа вимагатиме залучення ваших грошей. Перед вибором збагніть, чого коштуватиме ваше «так».

- *Що я можу отримати від цього?* Імовірно, ця справа покращить стосунки чи вам просто сподобається сам процес. Поміркуйте, чим вигідне таке погодження.
- *Як я буду почуватися від такого заняття?* Чи ймовірні злість та обурення? Чи ви будете задоволені та пишатиметеся? Уявіть свої можливі емоції, доки зважуєте усі за та проти.

Як стало відомо Меган, не завжди потрібне виправдання, чому ви не можете чогось зробити. Коли хочете відмовити, можна говорити щось на кшталт: «Я би з радістю, але не зможу цього зробити» або «Вибачте, але в мене не вийде». Якщо вам незвично відмовляти, це потребуватиме практики, однак з часом стане легше.

ВЧІТЬСЯ ПОВОДИТИСЯ ВПЕВНЕНО

Протистояння не має бути зареклим або лякати. Насправді завзяті обговорення можуть бути доволі корисними: обмінюючись занепокоєнням, можна поліпшити стосунки. Якось Меган сперечалася з кузиною та розповіла про підозру, що в минулому та її використовувала. Двоюрідна сестра вибачилася і повідомила, що й гадки не мала про те, що Меган так думає. Жінка захотіла переконатися, що так ніколи не буде знов. Вона визнала за собою відповідальність за емоції та поведінку, оскільки не наважилася сказати «ні» на прохання робити те, що їй не до вподоби. Сестрам вдалося налагодити стосунки, не дозволивши їм припинитися.

Не соромтеся висловлюватися, коли хтось користується вашою доброзичливістю та просить про необхідне. Не варто говорити у вимогливому або грубому тоні, тримайтесь ввічливо та шанобливо. Висловіть свої думки, спираючись на факти. Використовуйте речення із займенниками «я» або «мені», такі як: «Мене розчарує, що ти завжди спізнюєшся на тридцять хвилин» замість «Ти ніколи не приходиш вчасно».

Я працюю з багатьма батьками, які не витримують, коли їхні діти незадоволені. Вони не здатні заборонити дітям щось робити, бо ті литимуть сльози та звинувачуватимуть старших у тому, що вони погані. Неважливо, чи це ваша дитина, друг, колега або незнайомець — іноді незручно почуваетесь, що на вас хтось сердиться, якщо не маєте звички

висловлювати власні думки. Але з навичкою цей дискомфорт долати легше, як і поводитися впевнено.

ВИЗНАННЯ ТОГО ФАКТУ, ЩО НЕ МОЖНА ДОГОДИТИ ВСІМ, ЗРОБИТЬ ВАС СИЛЬНІШИМ

Моз Джинджеріч ламав голову над вибором, який більшості з нас важко уявити. Його виховали у спільноті амішів у штаті Вісконсин, де дні минали за польовими роботами та доїнням корів вручну. Але Моз не був упевнений, чи хоче він бути амішем і надалі. У комуні, де не схвалювали запитань, Моз сумнівався щодо правильності життєвого укладу та релігійних поглядів амішів.

Упродовж років він боровся з бажанням покинути спільноту. Моз знав лише те, як живуть ці люди. Піти назовсім означатиме, що йому більше ніколи не дозволять зустрітися з амішами, навіть з матір'ю та братами й сестрами. До того ж увійти до «англійського» світу — все одно що потрапити до іншої країни. Хлопцю не дозволяли користуватися сучасними засобами комфорту, такими як комп'ютер або навіть електричні прилади. Як йому вдасться влаштуватися наодинці у зовнішньому світі, про який він так мало знає?

Перехід до відносно невідомого світу не був найбільшим страхом для Моза. Натомість юнак боявся, що потрапить до пекла. Його завжди попереджали, що Бог амішів — то єдине божество, і покинути амішів означало позбавитись Бога. Старости розповідали, що для людей поза межами спільноти нема ніякої надії. Ті ж, хто залишив амішів, але намагається бути християнами, лише грають із вогнем.

Моз тимчасово залишав спільноту кілька разів замолоду. Він мандрував країною та дізнався про інші культури амішів і трохи спробував зовнішній світ на смак. Його відкриття допомогли окреслити власні погляди на світ та на Бога. І врешті-решт ці погляди розбіглися з вченням амішів. Тож чоловік насмілювався залишити життя аміша раз і назавжди.

Моз почав нове життя у Міссурі, де потрапляв у різні халепи, від відкриття власного будівельного бізнесу до зйомок у телевізійних реаліті-шоу. Йому доводилося торувати шлях без допомоги родини, тому що її члени, як і усі інші в спільноті, більше з ним не спілкуються. Час від часу Моз наставляє інших молодих колишніх амішів, коли вони намагаються увійти до «англійського світу», бо він безпосередньо знає, що знайти

роботу, отримати водійське посвідчення та зрозуміти культурні норми без підтримки може бути важко.

За нагоди я спитала в Моза, як йому вдалося ухвалити це рішення, і він розповів, що завдяки протистоянню своїм віруванням стало ясно, що «цей світ — ніщо інше, як те, що людина робить, а що робити — людина обирає. І я зробив свій вибір: я вирішив піти та поєднатися з сучасним світом. Та щодня, коли прокидаюся поряд зі своєю дружиною, двома доньками та пасинком, я дякую Бога за те, що зробив».

Якби Моз зосереджувався на тому, щоб догодити всім, то й далі мешкав би з амішами, розуміючи, що це для нього неприйнятне. Але йому вистачило сміливості на те, щоб відійти від усього, чому там навчали, і від усіх, кого знав, та зробити правильний, на власну думку, вибір. Зараз чоловік задоволений створеним для себе життям та впевнений у тому, ким є, щоб стерпіти засудження з боку усієї спільноти амішів.

Ваші слова та дії мають існувати відповідно до ваших поглядів ще до того, як ви почнете насолоджуватися дійсно справжнім життям. Припинивши турбуватися про те, як прислужитися всім, та наважившись жити у гармонії зі своїми цінностями, ви будете мати чимало переваг.

- *Ваша самооцінка зростає.* Що швидше ви зможете побачити, то вже не потрібно догоджати іншим, то більше незалежності та впевненості отримаєте. Ваші рішення приносять задоволення, навіть коли люди будуть незгодні з вашими діями, бо ви знатимете, що зробили правильний вибір.
- *З'явиться більше часу та сил для власних цілей.* Замість витратити ці ресурси, намагаючись стати тією людиною, якою хочуть вас бачити інші, ви вивільните час та сили для роботи над собою. Зосередивши ресурси на досягненні мети, ви ймовірніше досягнете успіху.
- *Рівень стресу знизиться.* З обмеженнями та здоровими рамками ви рідше будете відчувати стрес та роздратованість. Виникне відчуття того, що у ваших руках більше контролю над власним життям.
- *Нові стосунки будуть здоровішими.* Інші будуть з повагою ставитися до вас, коли почнете поводитися впевнено. Комунікаційні здібності покращаться, і вам вдасться запобігти появи інтенсивного гніву й обурення на людей.
- *Сила волі зростає.* Цікаве дослідження 2008 року, опубліковане в «Журналі експериментальної психології», свідчить про те, що більше сили волі в тих, хто ухвалює рішення за своїми міркуваннями, а не

з наміром задовольнити чийсь бажання. Якщо ви робите щось тільки задля догоджання іншим, то вам буде складніше досягти своїх цілей.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

У житті, ймовірно, траплятимуться випадки, коли поводитися згідно з власними цінностями буде нескладно, а можливо, будуть і такі, де ви будете перейматися, як догодити всім. Пильнуйте за попереджувальними знаками та намагайтеся прожити за своїми переконаннями, а не задовольнити бажання більшості оточення.

КОРИСНО

Визначити свої цінності та діяти згідно з ними.

Усвідомлювати свої почуття до того, як погоджуватися на чийсь прохання.

Відмовлятися, коли немає бажання щось робити.

Практикувати зносити неприємні емоції, пов'язані з конфліктами та суперечками.

Поводитися впевнено, навіть, якщо висловлені думки можуть і не схвалити.

ШКІДЛИВО

Забувати, хто ви та які маєте цінності.

Перейматися тільки почуттями інших, випускаючи з уваги свої.

Автоматично, без роздумів приставати на пропозиції.

Погоджуватися з людьми та дотримуватися прохань, уникаючи спорів.

Іти слідом за натовпом чи відмовлятися висловлювати протилежні думки.

Розділ 6. ВОНИ НЕ БОЯТЬСЯ ПІТИ НА ПРОРАХОВАНІЙ РИЗИК

Не будьте надто боязкими та не розповідайте про свої наміри. Усе життя — це експеримент. Що більше їх зробите, то краще.

Ральф Волдо Емерсон

Дейл працював учителем праці у старшій школі вже тридцять років, і, хоча робота йому подобалася, у нього вже не було колишнього ентузіазму. Чоловік мріяв про гнучкість, свободу та доходи, які можна отримати, відкривши власну крамницю меблів. Але коли він поділився цією думкою з дружиною, вона закотила очі та назвала його мрійником.

Що більше Дейл розмірковував про це, то більше переконувався, що жінка має рацію. Але ж він хотів покинути вчителювання. Частково через те, що викладати стало нудно, частково через те, що вчитель вигорів. Йому здавалося, що у навчанні він уже не такий ефективний, як раніше. На думку Дейла, було нечесно щодо учнів викладати нескінченно.

Мрія розпочати власну справу, звісно, не була першим грандіозним планом цього чоловіка. Колись він мріяв жити на вітрильному судні. У іншій фазі життя Дейл хотів відкрити міні-готель на Гаваях. Йому не вдалося втілити в життя жодну зі своїх ідей, бо Дейлу завжди здавалося, що потрібно зосередитися на забезпеченні родини.

Доки чоловік насилу працював учителем, доводилося приборкувати настрій. Дейл відчував поразку, розпочалася депресія — справа до тієї пори незвична. Він шукав поради, бо не полишало відчуття: щось не так, тому що вперше робота не приносила жодного задоволення.

Хоча Дейл і погодився з дружиною, що ставати підприємцем не варто, було ясно, що глибоко в душі ця перспектива його й досі хвилює. Від звичайної згадки про відкриття власного меблевого виробництва обличчя вчителя осяювалося, жести змінювалися та настрій в цілому покращувався.

Ми обговорили його попередній досвід, пов'язаний з ризиком. Дейл

багато років тому вклав фінанси у нерухомість та втратив значну суму. Відтоді ризикувати грошима стало надто страшно. Після низки психотерапевтичних сесій чоловік зізнався, що від бажання почати власну справу не відмовився, але йому ставало моторошно від думки, як залишити стабільну роботу. У своїх теслярських навичках Дейл не сумнівався, але бракувало знань із підприємницької діяльності. Ми почали обмірковувати, що можна вдіяти задля підвищення обізнаності у царині бізнесу. Він розповів, що залюбки скористається з можливості пройти профільні курси у місцевому коледжі. Дейл також сказав, що буде радий приєднатися до тутешньої бізнес-мережі та навіть підшукає наставника для допомоги на старті. Маючи деякі міркування щодо втілення своєї мрії, чоловік і далі зважував усі «за» та «проти» власної справи.

Упродовж декількох тижнів вибір було зроблено — Дейл розпочне підприємство у вільний від основної роботи час. Він планував виготовляти меблі у гаражі ввечері та у вихідні. Для початку бізнесу багато з необхідних речей вже було, а нові матеріали коштували невеликих грошей. Загалом, учитель був упевнений у тому, що вдасться розпочати діло ціною незначних інвестицій. Спершу не було вітрини — Дейл продавав вироби в Інтернеті та через газетні оголошення. Якби меблі привернули чималий інтерес, підприємець замислився б над її створенням згодом, а можливо, і взагалі був би в змозі покинути роботу у школі.

Настрій суттєво покращився, щойно чоловік розпочав міркувати, як втілити мрію. Після декількох сеансів стан Дейла поліпшувався і надалі, коли він працював над досягненням мети. Ми домовилися зустрітися ще раз наступного місяця, щоб упевнитися у стабільності настрою. На зустрічі бізнесмен повідомив децю цікаве: він не лише почав робити меблі на замовлення, а й викладання у школі стало приносити більше задоволення, ніж будь-коли. Дейл розповів, що, ймовірно, перспектива власного підприємства запалила в ньому пристрасть до уроків праці. Він планував займатися виробництвом у вільний час і надалі, але вже не розглядав варіант покинути роботу вчителя. Навпаки, з'явилися насага та жага до викладання учням усієї нової інформації, яку чоловік дізнався з меблевого бізнесу.

УНИКАННЯ РИЗИКУ

Ми стикаємося з багатьма видами ризику в житті — фінансовим,

фізичним, емоційним, діловим тощо, але нерідко люди намагаються уникати ризиків, що може стати на заваді у досягненні повного потенціалу через страх. Чи можете ви співвіднести себе з наведеними пунктами?

- ☐ Вам складно ухвалювати життєво важливі рішення.
- ☐ Чимало часу минає у мріях, що було б добре зробити, а ви не наважуєтесь.
- ☐ Інколи ваше рішення є імпульсивним, бо надто тривожно про нього міркувати.
- ☐ Ви часто думаєте про те, що могли б займатися цікавішими та відчайдушними справами, але страх не дає волі.
- ☐ У роздумах про ризик ви зазвичай уявляєте найгірший сценарій з усіх можливих та обираєте не випробовувати долю.
- ☐ Іноді ви дозволяєте іншим ухвалювати рішення за вас, таким чином, вам не доводиться цього робити.
- ☐ Ви уникаєте ризиків принаймні у деяких галузях свого життя — суспільній, фінансовій чи фізичній через страх.
- ☐ Ваші рішення ґрунтуються на рівні страху. Якщо налякані лише трохи, можна щось зробити. Але коли у вас від страху очі по яблуку, то вирішуєте, що брати такий ризик нерозумно.
- ☐ На вашу думку, результат залежить здебільшого від талану.

Брак знань щодо того, як наважитися на прорахований ризик, призводить до зростання страху. А страх ризику веде до його уникання. Однак існують кроки, зробивши які можна розвинути здатність точно вираховувати ризик, та за умов практики ці вміння вдосконаляться.

ЧОМУ МИ УНИКАЄМО РИЗИКУ?

Коли Дейл складав уявлення про початок власного бізнесу, він пам'ятав свою останню спробу, коли фінансовий ризик не приніс успіху. Думки щодо наступної спроби були у край негативними. Він уявляв, що збанкрутує, або ризик усім пенсійним стажем заради відкриття власного підприємства зазнає невдачі. Такі перебільшено невеселі думки породжували відчуття страху і тривоги, які не давали діяти. Чоловікові не спадало на думку, що можна знизити ризик та підняти шанси на успіх.

ПАНУВАННЯ ЕМОЦІЙ НАД ЛОГІЧНИМ МИСЛЕННЯМ

Навіть коли відчуттям бракує будь-якої раціональної основи, інколи ми дозволяємо їм брати гору. Замість роздумів на тему «Що могло б бути...» думаємо тільки про «Якщо...» Але ризик не має бути нерозсудливим.

Мій жовтий лабрадор Джет — дуже емоційний пес. Його настрій цілком визначає поведінку. Та чомусь собака боїться доволі чудернацьких речей. Як-от, він лякається більшості видів покриття підлоги. Джет полюбляє ходити по килимах, але ніхто і ніщо не в змозі заманити його на лінолеум. Пес переконаний, що більшість таких підлог дуже слизькі, тож йому страшно, що там можна впасти.

Подібно до того, як люди зчаста долають свій неспокій, Джет вигадав правила, щоб контролювати страх. Він може ходити по дерев'яній підлозі моєї вітальні без жодних проблем. Однак собака навіть лапу не поставить на кахлю у передпокої. Раніше він міг стояти в кінці коридора і скавуліти годинами, щоб потрапити до мене в кабінет, але не бажав ризикувати ступати на кахлі. Я сподівалася, що врешті-решт пес збагне, що відвідати хазяйку того варте, однак цього не сталося. Згодом довелося створити для нього стежку з килимків, якою Джет обережно і ходить, намагаючись не ступати на підлогу.

Правила є і стосовно помешкань, які лабрадор час від часу навідує. В оселі матері Лінкольна, де також кахляне покриття, він йде у вітальню задом. У собачій голові, це, вочевидь, має сенс — аби не прямувати кахлями мордою вперед.

Якось мій батько взяв Джета до себе, коли нас не було в місті, та пес усі вихідні просидів на килимі біля вхідних дверей. Часом пес навіть не заходить до певних будівель, і його доводиться заносити, бо він по лінолеуму не ходить. Непроста справа — занести до ветеринара пса, який важить понад 35 кілограмів, тож інколи ми беремо з собою килимки для того, щоб організувати для нього прохід.

Страх Джета зазвичай переважає бажання ризикнути та пройтися певною підлогою, однак існує виняток: якщо на кону котяча їжа, то собака готовий піти на ризик. Джет ще ніколи не заходив до кухні, бо там підлога вкрита кахлями. Але тільки-но він усвідомлює, що там є миска котячого корму без нагляду, його збудження долає страх.

Майже щодня, коли ми, на думку собаки, не бачимо цього, Джет повільно ставить лапу на кухонну підлогу. Незабаром до першої приєднується друга та пес витягується до центру кімнати на скільки може. Зрештою, на підлозі вже три лапи. Однією лапою перебуваючи на килимі,

він з усієї сили тягнеться всередину, і час від часу йому вдається дістатися миски з котячими ласощами, без пригод ступаючи по кахлях.

Мені незрозуміло, яким чином Джет визначає, яка підлога «безпечна», а яка «страшна», лише на основі споглядання. Незважаючи на брак логіки, такий спосіб, вочевидь, для нього має рацію.

Хоча це і смішно звучить, але люди іноді прораховують ризик майже так само. Ми ґрунтуємо наші рішення на емоціях замість логіки. За нашим неправильним припущенням, між рівнями ризику і страху є прямий зв'язок. Але часто наші емоції просто не мають раціональної природи. Якщо ми дійсно зрозуміємо, як вираховувати ризик, тоді стане ясно, який ризик вартий зусиль, тож з цим буде пов'язано значно менше страху.

МИ НЕ ДУМАЄМО ПРО РИЗИК

Щоб прорахувати ризик, нам необхідно передбачити вірогідність того, що результат наших дій матиме позитивні або негативні наслідки, та виміряти, наскільки значний вони матимуть вплив. Надто часто ризик викликає такий неймовірний жах, що ми вирішуємо більше не думати про нього чи його результати. І, не розуміючи можливих наслідків, ми зазвичай кінець кінцем уникаємо ризикованих ідей та мрій взагалі.

Ризик виникає під час розумового процесу. Міркуєте ви про купівлю нового будинку або думаєте, чи застібати пасок безпеки,— рішення містить певний ступінь ризику. Ваші думки щодо ризику впливають на самовідчуття, та зрештою опановують вашу поведінку. Під час керування автомобілем ви вирішуєте, з якою швидкістю їхати. На дорозі ви стикаєтеся з небезпекою та юридичними ризиками, які необхідно врівноважити часом. Що вище швидкість, то менше часу доведеться перебувати за кермом, але через це зростає ризик потрапити в аварію чи отримати штраф.

Навряд чи ви довго замислюєтеся над тим, як швидко їхати на роботу щодня. Натомість ваш вибір дотримуватися швидкісного режиму або порушити закон лягає тягарем на усталений порядок речей. Однак, запізнюючись одного дня, доведеться вирішувати, чи їхати швидше та ризикнути фізичними та юридичними наслідками, чи ризикнути спізнитися на роботу.

Насправді більшість із нас витрачає небагато часу на прораховування того, які ризики брати до уваги, а які ні. Натомість ми ґрунтуємо рішення на почуттях або звичках. Якщо все здається надто моторошним, такого

ризик ми уникаємо. Якщо ж вірогідні вигоди хвилюють розум, ми, ймовірніше, не помітимо ризику.

ПРОБЛЕМИ ЧЕРЕЗ ПОБОЮВАННЯ РИЗИКУВАТИ

Коли усі діти Дейла скінчили коледж, у нього виникло бажання зайнятися цікавішими справами. Проте коли він розмірковував над відкриттям бізнесу, чоловікові це здавалося стрибком зі скелі без пасків безпеки. Тим, чого він не врахував, були емоційні збитки від уникання ризику. Відмова дотримуватися своєї мрії впливала на настрій Дейла, тому що це змінювало сприйняття себе та своєї роботи вчителя.

НЕМОЖЛИВО СТАТИ НАДЗВИЧАЙНОЮ ОСОБИСТІСТЮ БЕЗ ПРОРАХОВАНОГО РИЗИКУ

Отмар Амманн — інженер, який народився у Швейцарії та емігрував до Сполучених Штатів. Починав із посади головного інженера адміністрації Нью-Йоркського порту та за сім років просунувся до директора інженерного відділу. На загальну думку, його робота була важливою.

Але, скільки себе пам'ятав, Амманн мріяв стати архітектором. Тож він залишив неабияку посаду та розпочав власну справу. У подальшому Отмар зробив внесок у створення деяких з найбільш приголомшливих мостів Америки, зокрема Веррацано-Нерроуз, Делаверський меморіальний та імені Волта Вітмена. Здібність до створення вишуканих, екстраординарних та фантастичних споруд принесла йому чимало нагород.

Найбільше вражає той факт, що інженеру було шістдесят років, коли він змінив професію. Амманн створював архітектурні шедеври аж до вісімдесятишестирічного віку. У віці, коли більшість людей уже не бажає мати жодних ризиків, Отмар обрав прорахований ризик задля втілення мрії. Якщо ми наважуємося ризикувати тільки за зручних обставин, то, ймовірніше, втрачаємо декілька значущих можливостей. Прорахований ризик часто відділяє посереднє життя від надзвичайного.

ЕМОЦІЇ ВТРУЧАЮТЬСЯ У ЛОГІЧНИЙ ВИБІР

У вас має бути певний страх, коли ви стаєте на проїзну частину. Це

почуття нагадує про необхідність пильнувати по обидва боки перед тим, як перейти дорогу, дозволяючи вам знизити ризик потрапити під машину. Не маючи жодного страху, ви, імовірно, поводитися б необачно.

Проте не завжди можна покласти на наші «вимірювачі страху». Інколи, за умови відсутності справжньої небезпеки, вони можуть не спрацювати. Та з переляку ми схильні поводитися відповідно, хибно вважаючи, якщо «воно здається дуже страшним, то, мабуть, це надто ризиковано».

Роками нас попереджали про небезпечність усього: від бджіл-убивць до коров'ячого сказу. Схоже на те, що весь час чути про різноманітні статистики, дослідження й попередження про таку кількість загроз, що стає важко визначити реальний рівень небезпеки нашому життю. Ось, наприклад, результати досліджень ракових захворювань. Деякі з них повідомляють, що кожна четверта смерть людини спричинена раком, інші застерігають, що за кілька років половина усього населення матиме онкологічні захворювання. Хоча така інформація може стати приводом для тривоги, вона нерідко здатна ввести в оману. При уважному аналізі зазначених показників виявляється, що молодій здоровій людині, яка дотримується здорового способу життя, відносно менше загрожує розвинення ракових пухлин порівняно зі старшою особою, яка має надмірну вагу та курить. Але часом складно тримати в голові особистий рівень ризику на тлі безперервного потоку такої жахливої статистики.

Виробники мийних засобів доклали чималих зусиль, щоб переконати нас у необхідності потужних хімікатів, дезінфікувальних засобів для рук та антибактеріального мила, щоб захиститися від мікробів. Телевізійна реклама попереджає, що на кухонних стільницях живе більше мікроорганізмів, ніж на туалетних сидіннях, наочно нагадуючи, як швидко бактерії розмножуються у чашці Петрі. Люди, які бояться мікробів, дослухаються до цих повідомлень та вживають радикальних запобіжних заходів, аби боротися з ризиком контакту з бактеріями. Вони щодня дезінфікують оселю їдкими хімікатами, обробляють руки антибактеріальними продуктами та замінюють потискання рук стуканням кісточок пальців, щоб попередити поширення мікробів. Але спроби побороти бактерії можуть накоїти більше лиха, ніж добра. Насправді існують результати досліджень, що свідчать про послаблення імунітету до хвороб як наслідок зменшення кількості мікробів в оточенні. У Дитячому центрі Джона Гопкінса науковці визначили, що новонароджені, які контактували з мікробами, подразниками з гризунів і домашніх тварин та

свіжими алергенами, мали менше шансів захворіти на астму та алергії. Страх змушує хибно вважати, що бактерії більш небезпечні, ніж насправді, тому що в дійсності стерильні середовища погрожують здоров'ю сильніше за мікроорганізми.

Важливо усвідомлювати свої почуття під час ухвалення рішень. Якщо вам сумно, то вірогідно, що ви станете чекати на провал та будете уникати ризику. У гарному настрої ви скоріше знехтуєте ризиком та будете просуватися вперед. Навіть існує дослідження, яке свідчить, що острах чогось зовсім стороннього до ризику може вплинути на рішення. Якщо ви відчуваєте стрес через роботу і при цьому розглядаєте можливість придбання нового будинку, то купівля оселі, ймовірно, здається ризикованішою, ніж за відсутності стресу. Часто нам складно відокремити вплив кількох факторів на емоції, і ми валимо усе до однієї купи.

ПРОРАХОВУЙТЕ РИЗИК ТА ЗМЕНШІТЬ ОСТРАХ

Дейлові ще ніколи не спадало на думку, що не обов'язково стрімголов занурюватися у підприємницьку діяльність. Тільки-но він розпочав шукати способи знизити ймовірність банкрутства, відчув полегшення та зміг далі більш тверезо міркувати, як втілити бізнес-план у життя. Звісно, існувала вірогідність того, що йому ніколи не вдасться повернути вкладені гроші, але Дейл був готовий піти на такий розрахований ризик.

ВРІНОВАЖТЕ ЕМОЦІЇ ЛОГІКОЮ

Не вводьте себе в оману думкою про те, що рівень тривожності — це той самий фактор, який має допомогти ухвалити остаточне рішення щодо ризику. Почуття можуть бути дуже ненадійними. Що більше ви перебуваєте під владою переживань, то менш послідовними стають думки. Частіше міркуйте раціонально про ризик, щоб урівноважити емоційну реакцію.

Багато хто боїться літати. Нерідко цей страх виникає через обмеженість контролю. Пілот, а не пасажир володіє ситуацією, і такий брак контролю навіює занепокоєння. Значна кількість можливих повітряних мандрівників так жахається летіти, що натомість обирає їхати автомобілем на величезні відстані. Але таке рішення спирається виключно на почуття, а не на логічне мислення. Останнє нагадує, що, за статистикою, шанси померти у дорожній аварії дорівнюють приблизно 1 до 5000, тоді як шанси загинути

в авіакатастрофі — близько 1 до 11 мільйонів.

Якщо ви збираєтеся піти на ризик, особливо на такий, що може вплинути на добробут, чи не хотілося б вам мати максимум шансів на свою користь? Проте більшість обирає те, що непокоїть менше. Зверніть увагу на думки стосовно ризику та переконайтеся, що базуєте вибір на фактах, а не лише на почуттях.

Переважна частина досліджень показує, що люди майже не вміють точно вираховувати ризик. Що лякає особливо, так те, що чимало головних виборів у житті спираються на нерозумні уявлення.

- *Ми неправильно оцінюємо міру власного контролю над ситуацією.* Зазвичай нам хочеться ризикувати більше, коли, на власну думку, маємо більше контролю. Наприклад, більшість людей почуваються впевненіше на місці водія, але сама умова сидіння на цьому кріслі не означає, що ви зможете уникнути аварії.
- *Ми схильні ризикувати більше за наявності засобів безпеки.* Ми поводимося відчайдушніше, коли думаємо, що на місці є системи соціального захисту. Автомобілісти більше прискорюються, якщо використовують паски безпеки. Та страхові компанії відкрили реальний зв'язок між збільшенням застрахованих елементів та зростанням кількості дорожніх пригод.
- *Ми не розрізняємо вміння та вдачу.* У казино помітили, що коли відвідувачі грають у кості, то по-різному кидають їх, залежно від того, скільки залишилось очок до виграшу. Якщо бажають, щоб випало велике число, то кидають сильно, а коли потрібно мале — слабо. Хоча це і гра на везіння, люди все одно поводяться так, ніби від умінь щось залежить.
- *На нас діють забобони.* Чи бізнесмен вдягає свої щасливі шкарпетки, чи людина переглядає гороскоп перед тим, як вийти з дому,— марновірство впливає на готовність ризикнути. У середньому на десять тисяч менше пасажирів літає у п'ятницю тринадцятого числа, та того самого дня чорну кішку навряд чи візьмуть із притулку. Хоч багато людей і вірять, що схрещені пальці притягують фортуна, на ділі це аж ніяк не зменшує ризик.
- *Наш зір легко туманить чималий виграш.* Навіть коли усі шанси проти вас, але можлива нагорода саме до вподоби, як-от у лотереї, ви схильні переоцінювати ймовірність успіху.
- *Ми звикаємо до знайомих обставин.* Що частіше ми ризикуємо, то

більше схилиємося до неправильної оцінки масштабів ризику. Якщо ризикувати раз за разом, пересташ сприймати це як ризик. Коли ви станете прискорювати машину дорогою додому щодня, ви будете значно недооцінювати загрозу, на яку себе наражаєте.

- *Ми надто довіряємо можливості інших точно сприймати ризик.* Емоції можуть бути заразливими. Якщо ви у натовпі, де ніхто не реагує на запах диму, ймовірно, що і ви великої небезпеки не відчуєте. На відміну від паніки: тільки-но вона почнеться в інших, ви, найімовірніше, відреагуєте.
- *На сприйняття ризику можуть впливати засоби масової інформації.* Коли постійно чуєте з новин про рідкісну хворобу, вірогідно, ви почнете думати, що шанси захворіти підвищились, навіть якщо повідомляють тільки про поодинокі випадки захворювань. Подібно до цього репортажі про катаклізми або великі трагедії можуть змусити вас думати, що саме в цей момент існує більше ризику катастрофи, ніж є насправді.

РИЗИК — НА МІНІМУМ, УСПІХ — НА МАКСИМУМ

Щороку там, де я вчилася, на церемонії випуску зі старшої школи один із випускників виступав з прощальною промовою. На половині останнього навчального року, коли я дізналася, що буду казати цю промову, страх перед цим переважував увесь захват від того, що найвищій середній бал атестату у класі — мій. Я була настільки сором'язливою, що зазвичай не розмовляла на уроках, хоча знала однокласників ще з дитячого садочка. Самої думки про те, що доведеться стояти на сцені та промовляти перед набитою залю, було достатньо, щоб мої коліна тремтіли.

Коли я намагалася написати цей виступ, потрібні слова кудись зникали. Мене надто відволікала думка про необхідність казати щось на публіці. Але я знала, що необхідно щось вигадати, бо час минав.

Поширені поради, як-от «Уяви слухачів у нижній білизні» або «Потренуйся промовляти перед дзеркалом» були неспроможні мене заспокоїти. Я дуже хвилювалася.

Тож я витратила певний час, щоб зрозуміти, що мене насправді жахає. Виявилося, що це страх неприйняття. Знов і знов я бачила в думці, що по закінченні моєї промови аудиторія буде сидіти і мовчати через те, що усе, що я там пробурмотіла, або не буде чутко, або буде презентовано настільки

погано, що ніхто не змусить себе поплескати в долоні жодного разу. Тож, аби зменшити цей ризик, я порадила з найкращими друзями, та ми розробили блискучий план.

Цей план знизив ризик та заспокоїв мене настільки, що вдалося написати промову. Кілька тижнів по тому, на день випуску, я неймовірно хвилювалася, коли ступила на естраду. Увесь час тремтів голос, доки я роздавала поради, які може давати вісімнадцятирічна людина своїм однокласникам. Але мені це вдалося. Коли промова закінчилася, мої друзі зайнялися своєю частиною плану. У домовлений час вони підвелися та почали плескати у долоні, наче щойно відвідали найкращий у світі рок-концерт. Та що сталося, коли дехто в залі почав аплодувати стоячи? Решта приєдналася. Усі піднялися та нагородили мене бурхливою овацією.

Чи було це заслужено? Імовірно, ні. Та дотепер мене це не дуже хвилює. Сенса був у тому, що, подолавши головний страх, що ніхто не стане аплодувати, я спромоглася завершити промову.

Рівень вашого ризику в певній ситуації є унікальним. Для одних виступати на публіці — це ризикована справа, для інших — зовсім ні. Дайте собі відповідь на запитання, щоб було легше дізнатися ступінь ризику.

- *Які є можливі збитки?* Інколи ціну ризику можна виміряти, якщо це, наприклад, гроші, витрачені на інвестиції, однак часом ризик може мати нематеріальні збитки, такі як страх неприйняття.
- *Які можливі прибутки?* Обміркуйте потенційні вигоди від ризику. Подивіться на результат, якщо справа завершиться успіхом. Примножиться капітал? Стосунки поліпшаться? Здоров'я стане міцнішим? Переваги мають бути значними, щоб перевищити можливі збитки.
- *Як це допоможе мені дістатися цілі?* Має сенс розглянути свої великі цілі та подивитися, який шлях пропонує цей ризик. Приміром, якщо ви сподіваєтеся отримати більше грошей, поки досліджуєте ризик, зважте, як відкриття бізнесу може допомогти на шляху до мети.
- *Які є альтернативи?* Час від часу нам здається, що ризик — це розвилка двох виборів: або ризикуєш, або ні. Однак часто існує багато різних типів можливостей, які можуть стати в пригоді при досягненні цілей. Важливо розпізнати альтернативи, розташовані посередині, щоб зробити добре усвідомлений вибір.
- *Наскільки буде добре, якщо усе піде за найкращим сценарієм?*

Витратьте трохи часу та дійсно замисліться над виграшем від ризику та його впливом на ваше життя. Спробуйте збудувати реалістичні очікування того, які переваги дасть найліпший варіант розвитку подій.

- *Що найгірше може трапитися та як знизити цей ризик, коли він з'явиться?* Варто дійсно вивчити найгірший сценарій, а згодом поміркувати над тим, як зробити ризик його появи мінімальним. Для прикладу, якщо ви плануєте вкласти фінанси в підприємство, то як можна підвищити шанси на успіх?
- *Якщо все піде за найгіршим сценарієм, наскільки все буде погано?* Так само як і лікарні, адміністрації міст та уряд мають плани на випадок катастроф. Тож не завадить розробити такий і собі. Створіть програму дій, до якої звернетесь, якщо трапиться найгірше.
- *Наскільки важливим буде це рішення через п'ять років?* Щоб легше бачити все в перспективі, спитайте себе, наскільки конкретно цей ризик вплине на ваше майбутнє. Якщо він незначний, то за кілька років напевне буде важко його і пригадати. Якщо ризик великий, майбуття може суттєво змінитися.

Корисно записати відповіді, щоб була можливість їх перечитати та проаналізувати. Намагайтеся дізнатися якнайбільше, коли не буде фактів на вираховування ризику належним чином. Якщо нова інформація недоступна, ухвалюйте найліпше рішення, спираючись на наявну.

ПРАКТИКУЙТЕ ВМІННЯ ЙТИ НА РИЗИК

Перед смертю Альберта Еліса у 2007 році видання *«Психологія Сьогодні» (Psychology Today)* назвало його найвидатнішим психологом серед нині живих. Еліс відомий тим, що навчав людей боротися з саморуйнівними думками та переконаннями. Він не тільки викладав ці принципи, а й жив за ними.

Замолоду Еліс був дуже сором'язливим та боявся заговорювати з дівчатами. Його лякала ймовірність бути знехтуваним, тож юнак увесь час уникав запрошувати дівчат на побачення. Але врешті-решт Альберт зрозумів, що відмова — не найбільше у світі горе, та потрібно наважитися зійтися зі страхом віч-на-віч.

Він місяць щодня ходив до місцевого ботанічного саду. Щойно у поле зору потрапляла дівчина, яка сиділа на самоті, хлопець негайно сідав на лавку поряд. Він змушував себе починати розмову впродовж однієї

хвилини. Того місяця Альберт знайшов сто тридцять можливостей заговорити з дівчатами, і тридцять осіб з тієї кількості підводилися та йшли геть, тільки-но він сідав. Зрештою вдалося порозмовляти. Серед сотні запрошених на побачення дівчат погодилася одна, але вона не прийшла. Однак Еліс не впадав у відчай. Натомість це зміцнило його думку, що можна витримати ризик навіть із острахом відмови.

Шляхом зіткнення зі своїми страхами Альберт розпізнав свої ірраціональні думки, які посилювали острах іти на ризик. Розуміння того, як ці думки впливали на почуття, допомогло йому пізніше створити нові терапевтичні техніки, які стали в пригоді іншим людям у боротьбі з нерациональним мисленням.

Відстежуйте наслідки ризиків, як це робив Еліс. Зазначайте, як ви почувалися до, під час та після ризикованої справи. Запитайте в себе, чого навчилися, та як застосовувати ці знання під час ухвалювання майбутніх рішень.

НАВАЖИВШИСЬ НА ПРОРАХОВАНИЙ РИЗИК, ВИ СТАЄТЕ СИЛЬНІШИМ

Річард Бренсон, засновник корпорації Virgin Group, що базується у Великій Британії, славиться тим, як іде на ризик. Кінець кінцем, навряд чи доведеться володіти чотирма сотнями компаній, не долаючи жодної перешкоди. Але він зважено ризикував і, безумовно, мав від цього зиск.

У дитинстві Бренсону було важко навчатися у школі. У хлопчика була дислексія, й через неї знижувалася успішність. Однак Річард не дозволяв цьому стримувати себе. Натомість підлітком він розпочинав власні справи. У п'ятнадцять років розпочав бізнес із розведення птахів.

Його підприємницькі амбіції швидко зростали, коли Бренсон почав купувати звукозаписувальні компанії, авіакомпанії та компанії з виробництва мобільних телефонів. Його імперія розкинулася до поточної мережі з оціненою вартістю понад п'ять мільярдів доларів США. Хоча Річард легко міг би байдикувати та спочивати на лаврах, він полюбляє кидати собі та співробітникам виклики щодня.

«У своїй корпорації я застосовую два прийоми, щоб звільнити нашу команду від тієї самої рутини: ми встановлюємо рекорди та укладаємо парі, — пише Бренсон у статті для журналу *«Антрепренер» (Entrepreneur)*. — Використовувати можливості — чудовий спосіб випробувати себе й нашу

групу і розсунути межі, розважаючись із друзями». Саме цим Річард і займається. Його команди створюють вироби, про які люди раніше казали, що вони не запрацюють. Вони б'ють рекорди, які вважаються нездоланими. Вони приймають виклики, які ніхто не намагається прийняти. Але за усіх цих обставин Бренсон визнає, що його ризики — це «стратегічне планування, а не азартна гра наосліп».

Успіх сам вас не знайде. Вам доведеться прагнути до нього. Крок у невідомість заради прорахованих ризиків може допомогти вам здійснити мрії та досягнути цілей.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЦІ

Спостерігайте за типом своїх ризиків та за власним настроєм щодо них. Також занотуйте, які можливості вам відкриваються. Це може допомогти переконатися в тому, що ви йдете на ризики з найбільшими вигодами, навіть якщо такі рішення дещо тривожать. Пам'ятайте, що для досконалого прорахування ризиків необхідна практика, але за цієї умови ви в змозі навчатися та розвиватися.

КОРИСНО

Усвідомлювати емоційні реакції на ризик.

Визначати особливо складні типи ризиків.

Упізнавати ірраціональні думки, що впливають на ухвалення рішень.

Навчатися фактам.

Витрачати час на прораховування кожного ризику перед ухваленням рішення.

Практикувати вміння ризикувати і відстежувати результати, щоб навчатися з кожним наступним ризиком.

ШКІДЛИВО

Грунтувати рішення щодо ризику на своїх відчуттях.

Уникати надто лячних ризиків.

Дозволяти нераціональним думкам впливати на бажання спробувати щось нове.

Не зважати на факти чи не прагнути дізнатися більше, коли для найкращого рішення бракує інформації.

Не витрачати час на оцінювання ризику та реагувати нерозсудливо.
Відмовлятися йти на ризик, бо він приносить незручності.

Розділ 7. ВОНИ НЕ ЖИВУТЬ МИНУЛИМ

Пережитого не вдається зцілити, коли ним живеш; ми заліковуємо колишнє тим, що сповна живемо нині.

Маріанна Вільямсон

Глорію, працювиту п'ятдесятип'ятирічну жінку, доктор направив на консультацію, коли вона розповіла про відчутний стрес. Її двадцятивосьмирічна донька повернулася жити до матері. З того часу як дочка у вісімнадцять почала жити окремо, вона верталася додому щонайменше дюжину разів. Зазвичай донька знаходила нового хлопця та за кілька тижнів, якщо не днів, переїжджала до нього. Однак з цього ніколи нічого доброго не виходило, і дочка завжди поверталася до Глорії.

Дівчина не працювала та роботи активно не шукала. Її дні минали перед телевізором і в Інтернеті. Донька не обтяжувала себе хатньою допомогою матері, навіть не прибирала за собою. Хоча Глорія і зазначала, що почувається ніби покоївка в готелі, але завжди вітала, коли дитина залишалася у неї.

На думку мами, допомогти доньці з житлом — це найменше, що вона могла зробити. Глорії не вдалося подарувати дівчині те дитинство, на яке вона неодмінно заслуговувала, та визнавала, що була не найкращою матір'ю. Після розлучення жінка зустрічалася з багатьма прихильниками, і чимало з них було складно назвати чудовими людьми. Глорія усвідомила, що витратила забагато часу на алкоголь і особисте життя замість виховання дитини. Матері здавалося, що через її давні помилки доньці зараз так важко. Із самого початку було зрозуміло, що почуття провини за те, як росила дитину, призвело до того, що Глорія потурає їй уже дорослій. Більшість зазначеного стресу корінилася в неспокої щодо безладної поведінки дочки. Матір хвилювалася за її майбутнє, сподіваючись, що дівчина знайде роботу та влаштує своє особисте життя.

Що більше ми спілкувалися, то ясніше Глорія усвідомлювала, що тривога та провина заважають їй бути гарною матір'ю зараз. Жінка мала

пробачити себе та припинити жити минулим, якщо бажала йти вперед та робити найкраще для доньки. На моє прохання зважити ймовірність того, що вони з дочкою прокинуться одного дня та одразу почнуть діяти відповідально у нинішній ситуації, Глорія погодилася, що такого не станеться, але не знала, як діяти.

Наступні декілька тижнів ми досліджували, як жінка сприймає своє пережите. Щоразу, коли вона пригадувала доньку дитиною, думки були подібні до «Я така погана людина, тому що не завжди ставлю на перше місце потреби дитини» або «Я винна в тому, що в дочки так багато проблем». Ми аналізували думки, і Глорія повільно, але вірно зрозуміла, яким чином самоосуд впливає на ставлення до доньки нині.

Поволі жінка почала приймати те, що справді не була ідеальною матір'ю, а караючи себе за це сьогодні, вчорашнього дня вже не змінити. Вона теж побачила, що її нинішня поведінка щодо дитини помилок не виправляє, але натомість дає можливість дівчині нищити саму себе.

З новим ставленням Глорія встановила нові правила та обмеження для доньки. Мати повідомила, що дочка може залишитися жити в будинку тільки за умови, якщо шукатиме роботу. Жінка бажала дати їй час, щоб встати на ноги, але за два місяці донька має сплачувати ренту, якщо хоче і надалі мешкати в домі. Хоча дівчина була незадоволена новими правилами Глорії, але вже за кілька днів почала шукати вакансії.

За кілька тижнів по тому жінка повернулася до мене, щоб з гордістю оголосити, що донька вже знайшла роботу, ще й таку, де, на відміну від попередніх, можна зробити кар'єру. Мати розповіла про величезні зміни в поведінці дитини відтоді, як їй запропонували вакантне місце, та почала більше міркувати про майбутні плани. Хоч Глорія не до кінця поборолла почуття провини, вона зрозуміла, що єдина річ, гірша за те, щоб бути поганою матір'ю вісімнадцять років, це залишатися такою самою і надалі.

ЗАСТРЯГТИ В ІСТОРІЇ

Часом люди живуть пригодами багаторічної давнини, поки інші схильні «мешкати» в тому, що сталося минулого тижня. Чи впізнаєте знайомі сценарії розвитку подій?

- ☐ Ви хотіли б натиснути на кнопку перемотки, щоб можна було переробити відрізки життя.

- ☐ Ви боретеся з великим жалем з минулого.
- ☐ Чимало вашого часу йде на роздуми щодо того, як би все склалося, зроби ви трохи інший вибір.
- ☐ Вам інколи здається, що найкращі часи вашого життя вже позаду.
- ☐ Ви прокручуєте давні спогади, як сцену у фільмі, знов і знов.
- ☐ Ви час від часу уявляєте, як вчинили б щось інакше в минулому, щоб змінити результат.
- ☐ Ви звинувачуєте або переконуєте себе в тому, що не заслуговуєте на щастя.
- ☐ Вам соромно за колишнє.
- ☐ Коли ви помиляєтеся або опиняєтеся у неприємній ситуації, ви весь час прокручуєте цю подію в пам'яті.
- ☐ Ви витрачаєте безліч часу на міркування про усі речі, які мали б зробити інакше.

Хоча саморефлексія — то здорова справа, але постійне поринання в минуле може бути заняттям саморуйнівним, яке не дозволить насолоджуватися сьогоденням та планувати майбутнє. Ви не маєте загрузати у пережитому. Ви можете жити теперішнім часом.

ЧОМУ МИ ЖИВЕМО КОЛИШНІМ

Донька Глорії нерідко маніпулювала матір'ю, користуючись її почуттям провини, та нагадувала, що та не завжди старанно доглядала за нею в дитячому віці, а це лише підсилювало докори сумління в жінки. Якщо дочка ще не пробачила їй, як може сама Глорія вибачити себе? Матір сприймала почуття безперестанної вини як частину каяття за помилки в минулому, тому зрештою не припиняла жити колишнім.

Тривалі відчуття провини, сорому та гніву — це лише деякі з тих емоцій, що здатні тримати вас у подіях минулих днів. На підсвідомому рівні ви можете думати, що *«коли я побиватимуся доволі довго, то врешту-решту зможу пробачити себе»*. Ви можете і не усвідомлювати, що глибоко всередині не вірите у своє право на щастя.

СТРАХ ПРОСУВАТИСЯ ВПЕРЕД ЗМУШУЄ НАС ЗАЛИШАТИСЯ В МИНУЛОМУ

На другому тижні після смерті моєї матері загорівся будинок батьків.

Вогонь загасили в підвалі, але дим та кіптява просочилися до усіх приміщень. Увесь дім зверху донизу мала відчистити спеціальна команда від страхової компанії. Незнайомі люди чіпали речі матері. Це мене непокоїло.

Я бажала б, щоб усе лежало саме в тому порядку, який залишила мати. Хотіла б, щоб у шафі одяг висів саме так, як вона його розвісила, а різдвяне оздоблення було в коробках так, як мама складала. Мені кортіло одного дня — не зараз, згодом — відкрити материнку скриню з коштовностями та подивитися, як вона востаннє розташувала їх. Але в нас такої розкоші не було. Усе перемістили. Материні речі більше не мали її запаху. Мені навіть ніколи не дізнатися, яку книжку вона читала останньою. Та ми більше не зможемо розібрати її речі коли нам заманеться.

За кілька років після смерті Лінкольна я знов бажала, щоб усе застигло в часі. Мені здавалося, що коли дослідити, яким чином він тримав одяг у гардеробі або в якому порядку читав книжки, то можна дізнатися про коханого більше, навіть якщо його вже нема. На мою думку, якби речі посунули, викинули або переставили, зникла б і можливість отримати важливі підказки, що могли дати більше інформації про Лінкольна.

Ніби я могла затримати його біля себе переконанням у тому, що дізналася не про всі речі. Можливо, це був би запис на клаптику паперу. Чи я б знайшла фотографію, якої ще не бачила. Мені хотілося якимось чином створити нові спогади, пов'язані з Лінкольном, навіть коли його вже не було. Хоча ми були разом шість років, цього не вистачало. Я не була готова відпустити будь-що, пов'язане з ним. Якби я стала позбавлятися речей коханого, у яких не було потреби, то, на мою думку, я і його залишила б у минулому, а цього не хотілося.

Спроби зупинити час результату не принесли. Увесь інший світ не стояв на місці. Минуло багато місяців, перш ніж я змогла звільнитися від бажання зберегти все так, наче це капсула часу. Повільно мені вдалося переконати себе, що немає нічого поганого в тому, щоб викинути річ із надписом рукою Лінкольна. Також почала позбуватися журналів, які надходили йому поштою. Але необхідно визнати: на те, щоб нарешті викинути його зубну щітку, у мене пішло два роки. Лінкольнові вона вже була не потрібна, але чомусь позбутися її виглядало майже як зрада. Жити минулим здавалося так зручно, бо саме там жили коханий та мої згадки про нього. Однак застрягати там, коли решта всього світу змінювалася та рухалась далі, не було справою ані здоровою, ані корисною. Мені довелося

покластися на те, що цей рух уперед не призведе до втрати жодного з чудових спогадів.

Незважаючи на те що як психотерапевт я допомагаю людям працювати над раціональним мисленням, душевний біль приніс мені чимало ірраціональних думок. Він змусив хотіти залишатися в колишньому, тому що там Лінкольн був живий. Але якби я витратила весь час на думки про минуле, то не змогла б створити нових щасливих спогадів.

ЖИВУЧИ МИНУЛИМ, ВІДВОЛІКАЄШСЯ ВІД СЬОГОДЕННЯ

Не тільки сумні або трагічні події можуть зосереджувати всю увагу людей на пережитому. Інколи ми поринаємо у минуле, щоб відволіктися від того, що відбувається зараз. Можливо, ви знаєте того сорокарічного колишнього захисника у команді старшої школи з американського футболу, який досі втискується в університетську куртку та повсякчас розповідає про «старі славні дні». Чи, може, серед ваших друзів є тридцятип'ятирічна мати, яка згадує титул королеви випускного балу серед своїх найвидатніших досягнень. Нерідко ми романтизуємо пережите задля того, щоб втекти туди від нинішніх проблем.

Якщо, наприклад, ви нещасні з теперішнім партнером або взагалі не маєте любовних стосунків, увесь час згадувати колишню закоханість може стати нав'язливою думкою. Можливо, ви воліли б, щоб у останньому романі все склалося добре, або досі думаєте, що якби одружилися зі своїм шкільним коханням, то зараз би жили краще.

Може здаватися дуже привабливим зосереджуватися на тому, як легко чи щасливо було «тоді». Ви навіть можете шкодувати про деякі рішення, що привели туди, де ви є зараз, та казати щось на кшталт: «Якби я вийшла заміж за колишнього коханого, то нині була б щасливою», «Не покинувши тоді коледжу, я б зараз працював на роботі, яка подобається» чи «Якби не моя згода переїхати до іншого міста, то життя нині було б вдалим». Правда в тому, що ми не дізналися би того, що життя мало для нас про запас, якби не ці рішення. Але нам легко уявляти, що воно могло бути кращим, якби ми були в силі змінити минуле.

ПРОБЛЕМА ЖИТТЯ ВЧОРАШНІМ ДНЕМ

Глорія не могла побачити доньку як дорослу людину; її очі бачили лише

свої помилки. Провина не давала сфокусуватися на нинішньому дні, що зрештою призводило до потурання з боку матері безвідповідальній поведінці доньки. На жаль, дитина повторювала чимало з помилок матері. Життя минулим не тільки заважало Глорії досягнути повного потенціалу, а й не дозволяло доньці стати відповідальною.

Роздумами пережитого не змінити. Гаяння часу на обдумування того, що вже трапилося, лише призведе до нових негараздів. Далі вказано, яким чином існування минулим заважає вам бути кращою версією себе.

- *Ви випадаете з канви нинішніх подій.* Вам не вдасться насолодитися сьогоднішнім днем, якщо усі думки застрягли у вчорашньому. Ви втрачаєте нові можливості та радості теперішнього часу, якщо від цього відволікає пережите.
- *Неможливо підготуватися до майбутнього, живучи у минулому.* Ви не зможете чітко визначати цілі або зберегти натхнення до змін, коли суттєва частина життя і далі залишається у минулому.
- *Життя минулициною заважає ухвалювати рішення.* Неподолані складності будуть затуманювати голову. Якщо не завершили конфлікти вчора, то сьогодні вам не вдасться справно ухвалити найкращі рішення.
- *Існування пережитим не пропонує жодних виходів.* Прокручуючи ті самі сценарії та зосереджуючи увагу на тому, що більше не під контролем, нічого не вирішиш.
- *Життя минулим може призвести до депресії.* Думки про невдалі події викликають негативні емоції. Та коли вам сумно, імовірніше, що неприємні спогади з'являться навіть у більшій кількості. Життя колишнім може бути порочним кругом, який затримає вас у тому самому настрої.
- *Романтизація минулого за способом мислення «трава була зеленішою» не допомагає.* Легко переконати себе, що тоді ви були щасливішими, впевненішими та цілком безтурботними. Однак є велика ймовірність того, що ви перебільшуєте. Також прикрашання колишнього може змусити перебирати міру з оцінкою того, які кепські справи зараз.
- *Жити минулим шкідливо для здоров'я.* Повсякчасні роздуми щодо невдач сприяють погіршенню запалень в організмі, стверджують науковці з Університету Огайо у дослідженні 2013 року. Зосередженість на колишньому може підвести вас до більш імовірного удару захворювань серцево-судинної системи, раку та слабоумства.

ЗВІЛЬНІТЬСЯ ВІД КАЙДАНІВ ПЕРЕЖИТОГО

Щойно Глорія усвідомила той факт, що на минулому досвіді можна навчитися, а не мордувати себе через нього, її образ мислення змінився. Жінка почала міняти поведінку та манеру виховання. Це допомогло їй зрозуміти, які важливі уроки з материнства надали колишні помилки. Упродовж декількох місяців мамі вдалося пригадати огріхи у вихованні без залучення нищівної провини за минуле.

ЗМІНІТЬ ХІД МИСЛЕННЯ

«Переживання» розпочинається як розумовий процес, але згодом впливає на почуття та поведінку. Ви зможете рухатися вперед, якщо змініте плин роздуму про минуле.

- *Заплануйте певний проміжок часу приділяти думкам про давню подію.* Інколи мозку потрібен час, щоб усе розсортувати, і що більше ви казатимете собі не пригадувати минуле, то більше ці спогади будуть виникати упродовж дня. Замість воювати з нав'язливими думками у намаганні їх заглушити нагадайте собі: *«Я можу поміркувати про це сьогодні після вечері»*. Згодом, увечері, дайте собі на ці думки двадцять хвилин. Коли час вийде, займіться чимось іншим.
- *Знайдіть для себе ще якийсь привід для роздумів.* Створіть план, як допомогти собі міркувати про щось інше. Приміром, почавши думати про роботу, яку не вдалося отримати, переведіть свою увагу на планування наступної відпустки. Така вправа може стати особливо корисною, якщо ви схильні зупинятися на малоприємних думках уночі перед сном.
- *Установіть цілі на майбутнє.* Неможливо жити минулим, маючи попереду мету. Визначте цілі як на короткий, так і на тривалий термін та почніть діяти задля їх досягнення. Ці плани стануть тим, чого ви будете очікувати, а також втримають від надмірного озирання назад.

Наші спогади не є настільки точними, якими ми їх вважаємо. Нерідко, пригадуючи неприємні події, ми перебільшуємо та трактуємо їх як величезні лиха. Якщо ви згадуєте, як сказали на засіданні щось таке, про що пізніше пожалкували, то в уяві реакція людей може виглядати значно гіршою, ніж вона була насправді. Коли у пам'яті спливають погані згадки, спробуйте стратегії, які допоможуть тримати власний досвід у перспективі.

- *Зосередьтеся на тому, чому навчилися.* Коли важкі часи позаду, зверніть усю увагу на ті уроки, які ви вивчили. Прийміть те, що все вже сталося, та поміркуйте, як бути завдяки цим випробуванням людиною, що змінилася, але пам'ятайте, що це не обов'язково має бути щось погане. Можливо, ви навчилися голосно висловлюватися, бо дозволяли неповажне ставлення до себе, чи, мабуть, засвоїли, що потрібно зберігати чесність, бажаючи тривалих відносин. Деяким з найкращих життєвих уроків можна навчитися за пережитих найскрутніших часів.
- *Думайте про факти, а не про відчуття.* Думки про погані випадки можуть бути дуже болісними, бо, скоріш за все, ви зосередитеся на своїх почуттях під час подій. Але якщо згадати минуле у вигляді набору фактів і деталей, що запам'яталися, вам стане легше. Замість пригадування своїх відчуттів під час похорону знов і знов, краще згадайте, на якому місці сиділи, у що були вдягнені та хто був присутній. Коли ви почнете відділяти емоції від самих подій, то шанси на те, що ви будете ними жити, зменшаться.
- *Подивіться на ситуацію з іншого боку.* Коли ви оглядаєте минуле, з'ясуйте, які є інші погляди на ту саму ситуацію. У вашій владі те, як для вас сплететься історія. Один епізод з життя можна розповісти в безліч способів, та він не перестане бути правдою. Якщо наявна версія засмучує, придумайте, як інакше на неї подивитися. Приміром, Глорія могла б нагадати собі, що не усі теперішні рішення доньки пов'язані з її дитинством. Жінка могла б збагнути, що незважаючи на деякі помилки, вона все ж не несе відповідальності за той вибір, що дочка робить зараз.

ПРИМИРІТЬСЯ З МИНУЛИМ

Коли Джеймсу Баррі було шість років, його тринадцятирічний брат Девід загинув під час катання на ковзанах. Хоч їхня мати загалом мала десятеро дітей, усі знали, що Девід був її улюбленцем. Після його смерті мати була у такому розпачі, що насилу жила далі.

Тож у шестирічному віці Джеймс вирішив зробити все можливе, аби втішити материнське горе. Він навіть намагався взяти на себе роль Девіда, щоб допомогти заповнити ту порожнину, яку відчувала мати після смерті сина. Хлопчик вбирався в одяг брата та навчився свистіти так само, як

і Девід. Джеймс став постійним супутником матері, бо присвятив усе своє дитинство намаганням зробити її щасливішою.

Незважаючи на ці старання, вона часто попереджала сина про тягар дорослого життя. Мати просила, щоб він ніколи не дорослішав, тому що цей вік складається тільки з жалю та нещастя. Вона навіть розповіла, що їй стає трохи легше від думки, що Девіду ніколи не доведеться стати повнолітнім та зіткнутися з реаліями світу дорослих.

Прагнучи догодити матері, Джеймс протистояв настанню зрілості, як тільки міг. Він, зокрема, не бажав дорослішати, сягнувши віку загибелі Девіда. Хлопець щосили намагався залишитися в дитинстві. Навіть здавалося, що ці силкування лишитися дитиною призупинили фізичне зростання, бо він так і не виріс вище за півтора метра.

Після школи Джеймс хотів стати письменником. Однак під тиском родини вступив до університету, тому що так збирався зробити старший брат. Тож Баррі пішов на компроміс: він буде вчитися і далі, але вивчатиме літературу.

З-під пера Джеймса Баррі вийшов один із найвідоміших персонажів дитячої літератури — *«Пітер Пен, або хлопчик, який не хотів дорослішати»*. Спершу описаний у п'єсі, за якою пізніше знімуть відомий фільм, головний герой, Пітер Пен, стикається з конфліктом між дитячою невинністю та дорослою відповідальністю. Пітер обирає залишатися дитиною і заохочує усіх дітей наслідувати його. Як легендарна казка, оповідь здається чарівною для дітей. Але якщо знати історію автора, епізод виходить доволі трагічним.

Матір Баррі не змогла рухатися далі після смерті Девіда. Вона була переконана, що дитинство було найкращим часом у житті, а сьогодення та майбутнє сповнені болем та стражданням. Як крайній приклад людини, що живе минулим, жінка дозволила пережитому перешкоджати добробуту своїх дітей. Минуле впливало на Джеймса не тільки в дитинстві, а й упродовж зрілого віку.

Наші припущення щодо горя можуть сприяти вибору жити колишнім. Багато хто помилково вважає, що кількість часу, яка пішла на оплакування когось, прямо пропорційна кількості приязні до цієї людини. Якщо ви трохи любили того, хто помер, то і горювати можна кілька місяців. Але якщо було велике почуття до тієї людини, то ви могли б скорбіти роками або навіть решту життя. Однак правда в тому, що на сум ніколи не вистачає часу. Насправді можна журитися роками чи навіть довіку, але обсяг

скорботи не прирівнюватиме обсягу любові, що ви відчували до тієї людини.

Сподіваюся, що у вас залишилося чимало плеканих спогадів про дорогих серцю людей. Але рух уперед означає завзяті дії щодо створення собі нових згадок, ухвалення найкращих для себе рішень, до того ж ви не завжди маєте робити те, чого від вас хотіли б інші.

Якщо ви помітили, що роздумуєте над якимось питанням з минулого, можливо, необхідно щось вдіяти задля примирення з ним. Ось деякі шляхи, як це можна зробити.

- *Дайте собі дозвіл рухатися далі.* Інколи все, що потрібно,— це дозволити собі прямувати вперед. Такий рух не значить, що ви маєте залишити згадки про милих серцю людей, але він означає, що ви можете робити те, що потрібно, з метою насолоджуватися моментом та отримувати більшість можливого з життя.
- *Збагніть недоліки існування минулим проти руху вперед.* Часом стратегія життя колишнім працює на коротких дистанціях, а не на довгих. Думаючи про пережите, нема потреби зосереджуватися на нинішніх подіях. Але у перспективі з'являються наслідки. Усвідомте, що втрачаєте, звертаючи всю увагу на минуле.
- *Більше пробачайте.* Якщо давні гнів та біль не минають через те, що не можете простити себе чи когось іншого, пробачення може допомогти позбавитися цих страждань. Простити не означає забути про факт у минулому. Якщо хтось нашкодив, то ви можете вибачити цій людині, а також вирішити більше не спілкуватися з нею, до прикладу. Натомість сфокусуйтеся на тому, щоб відпустити негативні емоції, аби вони не поглинали вас.
- *Змініть ту поведінку, яка тримає у пережитому.* Якщо ви помітите, що уникаєте певних справ через страх, що виникнуть погані спогади, або вважаєте, що не заслуговуєте це робити,— все одно міркуйте, як ними зайнятися. Минулого не змінити. Однак можна обрати його прийняти. Припустившись помилок, не вдасться повернутися назад та виправити їх або стерти. Вам, можливо, і вдасться спробувати та відшкодувати збитки, але цілком ситуацію вже не покращиш.
- *У разі необхідності зверніться по професійну допомогу.* Іноді травматичні випадки можуть створювати проблеми у психічному здоров'ї, як-от посттравматичний стресовий розлад. Близькосмертні враження, приміром, здатні призводити до психопатологічних

флешбеків та нічних кошмарів, що ускладнює примирення з пережитим. Професійні консультації можуть допомогти зменшити біль від травматичних спогадів, щоб ви змогли більш плідно рухатися далі.

ЯК ПРИМИРЕННЯ З МИНУЛИМ ЗРОБИТЬ ВАС СИЛЬНІШИМ

Вайнона Ворд виросла у сільській місцевості штату Вермонт. Її родина не була заможною, та у ній, як і багатьох інших домах, насильство було звичайною справою. Батько Вайнони регулярно чинив над донькою насилля і фізичного, і сексуального характеру. Вона часто була свідком того, як батько б'є матір. Хоча сусіди чули крики та лікарі обробляли її забої, ніхто жодного разу не втрутився.

Ворд тримала сімейні негаразди в таємниці. Вона занурилася в навчання та досягла успіхів у школі. У сімнадцять років дівчина закінчила школу та вийшла заміж. Вони з чоловіком стали працювати далекобійниками.

Після шістнадцяти років мандрів країною за кермом вантажівки Ворд дізналася, що її старший брат знущався з молодшого. Саме тоді Вайнона зрозуміла, що потрібно діяти. Вона вирішила повернутися до школи, щоб покласти край поневірянням молодших у своїй родині.

Жінка вступила до Вермонтського університету та навчалася у кабіні машини, поки чоловік кермував. Вона отримала науковий ступінь та продовжила навчання у Вермонтській юридичній школі. Під час здобуття юридичного ступеня Вайнона за допомогою невеликого гранта започаткувала Have Justice Will Travel («Правосуддя вже в дорозі»), організацію, що допомагає сільським родинам, у яких існує домашнє насильство.

Ворд надає безкоштовну юридичну допомогу жертвам насилля в сім'ях, які мешкають у сільській місцевості. Вона також дає зв'язок з відповідними соціальними службами. Через те що чимало родин не мають можливості дістатися офісу, Вайнона приїздить до них. Вона навчає та допомагає сім'ям зупинити покоління наруги. Замість жити моторошним колишнім, Ворд обирає зосередитися на тому, що може вдіяти задля допомоги людям нині.

Відмова від існування минулим не означає, що ви маєте вдавати, ніби нічого не сталося. Насправді це нерідко свідчить про усвідомлення та

прийняття власного досвіду, отже ви можете жити сьогоднішнім днем. Зробивши це, ви звільнете багато розумових сил, з'явиться можливість планувати майбутнє, виходячи з того, ким ви бажаєте стати, а не з того, ким були раніше. Злість, сором та провина можуть керувати життям, якщо ви не будете обережні. Звільнившись від цих почуттів, нести відповідальність за своє життя стане легше.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

Дивлячись увесь час у дзеркало заднього огляду, неможливо дивитися у лобове скло. Існування вчорашнім днем заважатиме вам насолоджуватися днем завтрашнім. Розпізнавайте часи, коли починаєте жити минулим, та вживайте необхідних заходів, аби виправити власні емоції задля руху вперед.

КОРИСНО

Розмірковувати над пережитим стільки, щоб можна було зробити висновки.

Йти вперед життям, навіть якщо це важко.

Завзято діяти під час скорботи, щоб можна було зосередитися на сьогоднішні та планувати майбутнє.

Думати про неприємні події у категоріях фактів, а не почуттів.

Знаходити шляхи примирення з минулим.

ШКІДЛИВО

Намагатися вдавати, ніби пережитого не було.

Перешкоджати своєму просуванню вперед.

Зосереджувати увагу на втратах та бути не в змозі жити нинішнім днем.

Прокручувати болісні події в уяві знов і знов, фокусуючись на своїх відчуттях.

Силкуватися переінакшити минуле або виправити колишні помилки.

Розділ 8. ВОНИ НЕ ПОВТОРЮЮТЬ ПОМИЛОК ЗНОВ І ЗНОВ

Єдина справжня помилка — це та, яка нас нічого не вчить.

Джон Пауелл

Коли Крісті увійшла до мого офісу, першими її словами були: «Я маю вищу освіту, і в мене вистачає розуму не сваритися з колегами. То, чому я не можу припинити волати на своїх дітей?» Щоранку жінка обіцяла собі більше не галасувати на двох своїх підлітків. Але майже щовечора мати помічала, що підвищує голос принаймні на одну дитину.

Вона розповіла, що кричить, бо засмучена через неслухняність власних дітей. Проте останнім часом здається, що вони навряд чи колись узагалі слухалися. Тринадцятирічна донька часто відмовляється виконувати хатні обов'язки, а п'ятнадцятирічний син абияк виконує домашні завдання. Коли б Крісті не поверталася після тривалого робочого дня, заставляла їх перед телевизором або за відеоіграми, то вимагала зайнятися ділом. Але діти повсякчас огризалися, що змушувало матір переходити на крик.

Звісно, Крісті знала про те, що виховання дітей за допомогою крику та лементу — річ шкідлива. Вона розуміла, що це тільки погіршує становище. Вона пишалася своєю інтелігентністю та здобутим успіхом, однак важкість, з якою встановлюється контроль над цією частиною життя, її дивувала.

Кілька сесій жінка провела у роздумах, чому той самий огріх трапляється знов і знов. Вона відкрила, що дійсно не знає, як впоратися з дітьми без галасу, та зупинити воання не вдасться, доки в матері не буде плану, що робити натомість. Тож ми опрацювали кілька стратегій, якими Крісті могла б користуватися у відповідь на неповажну та зухвалу поведінку. Вона ухвалила рішення, що буде один раз попереджати, та, якщо діти не коритимуться, діятиме за схемою.

Крісті також їще потрібно було навчитися розпізнавати, коли починала підкочуватися хвиля гніву, щоб вгамуватися ще до того, як

розпочне кричати. Цей критичний момент наставав, коли в матері уривався терпець, та її раціональні думки про дисципліну зникали, як сніг навесні.

Я працювала з Крісті надалі, щоб допомогти відшукати новий шлях думати про порядок. На першій зустрічі вона визнала, що переконана в тому, що це її обов'язок — змусити дітей виконувати те, що наказала мати, за будь-яку ціну, бо якщо вони не підкоряться, то перемога буде на їхньому боці. Але здавалося, що цей підхід завжди мав зворотній ефект. Щойно жінці вдалося позбавитися ідеї, що необхідно виграти у боротьбі за владу, вона змогла подивитися на дисципліну по-новому. Якщо діти оберуть не слухатися вказівок, то мати просто забере їхні електронні розваги, не вступаючи у суперечки та не намагаючись примусити бути слухняними.

Крісті не одразу змінила стратегію виховання. Часом вона усе одно помічала, що вдається до крику, але зараз в арсеналі були інші методи. Щоразу, коли зривається, мати переглядає спускові механізми та обирає шляхи, як уникнути підвищення голосу наступного разу.

РЕЦИДИВІЗМ

Хоча нам і до вподоби думки про те, що вчимося на своїх помилках з першого разу, насправді ж усі іноді наступають на ті самі граблі. Це частина людського буття. Огріхи можуть бути в поведінці — приміром, спізнюватися на роботу — чи в мисленні. Останні можуть проявлятися думками про те, що ви не подобаєтеся людям або не здатні спланувати будь-що заздалегідь. Усупереч тому, що хтось скаже: «Іншим разом я не буду одразу робити висновки», людина може повторити цю помилку, якщо не буде уважною. Чи здаються вам знайомими якісь із пунктів?

- ☐ Ви часто застрягаєте на тому самому місці на шляху до мети.
- ☐ Зіткнувшись із перешкодою, ви не витрачаєте багато часу на пошук нових шляхів її подолання.
- ☐ Вам тяжко позбутися поганих звичок, бо знов і знов повертаєтеся до старого.
- ☐ Ви недовго розмірковуєте, чому спроби досягнути мети були невдалими.
- ☐ Ви гніваєтеся на самих себе, бо вам не сила кинути шкідливі звички.
- ☐ Із ваших вуст інколи лунає: «Я ніколи цього не повторю», проте знов

і знов це робите.

- ☐ Часом здається, що знаходити нові способи робити щось потребує забагато зусиль.
- ☐ Вас нерідко засмучує брак самодисципліни.
- ☐ Мотивація діяти інакше зникає, тільки-но вам стає незручно або ви засмучені.

Чи є в переліку твердження, які резонують із вами? Подеколи ми просто не розуміємо з першого разу. Однак існує декілька методів, за допомогою яких можна уникнути повторювання нездорових помилок, що стримують нас від досягнення цілей.

ЧОМУ МИ ЗНОВ І ЗНОВ ОДНАКОВО ПОМИЛЯЄМОСЯ?

Незважаючи на розчарування, Крісті насправді жодного разу не замислювалася, чому галасує або які альтернативи можуть бути ефективнішими. Мати спочатку вагалася здійснювати новий план розпорядку, бо її непокоїло те, що діти, позбавлені привілеїв, більше розлючаться та їхня поведінка погіршиться ще сильніше. Жінці необхідно було набути впевненості у своїх виховательських здібностях, перш ніж вона припинила б хибити у старий спосіб.

Коли хтось каже: «Я ніколи більше не буду цього робити», з якого дива ця особа повторює ці дії знов і знов? Насправді наша поведінка — складна річ.

Тривалий час чимало вчителів поділяли поширену думку: якщо дитині дозволити вгадувати відповідь, то існує ризик, що вона випадково запам'ятає саме неправильну. Наприклад, коли учень припускає, що $4 + 4 = 6$, то він буде пригадувати 6 як правильну відповідь навіть після того, як його виправили. Щоб цього уникнути, педагоги дають дітям спершу правильні рішення, не залишаючи можливості спробувати здогадатися самим на основі попередніх знань.

Зазираємо у 2012 рік: у *«Журналі експериментальної психології: навчання, пам'ять та пізнання»* було опубліковано дослідження, яке свідчило про те, що коли його учасникам давали змогу дізнатися правильну інформацію, то вони аналізували свої помилки. На ділі дослідники визначили, що коли діти міркували про можливі розв'язки, навіть якщо вони не були правильними, то коефіцієнт утримання правильних відповідей

після виправлення помилок зростав. Діти, як і дорослі, здатні вчитися на своїх помилках, коли бажають цього.

Попри те що є результати дослідження, які підтверджують, що люди можуть робити висновки з промахів, все одно складно позбутися того, чого нас навчали в дитинстві. Подорослішавши, ймовірно, ви дізналися, що краще приховувати власні огріхи, ніж стикатися з наслідками. І не лише у школі будується наше усвідомлення того, як долати помилки. Знаменитості, політики та спортсмени широко обговорюються у ЗМІ, коли намагаються приховати свої огріхи. Вони брешуть і силкуються уникати зізнань, що зробили щось неправильно, навіть за наявності доказів, що все навпаки. Також коли ми зрікаємося помилок, то навряд чи плануємо їх аналізувати та набути уроків з них, а це своєю чергою підвищує сприйнятливність до повторення хиб і надалі. Усім знайомий цей рядок: «Я залишуся при своїй думці...» Ці слова — підтвердження поведінки, але й невизнання помилок через гордість.

Упертість теж значно впливає на схильних до повторень огріхів. Людина після невдалого внеску може сказати: «Ну що ж, там так багато уже грошей, що не можна так полишати це діло». Втративши невелику кількість фінансів, такий вкладник, імовірно, буде ризикувати далі, бо характер не дозволяє зупинитися. Хтось із тих, хто ненавидить свою роботу, скаже: «Я віддала цій компанії десять років життя. Не маю бажання просто залишити все». Однак єдина річ, гірша за десятирічний строк, витрачений на щось некорисне або неплідне,— це додавати до цього терміну ще один день.

Ще одна причина, чому хибі після першого разу не зникають,— це імпульсивність. Багатьох вона спонукає «обтруситися та знову на коня», але мудріше спочатку зрозуміти, чому вершник упав, а потім намагатися знов.

Опинилися у безперервному циклі помилок? Велика ймовірність, що це перетвориться на звичну справу. Жінка може починати одні невдалі стосунки за іншими, бо вона до цього звикла. Ця людина може зустрічатися з кавалерами одного соціального прошарку, які мають однакові проблеми, тому що їй не вистачає впевненості пошукати перспективніших знайомих в іншому місці. Аналогічно, чоловік може щоразу зазирати до чарки, щоб зняти напруження, бо не знає, як долати складності тверезим. Уникаючи таких огріхів та діючи якимось інакше, люди відчували б дискомфорт.

Також існують ті, кому настільки незручно бути успішними, що вони

саботують власні зусилля. Коли справи йдуть чудово, вони нервують та очікують найгіршого. Задля того, щоб позбавитися стресу, такі люди повертаються до саморуйнівних звичок та повторюють старі помилки.

ПРОБЛЕМА ПОВТОРЮВАНЬ НАШИХ ПРОМАХІВ

Крісті зрозуміла, що кричати на дітей щодня шкідливо. Вона не навчала їх ефективно долати труднощі, а наступне покоління дізнавалося, що галас — то прийнятна поведінка. Що більше мати водала на дітей, то агресивніше вони поводитися. Чи доводилося вам коли-небудь спостерігати, як собака ганяється за своїм хвостом по колу? Таке саме відчуття в тих, хто повторює помилки. Вони стомлюються, але жодних зрушень немає.

Джулі завітала до мене на сеанс психотерапії, тому що гнівалася сама на себе. Минулого року жінка скинула трохи більше від 18 кг, однак поступово за півроку вага повернулася. Таке траплялося не вперше. Вона набирала та позбувалася цих самих кілограмів уже приблизно десять років. Джулі вкрай зневірилася через те, що всі зусилля та час, витрачені на боротьбу з вагою, нічого не варті.

Щоразу, коли вдавалося скинути потрібну вагу, жінка трохи розслаблялася. Тоді вона дозволяла собі з'їсти другу порцію вечері або морозиво. Вона знаходила причини, щоб пропустити кілька тренувань, і вага поверталася до того, як Джулі щось помічала. Незабаром їй ставало огидно дивитися на себе у дзеркало. Жінка переймалася питанням: «Чому мені не вдається контролювати те, що я роблю зі своїм тілом?»

Така історія, безперечно, не унікальна. Насправді, за статистикою, переважна більшість тих, хто скидає вагу, набирає кілограми знов. Боротьба з зайвою вагою — важка справа. Тож чому хтось, із болем позбавившись її, повертається до попереднього стану? Нерідко тому, що люди повторюють старі помилки, через які зайва вага і з'явилася.

Повторення тих самих помилок веде до багатьох проблем, таких як:

- *Вам не вдасться досягти своєї мети.* Незалежно від того, чи намагаєтеся ви вп'яте скинути зайву вагу або триває десята спроба зав'язати з палінням, якщо повторювати старі огріхи, то вам ніколи не досягти мети. Натомість усе застрягне на одному етапі й не зрушить далі.

- *Рішення проблеми не з'явиться.* Це зачароване коло. Коли ви схибите на тому самому місці ще раз, проблеми триватимуть, і ймовірно, що далі будете просто дотримуватися старого сценарію. Неможливо вирішити проблему, доки не почнете діяти інакше.
- *Ваше сприйняття себе погіршиться.* Ви може почати вважати себе неспроможною людиною або цілковитою невдахою через те, що не можете подолати певну перешкоду.
- *Можливо, ви не будете занадто старатися.* Якщо перші спроби були не надто вдалим, ймовірно, що ви облишите справу. За кволих зусиль вірогідність успіху падає.
- *Ви можете розчаровувати інших, які спостерігають, як ви повторюєте старі помилки.* Якщо ви завжди потрапляєте у ті самі «лабети», то друзі та родина можуть утомитися від ваших скарг. Ще гірше, якщо їм доводиться рятувати вас із халеп, у яких раз по раз ви опиняєтеся: ці повторювані огріхи погіршать ваші стосунки з цими людьми.
- *Ви можете вигадати собі нелогічні виправдання.* Замість розібратися, як ваші дії впливають на просування вперед, ви можете вирішити, що «не судилося». Людина з зайвою вагою, якій складно її скинути та яка постійно це відкладає, може просто дійти висновку: «У мене широка кістка. Моє тіло не має бути худим».

УНИКАЙТЕ ОДНАКОВО ХИБИТИ ЗНОВ І ЗНОВ

Щоб розірвати коло галасу, у яке потрапила Крісті, вона мала б спочатку дослідити власну манеру підтримання дисципліни та вигадати альтернативні обмеження. Жінка знала, що спершу діти, ймовірноше, будуть випробовувати нові порядки на міцність. Отже, поки мати не розробить вдалого плану з керування власними емоціями, казати про те, що вона зможе впоратися з поганою поведінкою дітей та зберегти самовладання, зарано.

ПРОАНАЛІЗУЙТЕ ПОМИЛКИ

У середині XIX століття Роленд Мейсі відкрив галантерейну крамницю у Хеврелі, штат Массачусетс. Хоча установа і розташовувалась у тихому районі міста, до якої зрідка заглядали перехожі, не кажучи вже про

покупців, він був упевнений у тому, що лавка приверне увагу. Проте містер Мейсі помилявся — невдовзі стало важко зводити кінці з кінцями. З метою привабити попит до свого району і заманити людей на вулицю він організував великий парад із оркестром. Парад мав завершитися перед лавкою, де, за планом, відомий підприємець із Бостона виголошуватиме промову.

На жаль, через неймовірну спеку в день параду ніхто не відважився залишити оселю та піти за оркестром, як очікував Роленд. Його промахи у торгівлі варті чималих коштів і, зрештою, усієї справи.

Однак Мейсі був з тих, хто вчиться на своїх помилках: кілька років по тому він відкрив «R.H. Macy Dry Goods» у центрі Нью-Йорка. Це була його п'ята крамниця після чотирьох невдалих спроб заснувати бізнес. Але з кожного промаху Роленд дізнавався щось нове. І до моменту відкриття нью-йоркської лавки він знав уже багато про те, як поводитися підприємцеві на ринку.

Універмаг «Macy's» з часом став одним із найуспішніших у світі. На відміну від першого параду, який проходив у літню спеку, компанія зараз організовує щорічний Парад Macy's до Дня подяки, коли надворі осіння прохолода. Ця подія не тільки збирає великі натовпи на вулицях, але й транслюється по телебаченню, де її бачать понад сорок чотири мільйони глядачів щороку.

Роленд Мейсі не просто шукав виправдань, чому перші кроки у комерційній діяльності не були вдалими. Він проаналізував факти та узяв відповідальність за свої дії, що призвели до помилок. Згодом підприємцю вдалося застосувати ці знання, щоб діяти інакше.

Якщо ви не бажаєте схибити знов, то дослідіть цей промах. Відстороніться від усіх неприємних емоцій, установіть чинники, які призвели до невдачі, та зробіть висновки. Відшукайте пояснення, не намагаючись виправдатися. Поставте собі запитання:

- *Що пішло не так?* Поміркуйте трохи над помилками. Спробуйте виокремити факти, що призвели до помилки. Можливо, щомісяця не вистачає бюджету через те, що ви нерозсудливий покупець. Чи, може, у вашій сім'ї відбувається та сама сварка через те, що питання досі не вирішено. Дослідіть, які думки, звички та зовнішні чинники сприяли огріху.
- *Що можна було зробити краще?* Під час роздумів над ситуацією пошукajte тих місць, де ви могли б діяти ліпше. Імовірно,

недостатньо довго чогось дотримувалися. Приміром, ви полишили спроби скинути вагу лише на другому тижні. Чи, може, промах у тому, що ви знаходите забагато причин, чому не потрібно займатися вправами зараз, і, зрештою, не виконуєте ефективну програму зі скидання ваги. Дайте собі відверту оцінку.

- *Як інакше я можу діяти наступного разу?* Казати про те, що помилка не повториться, та дійсно її припуститися — це дві зовсім різні речі. Поміркуйте, як наступного разу діяти інакше, щоб уникнути старого промаху. Встановіть зрозумілі стратегії того, як не повернутися до минулих звичок.

РОЗРОБІТЬ ПЛАН

Коли я навчалася в коледжі під час інтернатури, то певний час працювала у стаціонарному центрі реабілітації для нарко- та алкозалежних людей. Чимало з учасників програми раніше намагалися вирішити проблему зловживання наркотиками і спиртним. Коли ці люди потрапляли до нашого закладу, вони були пригнічені фактом, що немає сил покласти край пияцтву та наркотикам. Але за кілька тижнів інтенсивної терапії ставлення в пацієнтів зазвичай змінювалося. Вони починали з надією дивитися в майбутнє і сповнювалися рішучості не звернути на старі шляхи.

Проте перед завершенням програми реабілітації пацієнтам був необхідний чіткий план виписки. Мета цього плану полягала в тому, щоб допомогти людям зберегти позитивний погляд на одужання після того, як їх випишуть із закладу. Щоб не поновити колишні звички, пацієнти мали суттєво змінити спосіб життя.

Для більшості це означало, що потрібно знайти нове коло спілкування. Вони більше не могли проводити час зі старими друзями, які приймають наркотики або пиячать. Деяким пацієнтам довелося також змінити роботу. Розвиток здоровіших звичок може означати, що потрібно завершити нездорові стосунки чи проміняти вечірки на зустрічі груп підтримки.

Кожна людина складала письмовий план, де було вказано можливості та стратегії, як залишитися з тверезою головою. Найуспішніші в реабілітації діяли за планами. Ті, хто повертався до старого життя, схилилися до рецидивів через те, що було важко не накоїти тих самих помилок. Коли учасники програми поверталися до попереднього оточення, у ньому просто було забагато нездорових спокус. Не має значення, яких саме помилок ви

намагаєтеся не повторити, ключ до успіху — це створити гарний задум. Цей план у письмовому вигляді підвищує ваші шанси на його виконання.

Щоб розробити письмовий план, який допоможе уникнути повторення минулих огріхів, дотримуйтеся таких пунктів.

- *Відшукайте нову звичку на заміну старій.* Замість пити алкоголь для зняття стресу людина може знайти альтернативи, наприклад: піти на прогулянку або зателефонувати друзі. Вирішіть, яка здорова звичка допоможе уникнути повторення нездорової.
- *Упізнавайте попереджувальні знаки того, що ви знову рухаєтеся не в той бік.* Важливо весь час пам'ятати старі моделі поведінки, які можуть повернутися. Можливо, вам стане зрозуміло, що купівельна звичка знову виходить з-під контролю, коли почнете робити покупки через кредитні картки.
- *Тримайте себе під звіт.* Приховати або не зважати уваги на помилки стане складніше, якщо необхідно комусь звітувати. Розмова з близьким другом або родичем, який бажає допомогти у справі, у якій ви вкажете на свої промахи, може стати в пригоді. Ведіть щоденник або зазначайте на календарі свій прогрес, щоб підвищити шанси втриматися в такому режимі.

ПРАКТИКУЙТЕ САМОДИСЦИПЛІНУ

Самоконтроль — це не та річ, яка або є, або нема. Натомість усі в змозі підняти його рівень у своєму житті. Щоб відмовитися від пачки чипсів чи жмені печива потрібна самодисципліна. Так само як і для того, щоб виконувати фізичні вправи, коли немає бажання. Уникнення помилок, які можуть пустити під укіс увесь прогрес, потребує невсипущої пильності та важкої праці.

Ось про що варто пам'ятати, коли намагаєтеся підвищити рівень самодисципліни.

- *Практикуйте вміння терпіти незручності.* Коли вам самотньо й так і підмиває написати повідомлення колишній/колишньому чи тягне з'їсти солодощів, які зруйнують усю дієту, тренуйте вміння зносити дискомфорт. Хоча люди нерідко переконують себе тим, що «лише один разочок», це не зашкодить, результати досліджень свідчать протилежне. Щоразу, коли ви поступаєтеся, рівень самоконтролю падає.

- *Ведіть позитивну розмову з самим собою.* У моменти слабкості реалістичні твердження допоможуть дати відсіч спокусі. Вислови, подібні до «Мені несила зробити» або «У мене непогано виходить досягати цілей», допоможуть тримати себе.
- *Не забувайте про цілі.* Зосередженість на важливості цілей допоможе знесилити спокуси. Тож якщо ви сфокусуєтеся на тому, як буде добре, коли цілком оплатите автомобіль, то стане легше втриматися від такої покупки, яка посіє хаос у місячному бюджеті.
- *Обмежуйте себе.* Якщо ви знаєте, що найімовірніше, на зустрічі з друзями витратите багато грошей, то беріть лише незначну суму. Створіть умови, за яких вам складно, а краще неможливо піддатися спокусі.
- *Запишіть список причин, чому ви не бажаєте повторювати цю помилку.* Носіть цей список із собою. Коли минула звичка почне надити, перечитуйте його. Список може підсилити мотивацію опиратися старій поведінці. Приміром, знайдіть причини, чому вам варто ходити на прогулянку після вечері. Коли вам хочеться подивитися телевізор замість вправ, читайте перелік — він зміцнить прагнення рухатися далі.

НАВЧИВШИСЬ НА СВОЇХ ПОМИЛКАХ, ВИ СТАНЕТЕ СИЛЬНІШИМ

Залишивши школу у 12 років, Мільтон Герші пішов працювати в друкарню, але невдовзі зрозумів, що кар'єра у поліграфічній сфері його не цікавить. Тож хлопець почав працювати у кондитерському магазині. У 19 років він задумав відкрити власну компанію з виробництва цукерок. Мільтону фінансово допомогли родичі, та він започаткував справу. Однак підприємництво не мало успіху, і за п'ять років Герші оголосив про банкрутство.

Після невдалої спроби заснувати бізнес юнак поїхав до штату Колорадо, де сподівався розбагатіти в індустрії видобутку срібла, що тоді швидко розвивалася. Але він спізнився, і знайти роботу було вкрай складно. Зрештою Мільтон почав працювати ще в одного кондитера. Саме там він дізнався, як свіже молоко робить цукерки досконалыми.

Містер Герші переїхав до Нью-Йорка, щоб спробувати відкрити цукерню ще раз. Він сподівався, що навички та знання допоможуть другому

підприємству здобути успіх. Але Мільтону не вистачало фінансування та ще й в місті було забагато інших кондитерських. І знову його спроба зазнала невдачі. На той момент чимало родичів, які грошима підтримували ці підприємницькі спроби, почали цуратися чоловіка через його помилки.

Але Герші не здався. Він повернувся до Пенсільванії та відкрив компанію з виробництва карамелі. Удень Мільтон робив карамель, а ввечері торгував солодощами на вулицях з ручного візка. Урешті-решт кондитер отримав велике замовлення та зміг отримати позику в банку, щоб виконати його. Тільки-но замовлення було оплачено, Герші повернув банку гроші та започаткував Ланкастерську карамельну компанію (The Lancaster Caramel Company). Невдовзі він став мільйонером і одним з найуспішніших підприємців в окрузі.

Мільтон продовжував розширювати свою справу. Він почав виробляти шоколад та до 1900 року продав карамельну компанію, відкривши шоколадну фабрику. Герші невтомно працював над вдосконаленням рецептури свого шоколаду. Незабаром він став єдиним кондитером, хто масово виготовляв молочний шоколад у Сполучених Штатах, а невдовзі продавав продукцію по всьому світі.

Під час дефіциту цукру за часів Першої світової війни Мільтон відкрив власний цукровий завод на Кубі. Але щойно війна завершилася, цукровий ринок обвалився. Ще раз містер Герші потрапив до складної фінансової ситуації. Він позичив гроші в банку, але довелося закладати майно, доки не повернув борг. Однак Мільтон Герші зміг відновити своє підприємство та повернув позику за два роки.

Йому вдалося не тільки заснувати успішне шоколадне виробництво, а й створити опромінене успіхом місто. Упродовж Великої депресії Герші зміг зберегти робочі місця для своїх працівників. Він збудував розмаїття споруд у місті, зокрема школу, стадіон та готель. Нова інфраструктура забезпечила роботою багатьох людей. Мільтон став і видатним благодійником. Його вміння вчитися на помилках дозволило піднятися від провальних цукерень до володіння найбільшою у світі шоколадною компанією. Навіть сьогодні місто, відоме як Герші, що у штаті Пенсільванія, прикрашене вуличними ліхтарями у формі цукерок «Поцілунки Герші», та понад три мільйони туристів відвідують екскурсії на Всесвітньому шоколадному заводі імені Герші, щоб дізнатися, як Мільтон Герші робив шоколад покроково від какао-бобу до плитки готового продукту.

Коли ви сприйматимете промахи не як невдачу, а як можливість стати

кращим, ви зможете присвятити час та сили аналізу своїх дій, щоб надалі не повторювати їх. Насправді сильні духом люди часто бажають поділитися своїми помилками з іншими, щоб допомогти їм уникнути подібних пасток.

Крісті відчула надзвичайне полегшення, коли змогла припинити щодня волати на дітей. Жінка дізналася, що для них нормально інколи порушувати правила, але в неї є вибір, як на це реагувати. Тепер будинок здається Крісті найщасливішим місцем — після того, як вони припинили кричати одне на одного. Коли мати припинила повторювати помилки у наведенні дисципліни та змогла застосовувати щодо дітей дієві покарання, вона відчула більше контролю над своїм життям.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

Зазвичай існує багато шляхів вирішення конкретного питання. Якщо поточний метод не приніс результатів, будьте готові спробувати щось інше. Щоб навчитися на кожній помилці, необхідні самоусвідомлення та покірність, але набуті знання можуть стати одним із найбільших ключів до повного потенціалу.

КОРИСНО

Усвідомлювати особисту відповідальність за кожен промах.

Розробити письмовий план того, як не допустити повторення помилок.

Впізнавати «гачки» та ознаки старих моделей поведінки.

Практикувати стратегії самодисципліни.

ШКІДЛИВО

Відмовлятися розглядати свій внесок у результат.

Імпульсивно реагувати, не роздумуючи про альтернативи.

Потрапляти до ситуацій, де ви найімовірніше, зазнасте поразки.

Вважати, що ви завжди зможете протидіяти спокусі, чи вирішувати, що приречені повторювати ті самі помилки.

Розділ 9. ЇХ НЕ ОБУРЮЮТЬ ЧУЖІ УСПІХИ

Обурення подібне до того, як випити отруту та сподіватися, що вона вб'є ваших недругів.

Нельсон Мандела

Ден та його родина часто відвідували суспільні зібрання у своєму окрузі. Вони мешкали у такій спільноті, де барбекю на задньому дворі було звичайною справою та батьки нерідко бували на днях народження своїх дітей. Ден із дружиною теж приймали у себе гостей. Ден був дружнім, компанійським чоловіком, у якого, здавалося, усе добре. Він мав затишний будинок та гідну роботу в авторитетній компанії. Також чоловік мав прекрасну дружину і двох здорових дітей. Однак Ден мав і таємницю.

Він нехтував вечірками, де йому доводилося слухати про приголомшливе просування Майкла чи про абсолютно нову машину Білла. Дена розлючувало те, що сусіди можуть собі дозволити дорогі відпустки та найкращі іграшки на ринку. Відтоді як декілька років тому вони з дружиною вирішили, що вона має залишити роботу й виховувати дітей, з грошима було скрутно. Намагання підтримувати видимість достатку загнали чоловіка у великі борги. Насправді він приховував від дружини масштаб фінансових негараздів. Але Ден відчував необхідність і далі вдавати, що може суперничати з сусідами за будь-яку ціну.

Чоловік вирішив звернутися по допомогу, коли дружина натякнула, що необхідно щось робити з його запальністю. Прийшовши на терапію вперше, він не був упевнений, що вона може допомогти. Ден знав, що дратівливість виходить із того, що він увесь час такий стомлений. Причина — необхідність багато працювати, щоб сплачувати рахунки.

Ми обговорювали фінансове становище Дена і причини, через які він вимушений так багато працювати. Спочатку він звинувачував сусідів за свої тривалі робочі дні. За його словами, вони чванилися такими дорогими речами, що чоловік був вимушений не відставати. Коли я обережно перепитала, чи справді його хтось «примусив» рівнятися до сусідів, то Ден визнав, що сам того бажав.

Ден погодився відвідати ще кілька терапевтичних сеансів, і впродовж наступних декількох тижнів його обурення в бік сусідів стало очевидним. Коли ми аналізували, чому він так гнівається, Ден зізнався, що виріс у бідній родині і ніколи б не хотів, щоб його діти почувалися так само. Його дражнили та з нього знущалися, бо сім'я не мала можливості купити дорогий одяг чи іграшки, як в інших дітей. Тож Ден пишався тим, що не відставав від інших та міг дозволити своїй родині жити гідно.

Проте глибоко всередині чоловік цінував час серед домашніх більше за позитки. Та що більше ми розмовляли про поточний спосіб життя, то більше Ден обридав сам собі. Він знав, що охочіше побув би з родиною, ніж працював понаднормово, щоб купити для них більше речей. Поволі чоловік почав змінювати сприйняття своїх дій та більше зосередився на власних цілях та цінностях замість дорівнюватися до сусідів.

Дружина приєдналася до Дена на одному з сеансів, й ми відкрили їй, що чоловік інколи позичає, щоб сплатити рахунки. Зрозуміло, що вона здивувалася, але чоловік поділився своїм новим задумом дотримуватися власних ідеалів та припинити жити не по кишені заради змагань з оточенням. Вона підтримала його та погодилася тримати Дена під наглядом упродовж усього процесу.

Чоловікові довелося багато попрацювати, щоб змінити те, що він думав про себе, сусідів та власне становище у житті. Але щойно Ден припинив конкурувати з оточенням та почав спрямовувати увагу на те, що справді було важливим для нього, то відчув, що гніву до інших значно поменшало. Він також став менш дратівливим.

ПОЗЕЛЕНІЛІ ВІД ЗАЗДРОЩІВ

Коли ревності можна описати як: «Я бажаю те, що в тебе є»,— роздратованість успіхом інших іде далі: «Я бажаю те, що в тебе є, і не хочу, щоб воно в тебе було». Короткочасні та нерегулярні ревності — нормальна річ. Однак постійне невдоволення — це почуття нездорове. Чи стосуються вас такі твердження?

- ☐ Ви часто порівнюєте свої статки, становище в суспільстві та зовнішність з оточенням.
- ☐ Ви заздрите тим, хто може дозволити собі кращі речі, ніж ви.
- ☐ Вам складно слухати розповіді інших про те, як вони стали успішними.

- ☐ На вашу думку, ваші досягнення заслуговують на більше визнання, ніж є зараз.
- ☐ Вас непокоїть те, що інші люди можуть вважати вас за невдачу.
- ☐ Іноді здається, що хоч скільки зусиль доклади, а успіх у решти все одно більший.
- ☐ Ви відчуваєте огиду, а не радість щодо людей, які змогли втілити у життя свої мрії.
- ☐ Вам важко бути поряд із тими, хто заробляє більше, ніж ви.
- ☐ Мала кількість успіхів вас засмучує.
- ☐ Часом ви натякаєте іншим, що ваші справи кращі, аніж воно є насправді.
- ☐ Ви потайки радієте, коли успішна людина зазнає невдачі.

Якщо чийсь перемоги вас обурюють, то ймовірно, що це відчуття походить від нераціонального мислення та може спонукати до нелогічних дій. Докладіть зусиль до того, щоб зосередитися на своєму шляху до успіху, не переймаючись процвітанням інших.

ЧОМУ НАС ДРАТУЄ ЧУЖИЙ УСПІХ?

Хоча образа й подібна до пересердя, але коли хтось гнівається, то існує більше шансів того, що він виявить це почуття. Обурення зазвичай залишається прихованим, і люди, такі як Ден, маскують справжні відчуття фальшивою добротою. Однак під усмішкою кипить суміш гніву та заздрості.

Образа Дена походила від почуття несправедливості. Іноді ця нерівність існує насправді, інколи вона уявна. Чоловікові здавалося нечесним, що сусіди заробляють багато грошей. Його увага зосередилася на тому факті, що їхні статки були більшими та майно багатішим, ніж він міг собі дозволити. Ден звинувачував їх у тому, що вони змушують його почуватися бідним, але якби він жив не у такому заможному районі, то чувався б багатієм.

Роздратування успіхами інших є також наслідком укорінених незахищених місць. Складно радіти досягненням друга, коли тобі невесело. Коли ви відчуваєтеся незабезпеченими, чийсь успіх, здається, тільки збільшує ваші недоліки. Гірко може стати і від тієї думки, що вдача легше приходить до інших, коли ви на неї заслуговуєте більше.

Неважко дратуватися тим, що є в людей, коли навіть не знаєш, чого

прагнеш сам чи сама. Особа, яка ніколи не шукала роботу, пов'язану з мандрівками, може дивитися на подругу, яка їздить по міжнародних відрядженнях, та міркувати: «Їй так пощастило. Хочу так само». Тим часом ця людина може заздрити іншому знайомому, який керує власним підприємством, не виходячи з дому, і через це не може подорожувати. Думати про знайомого вона буде так: «Хотілося б і мені таку роботу», навіть якщо ці способи життя перечать один одному. Неможливо мати усе, що забажаєш.

Якщо ви не берете до уваги той факт, що більшість досягає своїх цілей тільки за рахунок вкладеного часу, грошей та зусиль, то ймовірно, що досягнення цих людей будуть вас обурювати. Легко подивитися на професійного спортсмена та сказати: «І мені так хотілося б». Але чи справді ви цього бажаєте? Хочете прокидатися та тренуватися дванадцять годин на добу? Дійсно прагнете, щоб увесь прибуток залежав лише від спортивних здібностей, які з часом зменшаться? Чи насправді ви бажаєте відмовитися від улюбленої їжі, щоб залишатися в формі? Невже так кортить пожертвувати спілкуванням з друзями та родиною задля того, щоб вдосконалювати свою майстерність цілий рік?

СКЛАДНІСТЬ НЕВДОВОЛЕННЯ УСПІХОМ ІНШИХ

Обурення Дена на сусідів впливало майже на усі сфери його життя — кар'єру, купівельні звички та навіть на стосунки з дружиною. Воно поглинуло чоловіка настільки, що відбивалося на настрої та заважало насолоджуватися спілкуванням у компанії мешканців округу. Він сам загнав себе до порочного кола: що більше зусиль витрачав на змагання з успіхами сусідів, то більше зростало обурення на них.

ВАШЕ СУДЖЕННЯ ПРО ІНШИХ ЛЮДЕЙ НЕ Є ПРАВИЛЬНИМ

Насправді ніколи не можна дізнатися про те, що відбувається поза зачиненими дверима. Ден нічого не знав про труднощі, з якими, можливо, стикаються його знайомі. Але чоловік гнівався на них, спираючись на побачене.

Невдоволення може виникати на підґрунті самих стереотипів. Або ви

переконані, що «багатії» є злими людьми, або, на вашу думку, «власники бізнесу» жадібні. Такі різновиди штампів можуть змусити дратуватися на когось, навіть якщо ви не знаєте цієї людини.

Дослідження 2013 року під назвою «Їхній біль, наше задоволення: сутність стереотипів та зловтіха» виявило, що людей обурював не тільки успіх «заможних професіоналів», а й те, що учасники зайшли так далеко, що навіть раділи невдачам таких осіб. Дослідники показували людям фотографії чотирьох різних осіб: людини похилого віку, студента, наркомана та багатого фахівця. За мозковою активністю учасників спостерігали під час того, як демонстрували знімки в парі з різними подіями. Виявилося, що найбільша радість у людей виникає, коли в професіоналів трапляються такі дрібні проблеми, як обляпування машиною таксі. Насправді учасникам подобалася така ситуація навіть більше, ніж коли будь-кому посміхалася вдача. І це все походило від стереотипу, що якимось чином «у заможних фахівців поганий характер».

Обурення може цілком поглинути життя, якщо ви не будете обережні. Далі кілька проблем, які може принести образа.

- *Припиняється зосередження на власному шляху до успіху.* Що довше ви тримаєте увагу на досягненнях інших, то менше часу залишається на рух до своїх. Злість до чужих перемог тільки уповільнює прогрес.
- *Вам ніколи не вдасться задовольнити свої потреби.* Якщо весь час намагатися не відставати від інших, то набути не подарує відчуття спокою. Усе життя мине у безперестанному прагненні стати першим з усіх. Ви ніколи не відшукаєте задоволення, бо завжди буде хтось, у кого більше грошей, хто вродливіший і в кого, на перший погляд, усе гаразд.
- *Ви забудете про свої таланти та вміння.* Що більше вашого часу піде на заздрощі тому, що роблять інші, то менше його залишиться на те, щоб відточити свої навички. Бажання того, щоб у людей не стало талантів, не зробить ваші кращими.
- *Ви можете відступити від своїх цінностей.* Обурення може підштовхнути до завзятих дій. Важко дотримуватися моральних стандартів, коли відчуваєш багато гніву до людей, у яких є щось, чого нема в тебе. На жаль, образа може схилити поводитися так, як зазвичай ніхто б не став, як-от саботувати чийсь зусилля або позичити, щоб не відставати.
- *Можна погіршити взаємини.* Коли хтось дратує, складно підтримувати

здорові стосунки з цією людиною. Від невдоволення починаються обхідні розмови, сарказм та дратівливість, яка часто приховується під вдаваною усмішкою. Ви не побачите справжніх та щирих відносин з кимось, потайки маючи на цю особу зуб.

- *Ви можете почати вихвалити себе.* Спочатку ви можете наслідувати того, на кого ображені, у прагненні не відставати. Але якщо здаватиметься, що успіхи цієї людини затінюють ваші, то ви можете вдатися до хвастощів або навіть до відвертої брехні. Намагання перевершити чи обіграти інших здебільшого не є приводом для компліменту, однак часом ображені люди так діють у розпачі, щоб довести, що чогось варті.

ПРИБОРКАЙТЕ РЕВНОЩІ

Дену довелося призупинитися, щоб зважити власне життя перед тим, як припинити обурюватися досягненнями інших. Тільки-но він вирішив розробити власне визначення успіху, до якого входили спілкування з родиною та виховання дітей за своїми ідеалами, як чоловік уже міг нагадувати собі, що багатство сусідів не применшує його намагання досягнути цілей. На додачу до боротьби зі слабкими місцями Ден мав кинути виклик своєму мисленню. Він сам себе переконав, що коли його діти не матимуть найкращого одягу й останніх технологічних новинок подібно до усіх однолітків навколо, то з них будуть знущатися. Щойно чоловік усвідомив, що інколи до усіх дітей задираються і що нема жодних гарантій того, що речі можуть цьому запобігти, він припинив наполягати на необхідності купувати їм усе. Коли батько збагнув, що таким чином він міг ненавмисно виростити з них матеріалістів, а цієї риси характеру йому в них бачити не хотілося, то спрямував усі зусилля на те, щоб якісно проводити з дітьми час.

ЗМІНІТЬ ОБСТАВИНИ

Я працювала кілька місяців з людиною, яка намагалася подолати чимало різних проблем. Чоловік щодня підвищував голос на дітей та лаяв дружину, декілька разів на день курих марихуану та напивався до нестями кілька разів на тиждень. Він «тимчасово не працював» понад півроку та мав чимало неспланих рахунків. Він буденно скаржився на несправедливість

життя та постійно сварився з усіма, хто бажав допомогти. Якось він увійшов до офісу та сказав: «Емі, мене непокоїть моє становище». Я його нажахала, відповівши: «Це добре». Чоловік здавався збентеженим, коли спитав: «Чому ви так кажете? Ваша робота — допомогти мені з самооцінкою». Я пояснила, що з огляду на його тогочасну поведінку такі відчуття насправді були добрим знаком. Останнє, чого мені б хотілося, так це те, щоб ця людина була задоволена в таких обставинах. Звісно, не до кожного я звернулася би так прямо, проте, знаючи цього чоловіка та встановивши досить міцний контакт, я знала, що він витримає такі слова.

Наступні декілька місяців я насолоджувалася спостереженням за тим, як цей чоловік зростає та міняється. І до кінця терапії йому стало краще, але не через те, що він осипав себе фальшивими нагородами. Замість цього людина почала заробляти гроші, припинила зловживати наркотиками та алкоголем і багато працювала над чемним ставленням до людей. Його сімейне життя покращилося. Стосунки з доньками поліпшилися. Він став почуватися значно краще, коли почав діяти відповідно до своїх цінностей. Занепокоєність стала стимулом до змін на краще.

Якщо вам не до вподоби те, ким ви є зараз, важливо виявити причину. Можливо, ви дієте так, що здорова самооцінка не будується. Якщо річ у цьому, знайдіть, що можна робити інакше, щоб поведінка відповідала вашим цінностям та намірам.

ЗМІНІТЬ СТАВЛЕННЯ

Якщо ви уже дієте відповідно до своїх ідеалів та цілей, однак чужі перемоги досі вас дратують, то, ймовірно, деякі ірраціональні думки можуть заважати сприймати власні успіхи. Якщо мислення весь час захмарюється думками на кшталт «Я нерозумний» або «Я не така здібна, як інші», то ймовірно, що ви обуритеся, коли побачите людей, які насолоджуються успіхами. Ви можете мати нераціональні думки не лише про себе, а й про інших.

Дослідження 2013 року під назвою «Заздрощі на Фейсбуці: прихована загроза вдоволенню життям користувачів» поясняє, чому деякі люди відчують негативні емоції, коли проводять час у соціальній мережі. Виявлено, що найбільше гніву та обурення в користувачів викликають фотографії «друзів» з відпустки. Також вони дратуються, коли їхні «друзі» отримують багато привітань на дні народження. Дослідження має

жахливий висновок: ті, в кого виникає чимало негативних переживань у соціальній мережі, відчують зниження рівня задоволеності життям загалом. Чи це дійсно те, до чого прийшов сучасний світ: ми невдоволені своїм життям, бо думаємо, що інша доросла людина отримала більше побажань на день народження у Фейсбуці? Або ми обурюємося тим, що наш знайомий поїхав у відпустку?

Якщо ви помічаєте за собою образи на людей, застосовуйте ці методи, щоб змінити мислення.

- *Уникайте порівнянь себе з іншими.* Зіставляючи себе та інших людей, ви порівнюєте непорівнянне. У вас є особистий набір виняткових талантів, навичок та життєвого досвіду, тож порівнювати себе з іншими — це не найкращий спосіб виміряти, чого ви варті. Натомість зіставте себе з тим, ким були раніше, та виміряйте, наскільки ви зросли як особистість.
- *Виховуйте обізнаність у стереотипах.* Працюйте над тим, щоб справді дізнаватись про людину замість автоматично складати судження на основі штампів. Не дозволяйте собі вважати, що той, хто здобув багатство, славу чи те, чому ви можете заздрити — погана людина.
- *Припиніть наголошувати на своїх слабкостях.* Якщо фокусуватися на усьому, чого ви не маєте, то ви можете налаштувати себе ображатися на людей, у яких це є. Зосередьтеся на власних силах, навичках та вміннях.
- *Припиніть перебільшувати успіхи інших.* Образа нерідко походить від перебільшення того, наскільки добре у людей йдуть справи, та схильності приділяти забагато уваги тому, що вони мають. Пам'ятайте, що всі мають свої слабкості, вразливості та проблеми — навіть ті, хто досяг успіху.
- *Не ображайте досягнень інших.* Применшення чужих звершень тільки підсилить невдоволення. Уникайте говорити: «Його підвищення не такий уже несподіваний тріумф. Він його отримав, бо приятелює з директором».
- *Припиніть намагання з'ясувати, що справедливо.* Не дозволяйте собі фокусуватися на нечесних речах. На жаль, люди інколи обманюють задля отримання переваги, і дехто може здобути успіх просто завдяки випадку. Але що довше ви будете розмірковувати, хто «заслужує» на перемогу, а хто — ні, то менше часу залишиться на щось плідне.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА СПІВПРАЦІ, А НЕ НА СУПЕРНИЦТВІ

За час практики я зустріла чимало сімейних пар, які ведуть рахунок здобутків один перед одним. Також доводилося бачити керівників, які заздять досягненням власних працівників, навіть якщо компанія має з них зиск.

Доки ви будете сприймати людей у своєму житті як суперників, ваші зусилля весь час будуть спрямовані на «перемогу». Не вдасться мати здорові стосунки з тими, кого бажаєте лише випередити, а не допомогти розвинутися. Витратьте трохи часу на роздуми про тих, кого вважаєте конкурентами. Можливо, ви прагнете стати привабливішою людиною, ніж найкращий друг або подруга. Чи жадаєте мати більше грошей, ніж у брата. Зауважте, як сприйняття цих людей суперниками шкодить взаєминам. А якби ви почали розглядати цих людей як свою команду? Долучання до свого життя осіб з різноманітними талантами та вміннями насправді може стати вибудовуванням своєї переваги. Якщо ваш брат тямить у коштах, замість купляти стільки ж дорогих іграшок, як у нього, чому б не повчитися фінансовій грамотності? Якщо ваша сусідка піклується про здоров'я, чом би не попросити її поділитися двома-трьома рецептами страв? Скромні манери поведінки творять дива у сприйнятті не тільки себе, а й інших теж.

У минулому розділі ми дізналися, що частина успіху Мільтона Герші походила від того, що він вчився на своїх помилках, але здатність приймати досягнення інших також стала в пригоді на його шляху до успіху. Підприємець не обурився навіть тоді, коли один із його робітників, Г. Б. Різ, започаткував своє шоколадне виробництво у тому самому місті. Попрацювавши на фабриці, Різ використав знання, набуті від Герші, щоб розробити власні цукерки. Кілька років по тому Різ створив укриті шоколадом горнята з арахісового масла та зауповував у Герші молочний шоколад.

Хоча Мільтон легко міг би сприймати Різа як конкурента, який відвертав клієнтів від його справи, Герші натомість підтримував бізнес власного працівника. Ці двоє перебували в добрих стосунках, поки продавали солодощі в одній спільноті. Після смерті обох підприємців Корпорація шоколаду Герші та Цукеркова компанія Різа (the Hershey Chocolate Corporation, the Reese Candy Company) об'єдналися, тож нині Різові горнята з арахісового масла залишаються одним із найпопулярніших продуктів у Hershey's. Безперечно, історія могла завершитися зовсім по-іншому.

Насправді, якби вони не співпрацювали, то могли б зруйнувати обидві справи. Але замість цього двоє чоловіків зберегли товариські та співробітницькі взаємини.

Коли ви можете радіти досягненням інших, то скоріше принадите, ніж відштовхнете успішних людей. Корисно оточувати себе тими, хто старанно працює, щоб досягти своїх цілей. Можливо, ви отримаєте мотивацію, натхнення та знання, які стануть у пригоді на вашому шляху.

ВИЗНАЧТЕ УСПІХ ПО-СВОЄМУ

Незважаючи на те що багато людей дорівнюють успіх до статків, ясно, що не всі прагнуть бути заможними. Можливо, ваше визначення успішного життя полягає в тому, щоб відплатити спільноті, жертвуючи власним часом та вміннями. Мабуть, ви будете задоволені собою найбільше, якщо працюватимете менше годин задля можливості допомагати нужденним. Якщо ви визначаєте успіх так, не варто дратуватися на тих, у кого збагачення відповідає їхньому сприйняттю успіху.

Коли кажуть: «Я маю все, чого завжди хотів, але щастя нема», часто це знак того, що люди насправді мають не все, чого бажали. Вони живуть за чужими визначеннями успіху замість бути вірними собі. Погляньте на історію Дена. Він працював, щоб мати такі самі матеріальні цінності, як у сусідів. Але це не приносило йому щастя. Замість того чоловік з дружиною вирішили, що вона має залишатися вдома для виховання дітей, бо це важливіше за додаткові гроші, які жінка могла б заробляти. Однак Ден випустив з уваги свої цінності та почав наслідувати оточення.

Щоб створити власне визначення успіху, іноді краще поглянути на своє життя у великій перспективі, а не лише на той етап, який розвивається зараз. Уявіть закінчення віку, коли ви озираетесь на минулі роки. Які відповіді на ці запитання ймовірніше дадуть вам найбільше почуття спокою?

- *Які я маю найбільші досягнення у житті?* Чи ймовірно, що це матеріальні кошти? Чи зроблені у життя людей внески? Створену родину? Засновану справу? Факт того, що ви відрізняєтесь від решти?
- *Як я зрозумію, що цих результатів вдалося досягнути?* Яке є свідчення того, що ви дісталися цілей? Чи подякували ті, кому ви допомогли? Чи маєте ви банківський рахунок, щоб підтвердити, що дійсно заробили купу грошей?

- *Які були найкращі способи витрачання мого часу, коштів і пожертв? Які спогади, швидше за все, стануть найважливішими? Яка діяльність подарує вам найбільше гордості та почуття завершеності?*

Занотуйте своє визначення успіху. Коли виникне спокуса образитися на тих, хто втілює своє поняття про досягнення, поверніться до написаних слів. Шляхи до успіху в усіх різні, і важливо розуміти, що ваша стежка — особлива.

ВЧІТЬСЯ РАДІТИ ПЕРЕМОГАМ ІНШИХ

Якщо ви працюєте над своїм визначенням успіху та побороти слабкі місця, то зможете потішитися чужими досягненнями без невдоволення. Ви припините хвилюватися, що перемоги інших виставлять вас у поганому світлі, щойно визнавши, що прямого суперництва нема. Натомість у вас виникне почуття справжньої радості за тих, хто досягає нових віх, заробляє більше чи робить те, чого вам ще не доводилося.

Пітер Букман є чудовим прикладом людини, яка радіє успіхам інших, незважаючи на те що, на думку декого, мав би почуватися ображеним. Як досвідчений підприємець, що так він сам себе відрекомендував, Букман був залучений до створення низки вдалих стартап-компаній. Він заснував фірму, що згодом буде відома під назвою Fusion-io (Ф'южн-Айо) — виробник апаратного та програмного забезпечення для комп'ютерних систем, клієнтами якої є Facebook та Apple. Після трьох з половиною років вибудовування бізнесу Пітера повідомили, що його бачення майбутнього компанії відрізняється від бачення вкладників і ради директорів. Тож Букман залишив справу та спостерігав, як багато з тих, кого він наймав, стали успішними людьми.

Насправді Fusion-io перетворилася на компанію з мільярдним капіталом, що після уходу Пітера приносить засновникам 250 мільйонів доларів. Він радіє, а не обурюється досягненнями колишнього місця роботи. Чоловік підтверджує, що чимало людей вважають, що він має бути розлюченим через те, що фірма, яку він заснував, стала успішною без нього. На моє запитання, чому він не плекає злоби, відповів: «Я не розумію, як їхні перемоги можуть щось відібрати в мене. Мені приємно від того, що у цьому я зіграв свою роль, та з нетерпінням чекаю можливостей допомогти людям здійснювати мрії, незалежно від того, чи завершиться справа в моїх інтересах за найкращим сценарієм, чи ні». Пітер явно не

витрачає ані хвилини життя на обурення чужими успіхами. Він надто зайнятий святкуванням поруч із тими, хто досяг своїх мрій.

ЯК МОЖНА СТАТИ СИЛЬНІШИМ, СПРИЙНЯВШИ ПЕРЕМОГИ ІНШИХ

На загальну думку, Герб Брукс був успішним хокеїстом протягом навчання у старшій школі та в коледжі, у 1960 році приєднався до олімпійської збірної США. Але за тиждень до початку ігор він став останнім з тих, кого виключили зі списку. Гербу залишилося спостерігати за тим, як колишні товариші грають вже без нього та виграють першу золоту нагороду з хокею в історії Сполучених Штатів. Замість висловлювати гнів за те, що його звільнили з команди переможців, Брукс сказав тренерові: «Що ж, мушу визнати, що ваше рішення було безпомилковим — виграш за вами».

Хоча в багатьох і виникло би бажання покинути хокейний спорт, Герб не збирався здаватися. Він продовжив грати та виступав на Зимових олімпіадах 1964 і 1968 років. Тогорічні збірні не досягнули того рівня успіху, як тоді, коли Брукса виключили з команди, однак його кар'єра в хокеї не завершилася. Чоловік пішов у відставку як гравець на льоду та став тренером.

Після кількох років тренування команд в коледжах Герба найняли готувати олімпійську збірну. Коли він обирав хокеїстів, то шукав здатних до вдалої роботи в команді. Тренер не хотів, щоб будь-хто з гравців намагався привертати до себе всю увагу. На початку Зимових ігор його команду недооцінювали, у той час як збірна Радянського Союзу виграла на минулій олімпіаді шість золотих медалей із семи. Але під керівництвом Брукса команда Сполучених Штатів перемогла команду СРСР з рахунком 4:3. Їхній тріумф став відомий як «Диво на льоду». Після цього збірна США подолала збірну Фінляндії та здобула першість.

Щойно команда виграла, Герб залишив арену та зник з поля зору камер. Він мав манеру одразу зникати після гри та не залишатися на святкування перемоги. Пізніше тренер сказав журналістам, що хотів цілком віддати славу гравцям, які на неї заслуговували. Він не бажав перетягувати усю увагу з них на себе.

Герб Брукс не лише не обурювався чужими успіхами, а й підтримував людей. Він не вимагав гравців ділитися з ним перемогою, а скромно хотів

залишити усі почесті іншим. «Напишіть власну книжку про успіх замість читати чужі»,— його відомі слова.

Відмовившись дратуватися на людей за їхні досягнення, ви будете вільні рухатися до своїх цілей. У вас з'явиться бажання жити за власними цінностями та більше не виникне почуття образи на тих, хто живе відповідно до власного світогляду.

Ден відчув спокій та полегшення, зосередившись на тому, як досягти успіху за своїм визначенням. Замість конкурувати з сусідами він став змагатися з самим собою. Чоловік прагнув кидати собі виклик, аби щодня ставати трохи кращим. Так само як і в його прикладі, життя у злагоді з собою має істотне значення для тих, хто жадає істинних перемог.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

Іноді легко уникати невдоволення іншими людьми, якщо справи йдуть добре. Але ніхто не захищений від скрутних часів. Саме тоді не обурюватися на чужі досягнення може виявитися складним завданням. Необхідно старанно та наполегливо працювати над тим, щоб тримати почуття під контролем, намагаючись дістатися цілей, не переймаючись чужими досягненнями.

КОРИСНО

Визначити для себе, що таке успіх.

Замінити погані думки, що плекають невдоволення, більш раціональними.

Радіти досягненням інших.

Зосереджуватися на своїх можливостях.

Співпрацювати, а не суперничати з кожною людиною.

ШКІДЛИВО

Гнатися за чужими мріями.

Уявляти, наскільки краще живеться іншим.

Невпинно порівнювати себе та усіх навколо.

Применшувати чужі успіхи.

Сприймати усіх як прямих конкурентів.

Розділ 10. ВОНИ НЕ ЗУПИНЯЮТЬСЯ ПІСЛЯ ПЕРШОЇ НЕВДАЧІ

Промак — це частина плину успіху. Ті, хто уникає поразки, з нею оминають і перемогу.

Роберт Т. Кійосакі

Сьюзен звернулася до мене по консультацію через те, що, на її думку, життя не давало належного морального задоволення. Вона була щаслива у шлюбі з коханим, мала двох чарівних дворічних доньок. Сьюзен працювала реєстратором у місцевій школі, родина не мала фінансових труднощів. Жінка розповіла, що почувається трохи егоїсткою через те, що не відчуває щастя, бо знала, що живе добре.

Під час кількох перших сесій Сьюзен виказала, що завжди хотіла стати вчителькою. Після старшої школи вона і справді вступила до коледжу вивчати педагогіку. Попри те що заклад був розташований усього за кілька годин їзди від дому, студентка надзвичайно сумувала за рідною оселею. Вона мала до болю сором'язливий характер, з яким було важко знайти нових друзів. Для Сьюзен навчання виявилось складним та займало весь час. Тож на середині першого семестру дівчина покинула коледж.

Невдовзі після повернення додому вона отримала роботу шкільного секретаря та надалі працювала лише там. Хоча посада і не була омріяною, на думку Сьюзен, вона наблизилася їй до вчителювання настільки, наскільки взагалі можливо. З розмови з жінкою було зрозуміло, що тяга до викладання не зникла. Вона просто не була впевнена, що зможе це зробити.

Коли я вперше порушила тему повернення до коледжу, Сьюзен наполягала, що вже застара для цього. Однак вона передумала, коли моїми стараннями побачила недавній заголовок новин про жінку, яка в дев'яносто чотири роки отримала сертифікат про завершення старшої школи. Наступні кілька тижнів ми обговорювали, що стримує Сьюзен від отримання педагогічної освіти. Вона впевнено заявила, що «не підходить

для академічного навчання». Зрештою, минулого разу жінка провалилася та була певна, що зараз їй не вистачить здібностей, щоб скласти іспити та заліки після такої довгої перерви.

Два-три наступні тижні ми обмірковували думки Сьюзен щодо невдач та обґрунтованість другої спроби, якщо провалилася першого разу. Ми виявили очевидний зв'язок: коли перша спроба жінки в будь-чому не приносить успіху, то вона полишає намір. Коли Сьюзен не вдалося потрапити до баскетбольної команди в школі, вона припинила займатися спортом. Коли майже сім кілограмів, яких вона позбулася дієтою, повернулися, то жінка відмовилася від подальших спроб скинути вагу. Перелік тривав далі, відкривши те, наскільки переконання стосовно поразок впливали на її вибір.

Тим часом я заохотила Сьюзен подивитися на програми навчання, які пропонують коледжі, навіть якщо вона більше не має наміру вчитися, бо за останні п'ятнадцять років навчальні заклади децю змінилися. Жінці було приємно дізнатися, що існує багато альтернатив денній формі навчання, та вже за кілька тижнів вона зареєструвалася на деякі онлайн-курси. Сьюзен була надзвичайно рада, що таке навчання не забере її надовго від родини та що можна займатися неповний день.

Незабаром після початку курсів жінка повідомила, що, на її погляд, відшукала те, чого бракувало. Простий рух до нової професійної мети здавався тим самим викликом, який був потрібен задля того, щоб Сьюзен відчувала задоволення. Трохи згодом вона завершила терапію з новими сподіваннями на майбутнє та новим поглядом на невдачі.

ЯКЩО З ПЕРШОГО РАЗУ ВАМ НЕ ПОТАЛАНИЛО...

У той час як декого промахи мотивують наступного разу діяти ліпше, інші просто полишають справу. Чи стосуються твердження вас?

- ☐ Ви турбуєтеся, що інші можуть вважати вас невдахою.
- ☐ Вам подобається займатися лише тим, у чому ви, найімовірніше, перевершите інших.
- ☐ Якщо перша спроба була не надто вдалою, ви навряд чи наважитесь на другу.
- ☐ Ви переконані, що найуспішніші люди народилися з таланом досягати результату.
- ☐ Існує багато понять, яких, на вашу думку, вам ніякими зусиллями не

вивчити.

- ☐ Значна частина вашої самооцінки пов'язана зі здібностями до успіху.
- ☐ Сама думка про фіаско вас дуже непокоїть.
- ☐ Ви схильні виправдовувати свої поразки.
- ☐ Ви швидше хизуватиметеся вже знайомими вміннями, ніж спробуєте навчитися чогось нового.

Провал не має бути кінцем. Насправді найуспішніші люди сприймають промах лише як початок довгого шляху до перемоги.

ЧОМУ МИ ЗДАЄМОСЯ?

Сьюзен, як і багато хто з нас, відчувала, що, зазнавши невдачі вперше, найімовірніше провалиться і наступного разу, тож не намагалася спробувати знов. Хоча жінка відчувала, що в її житті чогось бракує, їй ніколи не спадало на думку повернутися до коледжу, бо була впевнена, що «не підходить для академічного навчання». Сьюзен, звісно, у цьому не самотня. Імовірно, що майже кожна людина полишала щось робити після першої невдалої спроби.

Страх часто полягає у нашому небажанні знову намагатися щось зробити після того, як уже провалилися, однак не всі поділяють ті самі тривоги щодо провалів. Хтось може турбуватися, що розчарує батьків, іншу людину непокоїть те, що вона надто тендітна, щоб витримати ще один промах. Більшість просто не стане ризикувати зазнати невдачі ще раз, аніж дати цим острахам відсіч, а це ми пов'язуємо з соромом. Дехто з нас намагається приховати власні промахи, інші докладають значних зусиль, щоб їх виправдати. Студентка може сказати: «У мене зовсім не було часу підготуватися до тесту», незважаючи на чимало витрачених на повторення годин, лише задля того, щоб приховати погану оцінку. Інший учень може приховати результати оцінювання від батьків через те, що йому соромно, що він не зміг відповісти краще.

У інших прикладах ми дозволяємо поразкам визначати, хто ми такі. Для Сьюзен те, що їй не вдалося закінчити коледж, означало, що вона недостатньо розумна для здобуття освіти. Хтось переконаний, що один провал у бізнесі свідчить, що цій людині не судилося бути підприємцем, або інша особа, яка провалює випуск своєї першої книжки, може вирішити, що літератора з неї не вийде.

Полишати діло також може бути звичною поведінкою. Либонь,

у дитинстві ваша матір втручалася та допомагала завершити будь-яку справу, коли у вас не виходило з першого разу. Чи, можливо, вчителька просто давала відповіді, коли ви розповідали, що не зрозуміли домашнє завдання з математики, тож насправді вам ніколи не доводилося рахувати самотужки. Такої поганой звички завжди чекати когось на допомогу нам може бути важко позбутися навіть і в дорослому віці, а це зменшує шанси на те, що після неуспіху ми вдамося до другої спроби.

Нарешті, багато хто відмовляється пробувати знов через закарбований лад мислення про свої здібності. Ці люди не мають жодного контролю за рівнем талану, тож вони не переймаються його підвищенням та спробами знову діяти після фіаско. На їхню думку, якщо людина не народилася з Богом даними здібностями щось робити, то не варто намагатися вчитися.

БІДА УПОКОРЕННЯ НЕВДАЧАМ

Сьюзен довго розмірковувала над речами в дусі *«Я не настільки кмітлива, щоб вивчитися на вчительку»* та *«Мені ніколи не вдасться допомогти учням стати успішними, бо я сама невдаха»*. Такі роздуми стримували їхній рух до цілей, і жінці ніколи не спадало на думку, що досі можна повернутися до коледжу. Якщо ви, як Сьюзен, опустите руки після першої поразки, то ймовірніше, прогавите чимало нагод у своєму житті. Промак може насправді бути чудовим досвідом лише за умови, що ви скористаєтеся набутиим з нього знанням, аби рухатися вперед.

Важко прийти до успіху і жодного разу не зазнати поразки. Ось, наприклад, Теодор Гейзель, відомий також як Dr. Seuss, друкувати першу книжку якого відмовилися понад двадцять видавців. Згодом автору вдалося опублікувати сорок шість із найвідоміших дитячих творів, а деякі з них перетворили на спеціальні телевізійні випуски, художні фільми та бродвейські мюзикли. Якби він залишив літературу після першого провалу спроб укласти контракт із видавництвом, цілий світ ніколи б не зміг віддати належне винятковому авторському стилю, який десятиліттями розважав дітей.

Відмова від справи після першого промаху легко може стати самоздійснюваним пророцтвом. Щоразу, коли полишаєте намір, ви підсилюєте думку, що поразка — це зло, спрямоване на нівелювання будь-яких чергових спроб; таким чином, страх невдачі гальмує вашу здатність учитися. У дослідженні 1998 року, опублікованому у «Журналі

особистісної та соціальної психології» (Journal of Personality and Social Psychology), науковці порівнювали учнів п'ятого класу, одну групу з котрих хвалили за розумність, а другу вихваляли за докладені зусилля. Усім дітям дали вельми складний тест. Після того як учням показали результати, їм запропонували вибір — подивитися на відповіді тих, хто набрав більше або менше балів. Ті, кого хвалили за тямущість, віддавали перевагу відповідям тих, у кого балів менше, щоб підкріпити власну самооцінку. Діти, яких вихваляли за зусилля, переважно прагнули подивитися тести учнів, які набрали більше балів, щоб вчитися на власних помилках. Якщо вас лякає поразка, то шанси вчитися на помилках нижчі й через це ви навряд чи спробуєте знов.

НЕ ЗДАВАЙТЕСЯ

Щойно усвідомивши те, що раз схибивши, вона не обов'язково зазнає невдачі вдруге, то Сьюзен стала схильнішою розглядати можливості здобути освіти. Тільки-но Сьюзен стала діяти, наче людина, яка може відновитися після провалу — шляхом аналізування коледжів,— вона почала більше сподіватися, що їй вдасться здійснити свою мрію та стати вчителькою.

ВИЗНАЧТЕ ПЕРЕКОНАННЯ ЩОДО ПОРАЗОК, ЯКІ НЕ ДОЗВОЛЯЮТЬ СПРОБУВАТИ ЩЕ РАЗ

Праця Томаса Едісона була однією з найплідніших серед винахідників його часу. Він мав патенти на тисячу дев'яносто три вироби та системи, які обслуговували ці речі. Серед найвідоміших пристроїв за його авторством є електрична лампочка, кінофільм та фонограф. Однак не усі винаходи Едісона були настільки ж вдалими. Ви навряд чи коли-небудь чули про його електричну авторучку та машину зв'язку з привидами. Ця пара — лише частина серед багатьох промахів винахідника.

Едісон знав, що певна кількість виробів приречена на провал, і коли він створював річ, яка або не працювала, або не була ходовим товаром на ринку, то не вважав себе невдахою. Вчений сприймав кожну поразку як вагому можливість для навчання. Згідно з біографією 1915 року, молодий помічник якось висловився, що йому соромно за те, що вони працюють тижнями, проте досі не отримали жодного результату, на що Едісон

відповів: «Результати! Жодних результатів? Чому ж, друже, у мене купа результатів! Мені відомі кілька тисяч речей, які не працюють».

Якщо ви відмовляєтеся спробувати знову щось робити після першого фіаско, ймовірно, що у вас сформувалися неправильні чи безплідні уявлення щодо невдач. Ці погляди впливають на те, як ви думаєте, почуваетесь та ставитеся до провалів. Ось що свідчить дослідження про наполегливість та поразки.

- *Свідомий труд важливіший за природну обдарованість.* Хоча нас нерідко переконують, що ми або маємо хист, або ні, більшість талантів можна виховати старанною працею. Науковці встановили, що після десятка років щоденних вправ люди можуть перевершувати талановитих від природи у шахах, спортивних дисциплінах і в образотворчому мистецтві. Після двадцяти років відданої практики чимало з тих, кому бракувало хисту, здатні на досягнення світового рівня. Але часто ми вважаємо, що, не маючи від народження певних здібностей, ніколи не зможемо розвинути достатньо навичок, щоб здобути вдачу. Такий погляд може змусити вас полишити справу раніше, ніж з'явиться шанс виплекати необхідні для успіху вміння.
- *Краще прогнозувати досягнення за твердістю характеру, аніж на основі IQ.* Зрозуміло, що не всі носії високого коефіцієнту інтелекту мають успіх. Насправді цей показник — не найліпша основа, щоб передбачати, чи досягне він або вона певних висот. Непохитність, визначена як витривалість та завзятість до довгострокових цілей, значно точніше свідчить про можливі успіхи, ніж IQ.
- *Приписування невдачі браку здібностей призводить до безпорадності.* Якщо ви думаєте, що поразка сталася через те, що не вистачило здібностей та їх не вдасться набути, то у вас, імовірно, виникне почуття безпорадності. Замість повторити спробу після провалу ви або опустите руки, або станете чекати на того, хто завершить справу замість вас. Якщо думаєте, що не можна стати кращим, ви навряд чи спробуєте це перевірити.

Не дозволяйте неправильним поглядам щодо здібностей стримувати вас від того, щоб здобути перемогу. Присвятіть трохи часу роздумам про свої переконання стосовно промахів. Дивиться на шлях до успіху як на марафон, а не як на стометрівку. Прийміть невдачі як частину прогресу, що допомагає вам навчатися та зростати.

ЗМІНІТЬ СВІЙ СПОСІБ МИСЛЕННЯ ЩОДО ПОРАЗОК

Якщо для вас неуспіх — це лихо, то наступна спроба викличе передбачувані труднощі. Ось кілька думок з приводу фіаско, які, найімовірніше, вас знеохотять намагатися вдруге.

- *Поразка неприйнятна.*
- *У мене або повна вдача, або цілковитий промах.*
- *Провал — це завжди моя провина.*
- *У мене нічого не вийшло, бо я — погана людина.*
- *Якщо зазнати поразки, то нікому не сподобаєшся.*
- *Як щось не вдалося зробити з першої спроби, то і друга не буде вдалою.*
- *Мій характер не такий гарний, щоб з ним досягати успіху.*

Ірраціональні думки про невдачу можуть спонукати вас полишити справу після першого провалу. Попрацюйте над тим, щоб замінити їх на реалістичніші. Промач навряд чи є настільки жахливою річчю, яким ви собі уявляєте. Зосередьтеся на стараннях замість результату. Коли намагаєтеся виконати складне завдання, сфокусуйтеся на тому, що воно може вам принести. Нові знання? Можливість удосконалити вміння, навіть якщо на початку успіхів і небагато? За допомогою роздумів про те, чому з цього досвіду можна навчитися, ви, найімовірніше, почнете сприймати поразку, як частину процесу.

Самоспівчуття, і не обов'язково висока самооцінка, може стати ключем до досягнення повного потенціалу. У той час як надмірна суворість до себе часто призводить до думки про власну неспроможність, а безмірна поблажливість може стати причиною виправдань своїх дій, милосердя до себе — у точці рівноваги. Самоспівчувати означає сприймати власні невдачі милостиво, але реалістично. Воно нагадує, що в усіх нас, з вами в тому числі, є недоліки, та промах не зменшує вашої цінності як особистості. Співчуюючи власним слабкостям, ви напевно зможете зрозуміти, що існують перспективи зростати та ставати кращим.

У дослідженні під назвою «Самомилосердя підіймає мотивацію до саморозвитку» студентам дали нагоду поліпшити оцінки проваленого тесту. Одна група учнів дивилася на свою невдачу з самоспівчуттям, тоді як інші зосередилися на тому, щоб підкріпляти самооцінку. Результати свідчать, що ті, хто належав до першої групи, займалися на двадцять п'ять відсотків довше та склали другий тест краще, ніж студенти, які підвищували само-

оцінку.

Уникайте будувати почуття самоцінності цілком на основі значущих досягнень, інакше, ризикуючи, ви знехтуєте ймовірністю провалу. Замініть ірраціональні думки реалістичними нагадуваннями.

- *Поразка нерідко є частиною шляху до успіху.*
- *Я зможу витримати невдачу.*
- *Промахи можуть мене чомусь навчити.*
- *Провал — це знак того, що я кидаю собі виклик та можу спробувати ще раз.*
- *Якщо вирішу, то в мене вистачить сили здолати невдачу.*

ЗУСТРІНЬТЕСЯ ЗІ СТРАХОМ ПОРАЗКИ ВІЧ-НА-ВІЧ

Мій свекор, Роб, був з тих, хто міг завжди посміятися з себе та не соромився розповідати усім історії про власні невдачі. Але, на мою думку, він не вважав їх промахами. Насправді я цілком упевнена, що коли цей випадок годився на гарну розповідь, то чоловік сприймав пригоду як успіх.

Одна байка, яка виділяється у моїй пам'яті, бере початок у 1960-х, коли Роб був пілотом. Він перевозив людей на приватному літаку як повітряне таксі. Іноді свекор брав на борт тих, хто після перельоту на громадських авіалініях замовляв таке таксі до пункту призначення. Зокрема, якимось він мав перевозити заможного бізнесмена. У ті часи служба безпеки в аеропортах була не така сувора, тож Роб міг зустріти пасажирів просто на злітній смузі, коли той виходив з рейсового літака. Інші приватні пілоти очікували б з табличкою з іменем клієнта в руках,— це не було в стилі нашого героя. Натомість, коли замовник сходив з трапа, Роб підходив, тиснув руку та казав: «Радий знайомству з вами, містере Сміт. Сьогодні я буду вашим пілотом». Цей пан відповідав, що йому приємно, бо перевізник одразу впізнав його. Але цей містер Сміт і гадки не мав, що Роб на ділі потискав кожному потенційному пасажирові руку та казав ту саму фразу. Якщо ця людина здавалася збентеженою або казала, що вона не містер Сміт, то свекор просто підходив до іншого, щоб його привітати, доки врешті-решт не знаходив того, кого потрібно.

Гадаю, багато хто б зніяковів, поздоровкавшись із кимось за неправильним іменем, та надалі б остерігався вітати настільки ж завзято. Багато хто, але не Роб. Він радісно тиснув незнайомцю руку та називав неправильним іменем. Пілот знав, що кінець кінцем знайде того самого

пана Сміта. Його не лякали промахи, доки все не виходило, як треба.

Якщо ви звикнете до поразок, то вони лякатимуть значно менше, особливо якщо зрозумієте, що провал та відмова — не найгірше, що може трапитися.

РУХАЙТЕСЬ ДАЛІ ПІСЛЯ НЕВДАЧІ

Якщо докладені зусилля не принесли успіху, то витратьте трохи часу на оцінку того, що сталося та як просуватися вперед. Якщо справа для вас не така і важлива, то ви можете вирішити, що не варто витрачати сили та час на другу спробу. І часом це правильне рішення. Наприклад, я жахливо малюю. Мої малюнки зазвичай складаються з фігур з паличок, але, зважаючи на це, мені не здається, що потрібно витрачати час та зусилля для того, щоб розвивати в собі вміння малювати. Натомість я ліпше витрачу сили на те, чим дійсно захоплююсь.

Однак, якщо вам потрібно здолати перешкоду на шляху до здійснення мрії, спробувати ще раз має сенс. Але повторення тих самих дій нічого не принесе. Натомість складіть план, який підвищить шанси на успіх. Так само як необхідно вчитися на своїх помилках, щоб уникати їх у подальшому, то і з поразки ви маєте винести урок, щоб наступного разу результат був кращим. Інколи це означає відточити майстерність; в інших випадках — пошукати можливостей, де б уміння могли стати в пригоді.

Елайас «Волт» Дісней, безперечно, не досяг би успіху без одного-двох провалів на своєму шляху. Спочатку він відкрив фірму під назвою «Лаф-О-Грам», де підписав контракт із театром Канзас-Сіті на екранізацію Волтових семихвилинних казок, у яких анімація поєднувалася з акторською грою. Хоча мультиплікації і були успішними, автор мав серйозні борги, тож був змушений оголосити банкрутство через кілька років.

Але це не зупинило Волта. Він з братом переїхав до Голлівуду, щоб започаткувати the Disney Brothers' Studio. Вони домовилися з дистриб'ютором, який мав здавати в оренду права на використання анімаційного персонажу за авторством Волта — Освальда Вдалого Кролика. Однак пізніше цей агент викрав права на Освальда та кількох інших персонажів. Брати Дісней швидко зробили три мультфільми самотужки, де з'явився один з вигаданих Волтом персонажів — Міккі Маус. Але знайти дистриб'ютора для проекту їм не вдалося. Допоки у кіновиробництві не розпочалася ера звуку, ця мультиплікація не виходила

на екрани.

Невдовзі після цього успіх братів Дісней злетів до небес. Незважаючи на те що історія розгорталася протягом Великої депресії, Волт почав робити мультфільми, які приносили величезні прибутки. З того часу вони з братом побудували «Діснейленд» — тематичний розважальний парк вартістю сімнадцять мільйонів доларів. Він мав значний попит, і брати спрямували дохід на будівництво «Дісней-ворлду». На жаль, Волт пішов з життя до того, як розважальний центр було зведено.

Людина, яка збанкрутувала після невдалої спроби розпочати справу в індустрії мультиплікації, стала мультимільйонером протягом кількох років під час Великої депресії. Ті самі мультфільми, від яких люди неодноразово відмовлялися, вважаючи, що ці стрічки ніколи не стануть успішними, принесли автору більше нагород Американської кіноакадемії, ніж будь-хто отримав за всю історію її існування. Хоча Волта не стало майже п'ятдесят років тому, The Disney Company існує й нині як корпорація з мільярдними капіталами, а персонаж за його авторством, Міккі Маус, залишається її головним символом. Звісно, Волт Дісней — це той, хто скористався власними провалами як мотивацією для того, щоб досягти успіху.

ПОВЕРТАЮЧИСЬ НАЗАД ПІСЛЯ ПОРАЗКИ, ВИ СТАНЕТЕ СИЛЬНІШИМ

Воллі Еймос працював агентом — шукачем талантів і був відомий тим, що розсилав знаменитостям домашнє печиво зі шматочками шоколаду сподіваючись переконати їх підписати контракт. За вмовленнями друзів він згодом полишив роботу агента та присвятив життя випіканню тістечок. Отримавши фінансову допомогу деяких зіркових приятелів, Воллі відкрив свою першу крамницю добірного печива та назвав її «Famous Amos».

Кондитерська мала шалену популярність, і справи швидко йшли вгору. Упродовж наступних десяти років Еймос відкрив ще кілька крамниць по всій країні. Його успіхи привернули загальну увагу, окрім цього, він отримав «Нагороду за підприємницькі звершення» від президента Рональда Рейгана.

Але як і будь-якій людині, що не закінчила школу та не мала формальної освіти, Воллі бракувало знань у сфері бізнесу, тож володіти мільйонною імперією ставало важче. Він намагався найняти робітників, які б могли

допомогти, однак, на біду, їм також не вистачило здібностей, щоб урятувати компанію. Зрештою, Еймосу довелося продати справу. Але біда ніколи одинцем не ходить: у нього виникли не лише фінансові негаразди в основній діяльності, а й почалася особиста криза — втратив оселю через позбавлення прав на викуп закладеного майна.

Через кілька років чоловік спробував відкрити нову кондитерську фірму — «Wally Amos Presents Chip and Cookie». Але виконавчі органи компанії, яка придбала попередній бізнес, подали на підприємця судовий позов за використання його власного імені. Воллі змінив назву на «Uncle Noname». Нова фірма потрапила в умови суворої конкуренції, й власник не знав, як досягти успіху. Коли борг перевищив мільйон доларів, Еймос оголосив банкрутство.

Зрештою, він започаткував виробництво кексів. Але цього разу Воллі залишив усі щоденні клопоти досвідченому у збуті їжі партнеру. Він зрозумів із попередніх промахів, що потребує допомоги у бізнесі. Нова справа не перевершила колишніх досягнень у кондитерській галузі, але залишається на плаву і сьогодні.

Згодом Еймос зупинився ще раз. Кіблер придбав його оригінальну торговельну марку печива «Famous Amos», і керівництво найняло його на роботу як представника компанії. Хоча Воллі і засмучувався через те, що компанія, яку він започаткував та яка мала надзвичайний успіх, більше не належить йому, чоловік скромно та вдячно повернувся до того, щоб заохочувати людей купувати печиво, яке він почав виробляти понад тридцять років тому. Еймос також став успішним автором книжок та мотиваційним спікером.

Поразка може зміцнити характер, кидаючи вам виклики новими способами. Вона може допомогти визначити ті сфери життя, над якими необхідно попрацювати, та відкрити приховані сили, про які ви і не здогадувалися. У випадку Сьюзен, тільки-но жінка стала вчитися в коледжі, то набула впевненості, що зможе подолати майбутні негаразди. Вона більше не вважає провал кінцевою точкою, натомість сприймає його як шлях до власного вдосконалення. Знання того, як наполегливо рухатися далі попри невдачі, згодом зміцнить вашу силу духу — коли зрозумієте, як промахи можуть покращити діяльність.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ

ТРУДНОЩІ

Іноді люди призвичаюються зазнавати поразок лише у певних сферах життя. Хтось зникає, що не вдається укласти угоду як комерсант, однак буде вкрай засмучений, якщо його не оберуть до міської ради. Визначте ті галузі, де ви більш схильні здатися після першого провалу, та зосередьтеся на тому, чого можна навчитися з усіх попередніх невдач. Якщо вам незвично починати спочатку після першого провалу, то зіткнутися зі своїми страхами попервах може виявитися складним ділом. Імовірно, відчувши розмаїття емоцій, ви не схочете вдаватися до другої спроби. Однак, набувши досвіду, ви зможете усвідомити, наскільки важливим кроком на шляху до успіху може бути поразка.

КОРИСНО

Сприймати невдачу як можливість отримати цінні знання.

Наважуватися спробувати ще раз, якщо перша спроба була невдалою.

Дивитися в вічі страху зазнати поразки.

Створити новий план, щоб підвищити шанси на успіх.

Розрізняти та змінювати ірраціональні думки щодо провалу.

Зосереджуватися на тому, щоб поліпшувати свої вміння, а не хизуватися ними.

ШКІДЛИВО

Дозволяти промахам зупиняти себе на шляху до успіху.

Вважати, що подальші намагання приречені на поразку, бо першого разу ви схибили.

Облишати справу, бо ви не бажаєте терпіти незручності.

Вважати завдання нездійсненим, якщо з першого разу виконати його не вдалося.

Дозволяти собі думати, що провал гірший, ніж є насправді.

Відмовлятися брати участь у тих справах, де ви, ймовірно, не покажете найкращий результат.

Розділ 11. Їх не лякає самотність

Усі людські скорботи походять від неможливості сидіти тихо в кімнаті на самоті.

Блез Паскаль

Ванесса звернулася до лікаря, щоб той виписав препарати для покращення сну, але він порадив спершу звернутися до мене. Хоча і не була певна, як можуть допомогти консультації психолога, жінка погодилася зустрітися. Ванесса пояснила, що, здається, просто не може вимкнути мозок перед сном. Незважаючи на втому, жінка нерідко могла лежати в ліжку глибоко замисленою впродовж кількох годин. Інколи вона переглядала деякі події минулого дня, тоді як іншим разом хвилювалася через усе, що має статися завтра. І подеколи в голові Ванесси було одночасно так багато думок, що вона навіть не могла пригадати, про що тоді міркувала.

Вона казала, що протягом дня ніяких нав'язливих думок не помічала. Жінка працювала агентом із продажу нерухомості, її робочі дні були насичені та часто надто тривалі. Коли Ванесса офіційно завершувала роботу, її можна було побачити на вечірці з друзями чи застати за нетворкінгом із іншими молодими професіоналами. Межа між роботою та грою часто розмивалася, бо до неї часто зверталися з приводу ділових питань у соціальних мережах чи в різноманітних групах, до яких жінка належала. Їй подобався активний спосіб життя, вона весь час перебувала в русі. Хоча робота і завдавала чимало стресу, Ванесса отримувала неабияке моральне задоволення та мала великий успіх у продажах.

На моє запитання, як часто вона буває одна або скільки разів на день у неї з'являється можливість посидіти та подумати на самоті, жінка відповіла: «Ой, ніколи. Я не хочу втрачати жодної секунди на непродуктивні речі». Коли я висловила припущення, що причина її неспроможності позбавитися думок уночі, ймовірно, полягає в тому, що мозок не має часу обробити інформацію, Ванесса спершу розсміялася. Потім сказала: «Цього не може бути. Удень є багато часу на роздуми. Інколи я розмірковую про цілу купу речей водночас». Я пояснила, що мозок

іноді може потребувати перезавантаження, можливості повернутися в початковий стан, і запропонувала їй внести до щоденного розкладу нетривале перебування на самоті. Хоча жінка не була переконана, що усамітнення може покращити сон, але погодилася спробувати це як експеримент.

Ми обговорили декілька способів, як вона може залишитися сам-на-сам зі своїми думками. Ванесса погодилася вести щоденник принаймні десять хвилин на день, ні на що не відволікаючись: без телевізора, мобільного телефону та радіо на задньому плані. Коли вона повернулася наступного тижня, то розповіла, що в тиші їй децю некомфортно, але писати щоденник сподобалося їй, на її думку, це допомагає заснути трохи швидше.

Наступні декілька тижнів Ванесса пробувала низку інших занять, у тому числі медитацію та вправи на очищення думок. На превеликий подив, вона помітила, що кілька хвилин медитації вранці були найцікавішою частиною дня, та, за її словами, у голові стало «тихіше». Жінка і далі вела щоденник, бо відчувала, що це дає змогу висловити та відсортувати усе, що спадало на думку, а медитація навчала заспокоювати шалений рух ідей. І попри те, що труднощі зі сном не минули повністю, Ванесса відчувала, що може заснути набагато швидше.

ПОБОЮВАННЯ САМОТНОСТІ

Час на самоті мало в кого посідає перше місце в списку пріоритетів. Багатьом з нас думка про перебування наодинці з собою здається непривабливою. Інших це відверто лякає. Чи стосуються ці твердження вас?

- ☐ Коли є вільний час, останнє, що ви будете робити,— це сидіти і розмірковувати над чимось.
- ☐ На вашу думку, проводити час на самоті нудно.
- ☐ Вам подобається залишати телевізор або радіо ввімкненим заради звуків на фоні, коли займаєтесь домашніми справами.
- ☐ Вам незручно перебувати в тиші.
- ☐ Для вас бути на самоті та відчувати самотність — те саме.
- ☐ Вам ніколи не були до вподоби такі речі, як сходити в кіно чи на концерт одинцем.
- ☐ Ви відчуваєте надто сильну провину, якщо робите щось самотужки.
- ☐ Маючи декілька вільних хвилин між завданнями або під час

очікування у приймальні, ви ймовірно комусь зателефонуйте, напишете повідомлення або зайдете до соціальної мережі.

☐ Якщо ви їдете в машині наодинці, то зазвичай вмикаєте радіо чи розмовляєте по телефону, аби не нудьгувати.

☐ Ведення щоденника або медитація здаються вам гаянням часу.

☐ У вас немає можливості або часу побути на самоті.

Виділяти час на те, щоб побути наодинці з власними думками, може стати потужним інструментом досягнення цілей. Сила духу вимагає відволікатися від повсякденного клопоту, щоб зосередитися на розвитку.

ЧОМУ МИ УНИКАЄМО ЗАЛИШАТИСЯ НА САМОТІ

Ванесса не вважала самотність продуктивним способом використання часу. Вона так сконцентрувалася на будівництві своєї репутації в галузі нерухомості, що почувалася винною, коли не спілкувалася або не створювала ділові зв'язки. Жінка не бажала втрачати жодної можливості укласти нову угоду з продажу.

Всупереч тому, що усамітнення має багато добрих прикладів у світових релігіях — Ісус, Магомет і Будда, згідно з писами, усі цінували його, — самотність у сучасному суспільстві набула поганих асоціацій. Крайні випадки самітників, яких ще називають відлюдниками, нерідко зображуються негативно у мультфільмах, казках та кіно. Жарти про «літню жінку з котятами» також є обережними натяками, що «на самоті можна з'їхати з глузду». Батьки ставлять дітей у куток, коли вони не слухаються, натякають, що самотність — це покарання. І термін «одиначне ув'язнення» описує наслідки для найгірших серед арештантів. Хоча зрозуміло, що радикальна ізоляваність — це нездоровий стан, у часі на самоті настільки дурна слава, що навіть короткі періоди одинаком можуть здаватися неприємними.

Поняття «бути одинаком — погано» та «бути в людському оточенні — це добре» змушують наповнювати соціальні календарі. Іноді складається враження, що залишатися вдома на самоті в суботу ввечері шкідливо чи свідчить про те, що ти «невдаха». Заповнений значно наперед розклад також допомагає людям почуватися важливими. Що більше вам телефонують і що більше будете планів, то поважнішою людиною ви вважаєтеся.

Постійна зайнятість теж чудово відволікає. Якщо виникли складності, вирішувати які немає бажання, то чому б не запросити сусідів на вечерю або піти за покупками в компанії друзів? Урешті-решт, вам не доведеться міркувати про свої труднощі, поки мозок зайнятий приємною бесідою. Навіть якщо немає можливості бути поряд із іншими в реальності, то технологічні досягнення спрямовані на те, щоб більше не довелося бути на самоті. Можна розмовляти по телефону мало не скрізь, підтримувати безупинний зв'язок у соціальних мережах та відсилати текстові повідомлення першої ж вільної миті. Ви можете уникнути перебування наодинці з думками фактично двадцять чотири години на добу.

Існує також суспільний тиск, спрямований на те, щоб бути продуктивною людиною, тобто не сидіти без діла. Ті, хто відчуває необхідність увесь час щось робити, можуть сприймати «час на самоті» як «гаяння часу». Тож ці люди заповнюють кожен вільну хвилину діяльністю, наприклад прибирають оселю або пишуть новий список справ. Для цього типу людей посидіти та поміркувати — невелика цінність, бо це заняття не приносить відчутних негайних результатів. Насправді вони можуть відчувати провини, якщо не мають змоги «завершити жодної справи».

Далі, звісно, є ті, кому просто некомфортно бути одинаком. Вони пристосувалися до хаосу, повсякчасного шуму та постійного руху. Такі слова, як бездіяльність, тиша та самоусвідомлення не мають стосунку до їхнього лексикону. Їм страшно залишатися наодинці зі своїми думками, бо вони знають, що можуть замислитися про такі речі, від яких стане незручно. Якщо звільняться декілька хвилин, то ці люди можуть пригадати щось сумне або перейматися майбутнім. Тож із наміром тримати свої неприємні емоції під контролем вони мають голову настільки зайнятою, наскільки можливо.

Бути на самоті та бути самотньою людиною — ці поняття часто плутають між собою. Відчуття самотності пов'язують із поганим сном, підвищеним кров'яним тиском, послабленим імунітетом та з посиленням виділенням гормонів стресу. Але усамітнення не завжди призводить до ізольованості. На ділі багато хто відчуває себе самотнім у наповненому людьми приміщенні. Самотність — це сприймання того, що ви нікому не потрібні. Але самота — це вибір залишитися сам на сам зі своїми думками.

ПРОБЛЕМА УНИКАННЯ САМОТНОСТІ

Що більше Ванесса заповнювала день повсякчасною зайнятістю, то, здавалося, її мозок більше не міг вимкнутися вночі. Та що далі в її голові вирували шалені думки, то далі вона намагалася їх притлумити, і це утворювало нескінченний цикл. Міркування заважали жінці спати вночі, тож «час відбою» почав асоціюватися зі стресом. Вона навіть залишала телевізор працюючим, доки силкувалася заснути, бо хотіла угамувати думки.

Безупинна заклопотаність щоденними обов'язками та стосунками може завдати шкоди, якщо ми не зупинимося та не витратимо час на відновлення самих себе. На жаль, переваги усамітнення часто не беруть до уваги або применшують. Ось що свідчить дослідження про головні вигоди, яких можуть не помічати ті, хто боїться залишитися на самоті.

- *Помірний час на самоті корисний для дітей.* У дослідженні 1997 року під назвою «Поява самотності як конструктивна галузь досвіду у ранній юності» встановлено, що серед учнів від п'ятого до дев'ятого класу, які проводили деякий час на самоті, були значно нижчі шанси на виявлення поведінкових проблем. Ці підлітки демонстрували також нижчі показники на шкалі депресії, а середній бал в атестаті — вищий.
- *Усамітнення на робочому місці може підсилити продуктивність.* Хоча багато офісних компаній сприяють відкритому внутрішньому простору та великим мозковим штурмам, дослідження 2003 року «Когнітивна стимуляція у мозкових штурмах» свідчить, що більшість із тих, хто брав участь у дослідженні, справлялися краще, коли залишалися на самоті. Час поза межею колективу науковці пов'язували з підвищеним рівнем ефективності.
- *Самотність може посилити співпереживання.* Перебуваючи на самоті, люди ймовірно співчуватимуть іншим. Якщо ви проводите чимало часу в колі знайомих, вірогідно, що у вас розвинеться мислення за типом «ми проти них», яке може стати причиною того, що ви станете виявляти менше співчуття до людей, які не належать до кола знайомих.
- *Час на самоті загострює креативність.* Багато визнаних митців, письменників та музик вдячні самоті за покращення майстерності, й деякі дослідження припускають, що тимчасове звільнення від суспільних вимог може посилити творчі здібності.
- *Навички усамітнення корисні для розумового здоров'я.* Хоча нерідко

значна увага привертається важливості саме соціальних звичок, докази вказують на те, що навички усамітнення можуть бути настільки ж вагомими для здоров'я та добробуту. Здатність проводити час на самоті пов'язують із підвищеним рівнем щастя, задоволення від життя та поліпшеним управлінням стресу. Люди, яким подобається бути на самоті, також рідше стикаються з депресією.

- *Самотність надає можливість відновити сили.* Час самотою надає змогу перезарядити свої «акумулятори». Дослідження показують, що усамітнений відпочинок на природі сприяє оновленню.

Хоча знизити швидкість та приділити час власній персоні і може здаватися справжнім викликом, але наслідки можуть бути серйознішими, якщо цього не зробити.

Моя близька подруга Алісія кілька років тому відчула на собі ці надзвичайні висліди. Тоді ми ще не були знайомі, тож я здивувалася, коли почула історію того, який сукупний вплив мав стрес на її життя, коли жінка не дбала про своє здоров'я.

Вона щойно народила першу дитину та працювала від двадцяти п'яти до тридцяти годин на тиждень на роботі, яка їй була не зовсім до душі. Алісія тільки-но повернулася до коледжу, бо турбувалася, що не завершила навчання. Молода мама відчувала також сильну провину за те, що через безладний розпорядок дня повинна була більшість часу перебувати далеко від дитини.

Потреби материнства, роботи та навчання виснажили жінку морально та фізично. Вона постійно тривожилася — та їй часом здавалося, що вона навіть не може дихати. Алісія почала зловживати солодощами та втратила апетит. Однак вона не звертала уваги на попереджувальні знаки того, що стрес досягає небезпечного масштабу, і рухалася далі. Той день, коли хвиля напруження зрештою виплеснулася, починався як будь-який інший — так їй розповіли пізніше. Жінка не має жодних спогадів про той день. Насправді перше, що вона пам'ятає, це як прокинулася в лікарняному ліжку, у колі родини.

Алісія з жахом почула, що її знайшли на АЗС цілковито дезорієнтованою. Працівник побачив її спантеличення та викликав швидку. Лікарі намагались дізнатись, як її звуть та де вона мешкає, однак жінка не змогла відповісти. Єдине, що вона спромоглася сказати, так це те, що її немовля залишилося вдома на самоті.

Поліцейські обшукали її машину та знайшли гаманець і мобільний

телефон. Вони зателефонували членам сім'ї та, коли почули, що з дитиною все добре й за нею доглядає батько, заспокоїлися. За словами родичів, у першій половині того дня жінка мала нормальний вигляд. Вона поговорила з чоловіком, зібрала речі для навчання та слізно попрощалася з немовлям. Дорогою молода мати навіть зателефонувала батькові. Але десь на шляху до коледжу вона цілком втратила орієнтацію.

Після підтвердження того, що в організмі студентки не знайшли слідів алкоголю чи наркотиків, лікарі виключили усіляку можливість інсульту або травми голови. Коли усі тести дали негативний результат, Алісії поставили діагноз — транзиторна глобальна амнезія, рідкісна форма тимчасової втрати пам'яті, яку може викликати емоційне напруження. На щастя для жінки, ознаки минули за кілька днів і не було жодних довготривалих наслідків.

Безумовно, цей випадок розкрив їй очі на те, як важливо піклуватися про себе. Вона каже, що раніше прокидалася і думала про усе, що «має» виконати, та увесь день поспішала, щоб продертися крізь перелік справ. Нині ж вона знижує темп і неквапливо насолоджується кожним днем, займаючись буденними справами, наприклад вигулює собаку, працює на подвір'ї. Алісія знає вже значно більше про стрес та ліпше дбає про себе. Її історія є застережливою, з неї видно, наскільки важливо сповільнюватися та дослухатися до сигналів, які посилає наше тіло.

НАВЧИТИСЬ БУТИ НА САМОТІ

День Ванесси був заповнений справами, які легко можуть стати більш пріоритетними, ніж провести час на самоті. Єдиний спосіб, у який вона могла точно ввести самотність у щоденний розклад,— це запланувати цей час та ставитися до нього так само, як і до усіх інших важливих зустрічей. Жінка також мала сприймати заняття на самоті як тренування. Набуття нових навичок на кшталт медитації та самоусвідомлення, звичка вести щоденник щодня — усе потребує відданості. Спочатку Ванесса дізналася про медитацію з літератури та навчальних курсів в Інтернеті. Збагнувши, що їй це подобається, вона зацікавилася майстер-класом з медитації. Їй здавалося, що чим більше вона знатиме навичок, тим краще буде підготовлена заспокоїти розум уночі.

ВЧІТЬСЯ ВИТРИМУВАТИ ТИШУ

Більшість із нас звикли до шуму, який оточує впродовж дня. Іноді люди завзято прагнуть шуму і гаму, аби не лишатися наодинці з власними думками. Чи доводилося вам або вашим знайомим засинати з увімкненим телевізором або радіо для фонового шуму? Намагатися заглушити свої думки постійним звуковим обстрілом некорисно. Виокремити лише кілька моментів для тиші в щоденному графіку може допомогти перезарядити ваші блоки живлення. Знайдіть принаймні десять хвилин на день, щоб на самоті тихо посидіти й не робити нічого, крім як думати. Якщо ви звикли до повсякчасного галасу та руху, то попервах тиша може здаватися незручною. Однак з практикою стає легше. Використайте цей час так:

- *Поміркуйте над своїми цілями.* Щодня недовго обмірковуюте свої особисті чи професійні наміри. Оцініть свій прогрес та подумайте, чи потрібно щось змінити.
- *Зверніть увагу на свої почуття.* Перевірте, як почуваетесь і в фізичному, і в емоційному плані. Обдумайте рівень стресу. Проаналізуйте, чи добре ви піклуєтеся про себе, та замисліться, як можна покращити своє життя.
- *Установіть цілі на майбутнє.* Не припиняйте мріяти про те, яким хочете бачити завтрашній день. Перший крок до створення того образу життя, до якого прагнете,— це вирішити, якого майбутнього ви бажаєте.
- *Ведіть щоденник.* Ця звичка може стати значною допомогою в тому, щоб краще зрозуміти свої почуття та зробити з них висновки. Дослідження свідчать, що письмові розповіді про події та пов'язані з ними емоції посилюють імунну систему, знімають стрес і поліпшують психічне здоров'я.

Ми живемо в такому світі, де можемо завжди бути на зв'язку з іншими людьми. Але цифрове сполучення означає, що залишається менше можливостей побути зі своїми думками на самоті. Перегляд сторінок у соціальних мережах та читання новин в Інтернеті може забрати чимало часу. Лише кілька хвилин тут, декілька — там, а вкупі вони можуть дорівнювати кільком годинам на день. Безперервне спілкування втручається до щоденних справ і може призводити до підвищеного рівня стресу та тривожності. Відпочиньте від технологій та введіть до свого повсякдення трохи тихого часу, спробувавши наступні вправи.

- Вимикайте телевізор, коли насправді його не дивитеся.
- Їздіть в автомобілі, не вмикаючи радіо.

- Ідіть на прогулянку без телефону.
- Час від часу вимикайте усі електроприлади в домі, щоб перепочити.

ЗАПЛАНУЙТЕ ПОБАЧЕННЯ З СОБОЮ

Ключ до того, щоб зробити час на самоті корисним,— це те, що він має бути добровільним вибором. Наприклад, літні люди, які живуть самотньо та досить ізольовані від суспільства, більш схильні почуватися самотньо та ймовірно, що усамітнення не піде їм на користь. Але для тих, хто веде насичене життя, де багато спілкування, час на самоті може дати змогу відпочити та відновити сили. Якщо вам незручно від думки провести час на самоті, то весь сенс у тому, щоб поєднати позитивний досвід із самотою. На додачу до втиснутих кількох хвилин щодня внесіть у розклад зустріч із самим собою принаймні раз на місяць.

Це може нагадати, що ви самотійно обираєте, чим займатися, не тому, що бракує стосунків із людьми, а через те, що це корисна справа для вас. Під час дослідження 2011 року «Вправа, яка може навчати психологічним перевагам самотності: побачення з собою» науковці встановили, що переважна більшість тих, хто запланував побачитися з самими собою, відчули спокій та полегшення. Їм припало до смаку займатися, чим хотілося, без жодних суспільних обмежень або очікувань. Тим поодиноким, кому ця пригода не сподобалася, залишатися на самоті було незручно. Утім, збільшення часу наодинці з собою може допомогти цим людям знайти задоволення у цій справі в майбутньому.

Тоді як риболовля в човні посеред озера може здатися одному заспокійливою та освіжаючою, для багатьох інших така справа — справжній жах. Якщо ви чогось цураєтеся, то навряд чи зможете довго протриматися в такому режимі. Найкращим рішенням буде знайти справу собі до душі, щоб вона згодом стала звичкою.

Якщо вам до вподоби природа, поміркуйте над тим, щоб провести час у лісі. Якщо любите смачно поїсти, то відвідайте ресторан за власним вибором. Не потрібно залишатися вдома, щоб цінувати самотність. Натомість займайтеся тим, чого, можливо, зазвичай не робите в присутності співрозмовників. Тільки переконайтеся, що не вткнетеся у книжки чи не витратите час на листування з кимось. Сенс побачення з собою в тому, щоб залишатися наодинці зі своїми думками.

ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО МЕДИТАЦІЮ

Хоча колись давно і вважалося, що медитаціями займаються тільки ченці та хіпі, сьогодні ця вправа отримує ширше суспільне визнання. Чимало лікарів, генеральних директорів, зірок та політиків сьогодні віддають належне тому потужному впливу медитації, якого зазнали їхнє психічне, фізичне та духовне здоров'я. Дослідження свідчать, що ця вправа змінює мозкові хвилі, та з часом сам мозок фізично змінюється. Доведено, що ділянки головного мозку, які пов'язані з навчанням, пам'яттю та контролем над почуттями, насправді починають активізуватися вже після кількох місяців занять медитацією.

Медитацію пов'язують із розмаїттям переваг в емоційному плані, наприклад тим, хто практикує, стає легше подолати негативні емоції й подивитися на стресову ситуацію з іншої точки зору. Деякі дослідження повідомляють, що медитація знижує рівень тривожності та депресії, не кажучи про духовні надбання. У той час як дехто проголошує медитацію єдиним шляхом до просвітлення, інші заохочують поєднувати її з молитвою.

Додаткові дослідження виявили, що медитація може допомогти у разі численних проблем із фізичним здоров'ям, таких як: астма, рак, розлади сну, біль різного походження та захворювання серця. Хоча деяка інформація і викликає у медиків питання, нема ніяких сумнівів щодо відчутного впливу медитації на тіло людини. Лише спитайте Віма Хофа.

Йому дали прізвисько «Крижана людина» за те, що він здатен за допомогою медитації витримувати неймовірну холоднечу. Цей нідерландець середнього віку встановив понад двадцять світових рекордів своїми надзвичайними досягненнями, наприклад витримав понад годину перебування під шаром льоду. Він підкорив Кіліманджаро, пробіг марафони на Полярному колі та навіть пішки наполовину підкорив Еверест (до того, як подорож довелося припинити через травму ноги), і все це він здійснив лише в шортах. Скептично налаштовані дослідники провели чимало різноманітних перевірок, бо вважали, що його досягнення несправжні, але науковці встановили, що Вім здатен підтримувати постійну температуру тіла під час медитації, не зважаючи на потужний мороз. Хоф навіть розпочав навчати інших, як контролювати власну температуру медитацією.

Хоча здатність витримати годинне занурення у ванну з льодом не належить до вмінь, потрібних більшості з нас, історія Крижаної людини, безперечно, демонструє неймовірний зв'язок між розумом та тілом. Існує

декілька видів медитації, тож має сенс провести деякі дослідження, щоб знайти найбільш відповідний для вас. Вправа не має виконуватися на межі ваших можливостей або, навпаки, бути формальністю. Замість цього виділіть на медитацію п'ять хвилин щодня, щоб заспокоїти думки та розвинути почуття самосвідомості.

КІЛЬКА КРОКІВ ДО ПРОСТОЇ МЕДИТАЦІЇ

По суті, ви можете займатися медитацією за допомогою трьох нескладних кроків будь-коли і будь-де.

- **Сидячи, прийміть розслаблену позу** — відшукайте таку, яка дозволяє тримати спину рівно, можна на стільці чи на підлозі.
- **Зосередьтеся на диханні** — дихайте глибоко та повільно, відчуйте свій подих під час вдиху та видоху.
- **Налаштуйте свідомість на темп дихання** — розум буде мандрувати та виникатимуть нові думки. Коли таке відбувається, намагайтеся зосереджуватися на диханні.

МОЖЛИВОСТІ ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ

Зосередженість нерідко вживають як синонім до медитації, але насправді це не зовсім та сама річ. Це будування гострого розуміння того, що відбувається просто зараз, не складаючи при цьому судження. У сучасному світі нас вабить зайнятися кількома справами одночасно майже щохвилини. Ми відсилаємо повідомлення, коли вигулюємо собаку, ми слухаємо радіо, поки прибираємо на кухні, чи намагаємося підтримати розмову з кимось, одночасно набираючи текст на ноутбучі. Замість зосередження на поточній справі ми відволікаємося. Наш розум блукає посеред розмови. Ми не можемо пригадати, що зробили з ключами від авто, хоча вони щойно були в руках. Не вдається згадати, чи ми вже помили волосся, поки ще в душі.

Дослідження зосередженості показує, що в неї багато подібних до медитації зисків: знижений рівень напруження, менше симптомів депресії, поліпшення пам'яті, послаблена емоційна неврівноваженість та навіть підвищення задоволення від стосунків. Чимало дослідників вважає, що сконцентрованість може бути ключем до щастя. Цей стан також пов'язують із перевагами від покращеного фізичного здоров'я: підвищенням імунітету та зниженням запалення від стресу.

Замість роздумів про те, що є «правильним» чи «неправильним» або як усе «має» бути, зосередженість пропонує прийняти ваші думки такими,

якими вони є нині. Вона посилює ваше усвідомлення та допомагає не «відключатися» від кожного діла, яким займаєтесь упродовж дня. Цей стан заохочує вас звикати бути на самоті зі своїми думками, при цьому допомагає жити певної миті.

Так само, як і з медитацією, ви можете навчитися вмінням зосередженості з книжок, відеороликів, на семінарах та на базах відпочинку. Різні люди викладають її по-різному, тож якщо один метод навчання вам не підходить, розвідайте про інші можливості дізнатися більше про сконцентрованість. Найголовніше у розвитку цих вмінь — пам'ятати, що вони потребують часу та сталості. Однак володіння цими навичками здатне покращити якість вашого життя та надати самотності нового розуміння.

ЯК ПРАКТИКУВАТИ ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ

Чимало різних вправ допоможуть зробити перші кроки у практиці зосередженості. Що більше практики, то більше в вас свідомості й то ви повніше концентруєтесь під час усіх щоденних справ. Ось лише декілька вправ, з якими можна розвинути зосередженість.

- **Обдивіться своє тіло** — повільно роздивіться усі частини тіла від кінчиків пальців ніг до маківки голови. Шукайте напружені ділянки і вчіться позбавлятися напруження та розслабляти м'язи.
- **Рахуйте до десяти** — заплющте очі та неквапливо рахуйте до десяти. Помітите, як думки при цьому, ймовірно, почнуть блукати. Зосередьтеся на повільному рахуванні.
- **Зосереджуйтеся свідомо** — знайдіть у своєму домі, наприклад, ручку або чашку. Візьміть її до рук та сфокусуйте всю увагу на ній. Зазначайте її вигляд та відчуття від тримання в руках, не допускаючи жодних суджень та оцінок. Натомість намагайтеся зосередитися на тому, щоб бути тут і зараз.
- **З'їжте малу порцію їжі з повною увагою** — візьміть незначний шматочок їжі, наприклад горіх або родзинку, та дослідіть її усіма можливими почуттями. Подивіться на неї та зверніть увагу на текстуру і колір. Далі відчуйте, як вона лежить на долоні. Потім перейдіть до аромату. Тепер скуштуйте. Жуйте повільно, зауважуючи присмак і те, як їжа відчувається у роті, принаймні двадцять секунд.

ЯК ПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ НА САМОТІ МОЖЕ ЗРОБИТИ ВАС СИЛЬНІШИМ

Тільки-но навчилася вправ для приборкання виру думок, Ванесса перестала перейматися пошуком препаратів для поліпшення сну. Замість цього вона могла медитувати і практикувати зосередженість, щоб заспокоїти розум перед тим, як лягти спати. Жінка також помітила, як ці вміння змінили її професійну діяльність. Вона почувалася більш продуктивною та вже не відчувала минулу розгубленість, незважаючи на хаотичний розклад.

Оволодіння навичками для того, щоб угамувати свій розум та бути на самоті зі своїми думками, може стати потужним досвідом, що покращить життя. У своїй книжці, *«На 10 % щасливіше»* Ден Харріс розповідає про те, як медитація змінила його життя. Як співведучий програми Nightline каналу ABC та ведучий вихідних випусків Good morning, America він щодня мав подавати на прямих ефірах найкращу версію себе. Але в нього трапилась панічна атака просто посеред читання репортажу новин. Коли Дена зненацька охопила тривога, йому стало важко говорити й забракло повітря, тож ведучий був змушений скоротити виступ. Чоловік пізніше дізнався, що цей напад — за його словами, одна з найбільш неприємних речей у житті,— найімовірніше, був наслідком намагань самотужки лікувати нещодавню депресію за допомогою екстазі та кокаїну. Хоча Ден і не приймав наркотики впродовж тривалого часу, ефекти спричинили зміни в головному мозку. Ця панічна атака спонукала його залишити самолікування, й чоловік почав шукати нові способи керування стресом.

Приблизно в той самий час Харріса призначили знятися в репортажі про релігії. Спочатку ведучий думав, що медитація його не зацікавить, але що більше він дізнавався, то більш відкритими ставали його думки. Згодом Ден безпосередньо виявив, як ця вправа в дії може сприяти заспокоєнню тривожних думок.

Попри те що спершу йому було ніяково розповідати, що він почав практикувати медитацію, телеведучий визнає, що його слова могли справді комусь допомогти. Харрісові ясно, що медитація не має чарівної сили на усі сфери життя, але він наголошує, що вправа покращує настрій на десять відсотків. У книзі автор зазначає: «Доти, доки ми безпосередньо не поглянемо на свої думки, насправді не будемо знати, у чому сенс нашого життя».

Час, проведений на самоті, у медитації чи просто за міркуванням про власні цілі у спокійному місці — це найліпший спосіб дійсно пізнати себе. Так само як важливо якісно проводити час із коханими, яких прагнете пізнати краще, доцільно присвячувати час і собі. Розвинене почуття самосвідомості може допомогти вам дізнаватися про те, що заважає досягнути цілковитого потенціалу.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЦІ

Якщо ви коли-небудь мріяли опинитися на безлюдному острові, це знак того, що вже давно варто побути на самоті. Не бійтеся запланувати таке заняття. Це не егоїзм і не гаяння часу. Навпаки, ця подія може стати однією з найкорисніших вправ, які ви будь-коли робили. Вона здатна покращити життя безліччю способів і може навчити вас насолоджуватися кожною миттю, а не бігати від однієї справи до іншої поза контекстом того, що відбувається нав- круги.

КОРИСНО

Вчитися цінувати тишу.

Виокремлювати декілька хвилин на день, щоб побути наодинці зі своїми думками.

Планувати зустріч із собою хоча б раз на місяць.

Вчитися медитації задля того, щоб знати, як заспокоїти розум.

Практикувати вміння зосередженості, аби сконцентруватися на кожному ділі окремо.

Вести щоденник для того, щоб розбиратися у своїх почуттях.

Щодня розмірковувати над цілями та шляхами їх досягнення.

ШКІДЛИВО

Увесь час мати активні фонові джерела шуму.

Поспішати виконати одне діло, щоб перейти до іншого, та зосереджуватися на постійному швидкому отриманні результату.

Заповнювати розклад зустрічами та спілкуванням, не залишаючи часу на себе.

Вважати, що від медитації не буде користі.

Робити кілька справ одночасно та не «вимикатися» протягом дня.

Думати, що вести щоденник — гаяння часу.

Дивитися на список справ та оцінювати, наскільки успішним був день, лише на підставі кількості виконаного.

Розділ 12. ВОНИ НЕ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ВЕСЬ СВІТ ЗАВИНИВ ЇМ

Не ходіть повсюди та не кажіть, що світ зобов'язаний вас утримувати. Він нічого нікому не винен. Світ з'явився раніше за вас.

Роберт Джонс Бердетт

Лукас прийшов на сеанс терапії, бо працівники відділу кадрів порадили скористатися програмою допомоги робітникам для того, щоб вирішити проблеми, які нещодавно виникли на роботі. За умовою програми Лукас міг абсолютно безкоштовно пройти декілька консультацій.

Чоловік нещодавно влаштувався на першу велику роботу після одержання ступеня магістра ділового адміністрування. Він був схвилюваний новою посадою та справді вірив у ту компанію, на яку працював. Однак Лукасу здавалося, що його колеги не були в захваті від нового члена команди. Він пояснив, що часто звертався до керівника з пропозиціями щодо підвищення прибутковості фірми та намагався допомогти співробітникам працювати ефективніше й продуктивніше. На тижневих командних зборах Лукас висував ідеї, але, на його думку, ніхто до нього насправді не дослухався. Він навіть запланував зустрітися з директором, щоб попросити підвищення до рівня начальника. Чоловік думав, що більша влада могла б змусити інших звертати увагу на його поради.

Лукаса обурило те, що директор не був зацікавлений у його підвищенні. Натомість керівник порадив йому «знизити оберти», якщо той бажає залишитися в штаті, бо колеги вже скаржилися на його поведінку. Після зустрічі чоловік пішов до відділу кадрів подавати скаргу, а там йому порадили звернутися до психолога.

Під час нашої розмови молодий спеціаліст розповів, що, на його погляд, він заслуговує на підвищення. Попри те що Лукас у компанії недовго, він був упевнений, що має чудові ідеї щодо збільшення рентабельності підприємства, та вважав, що має отримувати більшу зарплатню, ніж

зараз. Ми дослідили його думку про те, який він надзвичайно важливий робітник і як роботодавець може бачити все по-іншому. Також ми обговорили наслідки такого сміливого припущення. Він зрозумів, що його висновок, безперечно, створював автору проблеми на роботі — колеги дратувалися, як, найімовірніше, і керівник.

Щойно Лукас зміг побачити, наскільки своїм поведженням «усезнайки» злив оточення, ми обмірковували, як робітникам працювалося поряд із ним. Дехто з них працював у компанії вже кілька десятиліть і повільно намагався власною працею піднятися корпоративними сходами. Чоловік сказав, що зрозумів, як деякі з них могли почуватися, коли хтось, щойно завершивши навчання у коледжі, вже роздає їм поради. Лукас визнав, що нерідко вважав їх некомпетентними, і ми обговорили, як подібні думки тільки розпалювали його бажання ставитися до цих людей, як до підлеглих. Він узяв участь у спробі переробити ці думки таким чином, щоб молодий спеціаліст міг зрозуміти цінність для фірми тих, хто працював там довше. Замість сприймати колег як «дурнів» він казав собі, що в них просто інший погляд на ситуацію. Коли Лукас починав думати, що є кращим за усіх інших робітників, то нагадував собі про те, що недавно закінчив навчання і ще мав багато чого навчитися.

Чоловік дав згоду написати список дій, яких його роботодавець очікував би від найкращих працівників компанії. Після того як він його дописав, ми переглянули, скільки з них Лукас виконав. Він визнав, що дотримувався не усіх пунктів переліку, таких як підтримувати колег і ставитися до них з повагою. Натомість молодий спеціаліст був надто зосереджений на хизуванні та вимогах.

Лукас погодився застосувати новознайдене розуміння своєї поведінки в офісі. Через кілька тижнів, коли завітав на наступну сесію, він поділився деякими змінами, над якими працював. Чоловік сказав, що припинив давати так багато непотрібних порад. Він виявив, що коли здавав назад і припиняв змушувати людей слухати себе, то вони були більш схильними до того, щоб поцікавитися його думкою. Лукас думав, що це крок у правильному напрямку та був упевнений, що зможє і надалі трудитися над тим, щоб бути важливим співробітником, а не ресурсом з нульовою цінністю, яким себе вважав.

ЦЕНТР УСЕСВІТУ

У всіх нас є тенденція бажати свою неабияку частку в житті. Проте переконання, що хтось вам щось винен лише через те, хто ви є або що пережили, некорисне для здоров'я. Чи можете ви відповісти «так» на такі твердження?

- ☐ На вашу думку, ви краще від середнього виконуєте більшість справ, такі як керування автомобілем чи спілкування з людьми.
- ☐ Ви скоріше відбалакаєтеся від складностей, ніж сприймете наслідки.
- ☐ Ви впевнені, що народжені для успіху.
- ☐ З вашого погляду, самооцінка у вас пов'язана з матеріальним багатством.
- ☐ Ви переконані, що заслуговуєте на щастя.
- ☐ Ви вважаєте, що вже подолали свою частку труднощів у житті, тож настав час, щоб хороші речі траплялися з вами.
- ☐ Вам більше подобається говорити про себе, ніж слухати інших.
- ☐ На ваш погляд, ви розумні настільки, щоб досягнути успіху без необхідності у важкій праці.
- ☐ Ви інколи купляєте речі, які не можете дозволити, але виправдовуєте це перед собою тим, що заслуговуєте на них.
- ☐ Ви вважаєте себе фахівцем у численних справах.

Гадка, що ви не маєте трудитися так само наполегливо і не повинні йти тим самим шляхом, як і всі інші, через те, що ваша особа — це виняток з правил, здоров'я не додасть. Однак ви можете навчитися долати бажання скаржитися на те, що не отримуєте заслужених речей, та зосередитися на тому, щоб стати людиною настільки сильного духу, щоб більше не відчувати, що ви на щось маєте право.

ЧОМУ МИ ДУМАЄМО, ЩО СВІТ НАМ ЧИМОСЬ ЗАВИНИВ

Лукас був єдиною дитиною в родині, та протягом життя батьки запевняли сина, що він природжений лідер, який має стати успішним. Тож коли він закінчив коледж, був переконаний, що йому судилося стати видатною людиною. Хлопець думав, що кожен працедавець негайно розпізнає його обдарованість та буде вважати себе щасливим, якщо візьме його на роботу.

Люди, подібні до Лукаса, є всюди: чи це той, кому довелося зазнати лиха, тож він гадає, що заслуговує на щось як компенсацію, чи та, яка вважає

себе кращою від решти і, на її погляд, за це має отримати винагороду. І поки ми легко знаходимо цю рису характеру в інших, правда в тому, що ми усі інколи думаємо, що маємо право, і нам часто не вистачає прозорливості побачити це в собі.

Ми живемо в світі, де права та привілеї часто плутають між собою. Нерідко люди гадають, що мають «право на щастя» чи «право на поважне ставлення», навіть якщо це означає, що їм доведеться задля свого бажання порушити права інших людей. Замість намагатися заслужити привілеї вони поводяться так, наче суспільство їм щось винне. Реклама вабить нас купувати речі за допомогою пропаганди матеріалізму та потурання своїм бажанням. Ідея, що «ти на це заслуговуєш», можете ви дозволити собі це придбати чи ні, заганяє багатьох із нас у чималі борги.

Почуття, що світ вам винен, не завжди пов'язане з відчуттям зверхності. Іноді воно походить від чуття несправедливості. Чоловік із важким дитинством може спустошувати кредитні картки, коли скупас усе, чого не мав колись у дитинстві. Він може думати, що світ завинив йому можливість мати гарні речі, бо в юнацтві він був їх позбавлений. Цей тип володіння правом може принести стільки ж шкоди, як і те, коли люди вважають себе вищими за всіх.

Джин Твенге, психолог та автор книжок *«Покоління Я» (Generation Me)* і *«Епідемія самозакоханості» (The Narcissism Epidemic)*, багато вивчала нарцисизм та володіння правом. Її дослідження свідчать, що в молодшого покоління посилене жага матеріальних багатств і послаблене бажання працювати. Вона припускає, що є декілька причин такої роз'єднаності, у тому числі:

- *Зусилля, зосереджені на допомозі дітям підвищити свою самооцінку, взяли через край.* Шкільні програми, що мають на меті підвищити самооцінку, вчать учнів, що вони усі особливі. Дозволяти дітям носити футболки з надписом у дусі «ЦЕ ВСЕ ЗАВДЯКИ МЕНІ» або весь час повторювати їм «Ти найкращий» — тільки жити їхні завищені переконання про важливість самих себе.
- *Надто поблажливі батьки запобігають тому, щоб діти навчилися брати відповідальність за свої вчинки.* Коли дітям дають усе, що вони хочуть, та їм не доводиться стикатися з наслідками поганої поведінки, то діти не розуміють ціну зароблених речей. Натомість їм дають надлишок матеріального добра та нагород незалежно від поведінки.

- *Соціальні мережі підливають масла у вогонь неправильним переконанням щодо зарозумілості.* Молоді люди не можуть уявити світ без «селфі» та блогів із саморекламою. Неясно, чи дійсно соціальні мережі підживлюють самозакоханість чи просто є майданчиком для того, щоб проголошувати погляди вищості, які базуються на їхній основі. Однак існують докази, які свідчать про те, що люди звертаються до соцмереж для того, щоб підсилити самооцінку.

БІДА ПОЧУТТЯ ВОЛОДІННЯ ПРАВОМ

Лукасова думка, що він має право, без сумніву, не принесла йому дружби на роботі. Також навряд чи вона б допомогла отримати підвищення найближчим часом.

Такий спосіб мислення перешкоджає вам заробляти речі на підставі заслуг. У вас менше шансів наполегливо попрацювати, якщо весь час гаятимете на скарги з приводу того, що вам не дають те, що, на вашу думку, зобов'язані. Натомість ви станете очікувати, що маєте щось отримати тільки на підставі того, хто ви є або який маєте досвід. Ви не зможете взяти відповідальність за свої дії, постійно наголошуючи на своєму праві мати те, що на ваш погляд, світ вам винен.

Також ви будете вимагати від людей неможливого чи надто сфокусуєтесь на тому, щоб отримати те, що ви думаєте, заслужили, для того, щоб бути в змозі внести осмислений внесок у стосунки.

Якщо ви повсякчас домагаєтесь піклування та доброго ставлення, вважаючи, що заслужили на це, то вам буде важко запропонувати любов і повагу.

Коли ви зосереджені на собі, надзвичайно складно виявляти співчуття. Навіщо жертвувати час та гроші іншим, якщо ви завжди думаєте таким чином: *«Я заслуговую купувати речі для себе»*? Замість відчувати радість дарування ви забагато будете міркувати про те, чого не отримали.

Коли вам не вдається отримати усього бажаного, це призводить до відчуття гіркоти від думки, що стали чиеюсь жертвою. Замість насолоджуватися усім, що у вас є, та всім, чим вільні займатися, ви спрямовуєте увагу на те, чого нема. Найімовірніше, ви прогавите деякі з найкращих речей у житті.

ЗДОЛАЙТЕ СЕБЕ

Лукас мав зрозуміти, як почуття володіння правом впливало на нього та оточення. Відтоді як чоловік усвідомив, як його сприймають інші, він був спроможний почати змінювати свої думки та своє ставлення до колег. Прагнення трудитися, разом з певною смиренністю, допомогли Лукасу залишитися на посаді.

РОЗВИНЬТЕ УСВІДОМЛЕННЯ СВОГО ПОЧУТТЯ ВОЛОДІННЯ ПРАВОМ

Увесь час ми бачимо у ЗМІ таке: заможні люди, знаменитості та політики поведуться так, наче непідвладні звичайним правилам та законам через свою особливість. Чи ось, наприклад, у техаському суді звинувачують підлітка у вбивстві чотирьох людей, спричиненого аварією через керування автомобілем у стані сп'яніння. Команда адвокатів припускала, що хлопець хворів на афлюенцію, тобто думав, що він вищий за закон. Довід полягав у тому, що підліток не має нести відповідальності, бо виріс у забезпеченій родині, батьки розбестили його, бо ніколи не вимагали відповідальності за скоєні вчинки. Хлопцю зрештою винесли вирок: реабілітаційна програма після зловживання алкоголем та наркотичними речовинами й умовний термін, тож він не отримав жодного дня ув'язнення. Саме подібні історії змушують замислитися, а чи справді ми як суспільство стаємо толерантнішими до ідеї, що світ дійсно більше винен певним людям, ніж іншим.

Більш витончені варіанти володіння правом також поширилися. Якщо вам не вдалося отримати омріяну роботу, звичайна реакція друзів подібна до «Ну, тобі підвернеться щось краще» або «Після цього заслуговуєш на те, щоб з тобою сталося щось добре». Хоча ці слова і сказані з найліпшими намірами, насправді так не буває. Немає значення, чи є ви найрозумнішою людиною на планеті чи протягом життя опинялися в найскрутніших умовах, ви маєте право на добру вдачу не більше, аніж будь-хто.

Спробуйте усвідомлювати більше таких тонких моментів почуття володіння права. Шукайте думки, які свідчать про вашу впевненість у тому, що світ вам винен.

- Я заслуговую на краще, ніж це.
- Я порушую цей закон, бо він дурний.

- Я важливіший(-ша), ніж це.
- У мене на роду написано, що я маю досягти успіху.
- Щось добре неодмінно має зі мною статися.
- У мені завжди буде щось дійсно особливе.

Більшості тих, хто має право, бракує самоусвідомленості. Вони гадають, що усі інші сприймають їх так само, як і вони себе. Звертайте увагу на свої думки і тримайте ці істини в голові.

- *Життя не має бути справедливим.* Немає вищої сили чи особи, яка гарантувала б усім людям чесне та однакове ставлення. У декого позитивного досвіду більше, ніж в інших. Такий порядок речей, але це не означає, що коли вам не пощастить, то вам хтось буде винен.
- *Ваші труднощі не унікальні.* Хоча такого самого життя, як у вас, ніхто не має, але інші люди переживають не менші за ваші складності, скорботи і трагедії. Імовірно, чимало людей долали гірші за ваші проблеми. Ніхто не обіцяв, що жити буде легко.
- *У вас є вибір, як реагувати на розчарування.* Навіть якщо змінити ситуацію неможливо, ви можете обрати, як на неї реагувати. Ви в змозі вирішувати проблеми, долати обставини чи біди на вашому шляху, не розвиваючи при цьому менталітету жертви.
- *У вас немає привілеїв.* Хоча ви і відрізняєтеся від інших людей, ніщо не робить вас кращим за них. Немає жодних причин, чому лише з вами мають траплятися хороші речі або через що ви не повинні докладати зусиль, щоб пожинати блага.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, ЩОБ ДАВАТИ, А НЕ БРАТИ

Уперше я почула про «Будинок Сари» з радіореклами прийдешнього заходу зі збирання коштів. Тільки пізніше я дізналася, що ми з нею вирости в одному місті. Насправді я її бачила. В останній вечір маминого життя ми були на баскетбольному матчі, та я пригадала сестер-близнюків в команді. Одною з них була Сара Робінсон.

Відтоді ми зустрілися з Ліндсі Тьорнер, її сестрою, і вона розповіла все про Сару. У віці двадцяти чотирьох років у неї виявили пухлину головного мозку. Сара перенесла операцію та півторарічний курс хіміотерапії, перед тим як зазнати поразки у боротьбі з раком. Упродовж лікування жінка не спрямовувала увагу на те, як несправедливо, що саме вона захворіла на онкологічну недугу. Натомість вона була надто зосереджена на місії

допомогти іншим людям.

Сара зустрічала інших пацієнтів, які хворіли на рак, у лікарні та з жахом довідалася, що чимало з них долають неабиякий шлях, щоб пройти лікування. Проживання у сільській місцевості штату Мен означало, що деякі пацієнти долали шлях у п'ять годин в один кінець п'ять разів на тиждень протягом шести тижнів, бо не мали можливості зупинитися в готелі. Декотрі з них навіть спали в машинах на автостоянці біля супермаркету «Волмарт». Сара знала, що ніхто не заслуговував боротися за життя в таких умовах.

Жінка хотіла допомогти та спершу жартувала, що може придбати двоярусні ліжка, щоб усі ночували у неї вдома, однак знала, що це не вирішення проблеми на довгий термін. Тож у неї виникла ідея створити гостинний дім поблизу лікарні. Сара вже кілька років була членом місцевого Ротарі клубу (Rotary Club). Девізом спілки були слова «Служіння понад себе», у який жінка вірила. Вона висловила ідею в клубі, і члени погодилися допомогти Сарі.

Вона заповзято здійснювала свій намір та невтомно працювала над тим, щоб успішно почати цю справу. Її родина згадує, що навіть під час курсу хіміотерапії Сара нерідко прокидалася вночі, щоб попрацювати над проектом. Хоча стан її здоров'я погіршувався, жінка зберігала позитивне ставлення. Вона казала: «Я не збираюся рано залишати цю вечірку, спочатку я потраплю до будинку». Не тільки її віра в Бога залишилася міцною, а й прагнення зробити гостинний будинок реальністю.

Сара пішла з життя у грудні 2011 року, коли їй було двадцять шість. І так само, як вона, її родичі та друзі працювали над здійсненням проекту «Будинку Сарі». За півтора року вони зібрали майже мільйон доларів. Навіть донька Сарі взяла участь у збиранні коштів. Вона мала банку з надписом «Будинок Сарі», куди складала гроші, які заробляла продажем лимонаду для «матусі». Без участі жодного найнятого робітника волонтери невтомно працювали, щоб перетворити колишню меблеву крамницю на дев'ятикімнатний гостинний будинок, що завжди радо зустрічатиме пацієнтів.

Хоча більшість людей, у кого виявили смертельну хворобу, спитали б: «Чому саме я?»,— Сара так не думала. Коли її здоров'я погіршилося настільки, що вона більше не могла надягнути піжаму і чоловікові доводилося її одягати, вона писала у щоденнику: «Я найщасливіша жінка серед живих!!!»

«У мене є дуже сильне підтвердження, що я “залишила усі сили на полі життя”,— писала Сара.— Я не відступила, я не шкодую, люди в моєму житті знають, що для мене значать, і я завжди буду відкрито це показувати». Жінка, безперечно, віддала життя все, що мала, і мабуть, це і є однією з причин, чому вона так хоробро зустріла смерть, навіть у такому молодому віці. Незадовго до того, як померти, Сара зізналася, що одним із її бажань було надихнути інших приєднатися до місцевих громадських організацій, тому що «усе життя мріяла саме про це». Вона ясно дала зрозуміти, що коли вмирають люди, то ніхто не бажає провести ще один день на роботі. Натомість вони воліли б присвятити більше часу допомозі іншим.

Сара не згаляла жодної миті на відчуття, що весь світ їй винен, бо вона хвора на рак. Замість цього вона зосередилася на тому, що може йому дати. Жінка допомагала людям, не очікуючи, що хтось віддячить натомість.

ПОВОДЬТЕСЯ, ЯК КОМАНДНИЙ ГРАВЕЦЬ

Чи намагаєтеся ви поладити з колегами, чи побудувати справжню дружбу, чи покращити романтичні стосунки — якщо не звикли грати в команді, то вам це не вдасться. Облиште зосереджуватися на тому, що може, на вашу думу, зробити все чесним та натомість спробуйте таке.

- *Скеруйте увагу на власні зусилля, а не на особисте значення.* Замість думати, наскільки ви надкваліфікований, на ваш погляд, спеціаліст, сфокусуйтеся на діяльності. Завжди є куди зростати.
- *Грежно приймайте критику.* Якщо хтось пропонує свій відгук, не поспішайте казати: «Що ж, та людина дурна». Зворотній зв'язок базується на тому, як люди сприймають вас, що зазвичай відрізняється від вашого власного сприйняття себе. Будьте готові оцінити судження та зрозуміти, чи бажаєте змінити поведінку.
- *Визнайте свої помилки та слабкості.* В усіх вони є, подобається це нам чи ні. Усвідомлення того, що ви маєте слабкі місця та непривабливі риси характеру може забезпечити адекватне самосприйняття. Лише не користуйтеся тими недоліками як виправданням того, чому вам світ винен більше за інших.
- *Зупиніться і поміркуйте про почуття інших.* Радше поміркуйте, що можуть відчувати інші люди, ніж зосереджуйтеся на своїх зв'язках у житті. Посилене співчуття до людей може зменшити ваше надмірне

почуття зарозумілості.

- *Не ведіть рахунок.* Чи вдалося вам успішно подолати наркотичну залежність чи допомогли літній людині перейти вулицю, здається, що світ не збирається віддячувати. Не ведіть статистику виконаних добрих справ — чи приводів, через які ображалися,— тому що таким чином ви налаштуєте себе на розчарування, коли так і не отримаєте того, на що, на вашу думку, заслуговували.

ПРАКТИКА ПОСТУПЛИВОСТІ НАДАСТЬ ВАМ СИЛИ

У 1940 році Вілма Рудолф народилася недоношеною. Дівчинка важила лише 1,81 кг та часто хворіла. У чотири роки Вілма заразилася поліомієлітом. Унаслідок хвороби ліва нога та ступня викривилися та їй доводилося носити бандаж, поки не виповнилося дев'ять. Потім дівчинка мала пересуватися в ортопедичному взутті ще два роки. Завдяки фізіотерапії Рудолф змогла врешті-решт нормально ходити, коли їй виповнилося дванадцять років, і вперше у житті мала змогу приєднатися до шкільних спортивних команд.

Пізніше вона відкрила свою обдарованість та любов до бігу та почала тренуватися. До шістнадцятиріччя Вілма заслужила місце в олімпійській збірній 1956 року і як наймолодша спортсменка в команді виграла бронзу в естафеті 4 × 100 метрів. Коли дівчина повернулася додому, то почала готуватися до наступних ігор. Рудолф вступила до університету штату Теннессі та продовжувала бігати. На Олімпіаді 1960 року вона стала першою американською спортсменкою, яка виграла три золоті медалі впродовж Олімпіади. Вілму вітали як «найшвидшу жінку в історії». Вона завершила спортивну кар'єру в двадцять два роки.

Попри те що багато людей звинувачують у своїх дорослих негараздах дитячі складності, Рудолф, безперечно, так не поводитись. Вона могла б приписувати усі недоліки важкій дитячій хворобі, чи тому, що як афро-американка стикалася з расизмом, чи тому, що зростала в злиднях на території гетто. Однак Вілма не вважала, що світ чимось їй завинив. Вона колись сказала: «Не має значення, чого ви намагаєтеся досягнути. Уся справа в дисципліні. Я була рішуче налаштована відкрити те, що підготувало для мене життя поза вулицями рідного району». Ось як їй вдалося дійти від бандажу на нозі до золотої олімпійської нагороди за п'ять

років. Хоча Рудолф померла у 1994 році, її спадок живе далі та жінка продовжує надихати нові покоління спортсменів.

Наполягання на тому, що ви маєте право на більше, ніж маєте зараз, навряд чи стане в пригоді у житті. Воно тільки змарнує ваш час і сили та призведе до зневіри. Лукас виявив, що облишивши намагання похизуватися та розкрившись до нових знань, зміг покращити робочу продуктивність. Та зрештою, це було необхідним на його шляху до мети — просування кар'єрними сходами фірми.

Коли ви припините вимагати більшого та почнете задовольнятися тим, що маєте зараз, тоді отримаєте величезну користь у житті. Ви будете рухатися вперед із почуттям спокою та задоволення, не відчуваючи гіркоти марнославства.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

Зростання сили вашого духу інколи потребує прийняти від світу те, що він дає, не скаржачись, що ви заслуговуєте на краще. І хоча заманливо сказати, що ми ніколи не вважаємо, що світ чимось нам завинив,— урешті-решті, це не дуже приваблива риса — буває час, коли, на нашу думку, ми заслуговуємо на дещо більше. Пильнуйте, коли та де у вашому житті може прослизнути ця думка, і докладіть зусиль, щоб позбутися цього саморуйнівного способу мислення.

КОРИСНО

Розвивати самооцінку в здоровому обсязі.

Відзначати галузі життя, де вважаєте себе кращим(-ою).

Зосереджуватися на тому, що ви можете дати, а не на тому, що бажаєте отримати.

Робити пожертви нужденним.

Поводитися як командний гравець.

Зважати на почуття інших людей.

ШКІДЛИВО

Переповнюватися самовпевненістю у собі та своїх можливостях.

Наполягати на тому, що ви кращі за більшість людей майже в усіх видах діяльності.

Вести перелік усього, на що заслуговуєте у житті, згідно з вашими міркуваннями.

Відмовлятися подавати іншим, вважаючи, що ви теж не маєте того, на що заслуговуєте.

Увесь час шукати найкращого для себе.

Зважати тільки на свої почуття.

Розділ 13. ВОНИ НЕ ОЧІКУЮТЬ НА МИТТЄВІ РЕЗУЛЬТАТИ

Терпіння, наполегливість та піт утворюють неперевершену комбінацію для досягнення успіху.

Наполеон Гілл

Марсі не могла назвати жодної конкретної причини, чому почувалася нещасною, але описала загальне відчуття невдоволеності. Жінка пояснила, що в шлюбі все було «нормально» і з двома дітьми були досить здорові стосунки. Щодо роботи в неї майже не було заперечень, але назвати її омріяною кар'єрою Марсі не могла. Вона просто не була настільки щасливою, наскільки хотіла б, та вважала, що відчуває більше стресу, ніж пересічна людина, але не могла сказати нічого конкретного.

Жінка роками читала чимало літератури щодо самовдосконалення, однак жодна не змінила її життя. Так само і три сесії психотерапії, які вона відвідувала кілька років тому, теж не принесли ніяких змін. Марсі була доволі впевнена, що наступні сесії не допомогли б, але вона думала, що коли показати лікарю довідку про кілька пройдених сеансів, то він, ймовірно, випише препарат для покращення настрою. Жінка відкрито сказала, що у той період життя в неї не було ані часу, ані сил для того, щоб присвячувати їх терапії. Я погодилася з нею, бо Марсі мала рацію: якщо немає бажання докладати зусиль, то від терапії не буде користі. Однак я пояснила, що і ліки зазвичай не є швидким вирішенням проблеми. Насправді більшість антидепресантів необхідно приймати щонайменше від чотирьох до шести тижнів, щоб людина відчула хоч якісь зміни. Іноді чимало місяців іде на те, щоб знайти правильний препарат та правильне дозування, і деякі люди ніколи не відчувають полегшення.

Я пояснила Марсі, що психотерапія не має бути зобов'язанням на все життя. Натомість короткочасна терапія може бути ефективною. Не кількість сесій мала значення, а обсяг виконаної нею роботи визначав успішність терапії та швидкість досягнення результатів. Озброєна новими знаннями, жінка відповіла, що їй потрібен певний час на роздуми над варіантами. За кілька днів Марсі зателефонувала і повідомила, що хоче

дати психотерапії шанс та готова зробити її пріоритетом у житті.

Перші декілька сеансів виявили, що вона чекає негайних результатів у багатьох сферах життя. Коли б жінка не пробувала щось нове, як-от тренування чи якесь захоплення, вона швидко здавалася, якщо не бачила бажаних результатів. Марсі інколи намагалася покращити шлюб, бо дійсно прагнула «чудових» стосунків, а не лише посередніх. Кілька тижнів вона завзято працювала над тим, щоб бути найкращою дружиною, але коли одразу не помічала сімейного щастя, то опускала руки.

Наступні декілька тижнів ми обговорювали, як її очікування негайного задоволення впливали не тільки на особисте, а й на професійне життя. Марсі завжди мріяла отримати магістерський диплом, щоб просунутися у плані кар'єри, але гадала, що це займе цілу вічність, тож не переймалася. Зараз, коли жінка знов відклала два роки навчання у магістратурі на десяток років, її це засмучувало як ніколи раніше.

Марсі і надалі відвідувала сесії та за наступні кілька місяців дізналася про стратегії, які допомогли б зносити розчарування й навчитися терпінню. Вона почала розмірковувати над деякими цілями, яких прагне досягти, серед яких продовження навчання та покращення стосунків у шлюбі. Щойно жінка визначила невеличкі дійові кроки в напрямку їх здійснення, то ми обмірковували, як вона може вимірювати свій прогрес. Марсі взялася до нових цілей з новим ставленням — вона знала, що може знадобитися час, аби отримати відчутні результати, і підготувала себе до цього. Жінка помітила, що набута рішучість щодо здійснення змін допомогла покращити життя, бо в неї з'явилася нова надія на майбутнє та здатність покроково рухатися вперед.

ТЕРПЛЯЧОСТІ НЕМАЄ СЕРЕД ВАШИХ ЧЕСНОТ

Хоча ми і живемо у світі швидкого темпу, але не можемо отримати усе, чого бажаємо, миттєво. Чи сподіваєтеся ви поліпшити свій шлюб або прагнете започаткувати своє підприємство, очікування швидких результатів може налаштувати вас на поразку. Чи здаються будь-які серед наведених нижче тверджень знайомими?

- ☐ Ви не вважаєте, що з тими, хто очікує, може статися щось добре.
- ☐ Ви сприймаєте час як гроші і не бажаєте ризикувати жодною секундою.
- ☐ Терпіння — не ваша сильна сторона.

- ☐ Коли ви не отримуєте негайних результатів, то ви ймовірно припустите, що те, чим займаєтеся, не працює.
- ☐ Ви прагнете швидко завершувати справи.
- ☐ Ви часто шукаєте найкоротші шляхи, щоб не доводилося витратити багато часу та сил для отримання бажаного.
- ☐ Ви падаєте духом, коли здається, що інші люди за вами не встигають.
- ☐ Ви здаєтеся, коли плоди з'являються недостатньо швидко.
- ☐ Вам складно дотримуватися цілей.
- ☐ На ваш погляд, усе має відбуватися швидко.
- ☐ Ви схильні недооцінювати кількість часу, яка знадобиться для досягнення мети чи завершення якоїсь справи.

Сильні духом люди розуміють, що швидке рішення не завжди є кращим. Готовність будувати реалістичні очікування та усвідомлення того, що успіх за одну ніч не з'явиться, необхідні, якщо ви бажаєте досягати своїх цілей.

ЧОМУ МИ ЧЕКАЄМО НЕГАЙНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Марсі здавалося, що вона з віком просто стала більш нетерплячою. Коли усе відбувається не в її темпі, вона починає вимагати. Насправді її мантрою стала фраза: «Молодшою я вже не стану». Агресивне поводження жінки добре спрацьовувало у деяких сферах життя — діти та колеги були більш схильні коритися, якщо знали, що в неї серйозні наміри. Та це нетерпіння стосувалося й інших галузей, де заважало та завдавало шкоди стосункам.

Марсі не єдина у пошуку негайного полегшення страждання. Один з десяти американців приймає антидепресанти. Попри те що ці ліки можуть допомогти хворим на клінічну депресію, дослідження виявляють, що переважній більшості тих, хто їх вживає, ніколи не діагностували таке захворювання професійні психіатри. Однак безліч людей бажає приймати ліки, щоб скоротити шлях до поліпшення життя. Те саме стосується і дітей. Батьки, у яких є діти з розладами поведінки, часто просять «пігулку», щоб з ними впоратися. Хоча підтверджений синдром дефіциту уваги та гіперактивності і може піддаватися медикаментозному лікуванню, не існує пігулки, що чарівним образом змусить дітей слухатися.

Ми живемо у світі високих швидкостей, де «немає черги — не потрібно чекати». Нам більше не потрібно відсилати листа та чекати кілька днів, доки він опиниться в адресата. Натомість ми можемо скористатися електронною поштою, щоб передати інформацію у будь-який куточок світу

за лічені секунди. Ми більше не маємо чекати, поки закінчиться реклама, щоб повернутися до улюблених телешоу. Фільми за запитом означають, що можна дивитися майже будь-яке кіно за бажанням вже за мить. Мікрохвильові печі та фастфуд свідчать про те, що ми можемо отримати їжу за кілька хвилин. Також в Інтернеті можна замовити майже все, чого ми забажаємо, та цю річ доставлять до наших дверей впродовж доби.

Наш швидкісний світ не тільки відвертає нас від очікування, але в ньому завжди знайдуться історії про те, як на когось звалився «несподіваний успіх». Ви дізнаєтесь про музику, яка набула популярності завдяки відео на Youtube, або про учасника реаліті-шоу, який став миттєво знаменитим, або про молоді компанії (старт-апи), які заробляють мільйони, щойно почавши існування. Такі типи свідчень підживлюють наше прагнення отримати швидкі результати в усіх сферах.

Незважаючи на розповіді про людей та компанії, які отримують негайні результати, успіх нечасто буває миттєвим. Засновник Twitter вісім років розробляв мобільні та суспільні сервіси, перш ніж започаткував свою найвідомішу справу. Першому iPod компанії Apple знадобилося три роки та чотири версії, поки продажі дійсно не пішли вгору. Amazone не приносив прибутку перші сім років. Часто розповідають байки про те, як ці підприємства зазнали миттєвого успіху, але все через те, що люди дивляться на кінцевий результат, а не на усю роботу, яку здійснили задля досягнення кінцевої мети.

Тож нічого дивного в тому, що ми очікуємо негайних результатів у інших сферах нашого життя. Чи намагаємося позбутися поганих звичок, як-от переїдання або зловживання алкоголем, чи працюємо, щоб досягти мети, такої як виплатити борг або отримати наукову ступінь, ми хочемо цього негайно. Далі наведено ще декілька причин, чому ми чекаємо на миттєві плоди.

- *Нам бракує терпіння.* Очевидно, що саме у побуті ми бажаємо, щоб усе відбувалося одразу. Не отримавши результатів, ми здаємося. Дослідження Рамеша Сітарамана, викладача комп'ютерних наук в університеті Массачусетсу в місті Амхерст, свідчить, що коли йдеться про технології, нашого терпіння вистачає на дві секунди. Якщо за цей час відео в Інтернеті не завантажилось, то люди залишають веб-сайт. Зрозуміло, що наше терпіння коротке і, коли ми не отримуємо бажаних результатів просто зараз, це впливає на наші подальші дії.

- *Ми переоцінюємо власні можливості.* Інколи ми схильні думати, що знаком того, що ми щось добре робимо, є негайні наслідки цих дій. Хтось може помилково вважати, що може стати найкращим продавцем у своїй фірмі за перший місяць роботи, хтось може припускати, що зможе скинути 10 кг лише за два тижні. Переоцінюючи свої можливості, можна залишитися з почуттям розчарування, коли помітите, що не в змозі діяти так вдало, як передбачали.
- *Ми занижено оцінюємо, як багато часу потрібно для зміни.* Ми так звикли, що технології швидко виконують справи, що помилково гадаємо, ніби усі сфери нашого життя можуть змінитися настільки ж стрімко. Ми не враховуємо той факт, що особисті зміни, бізнес-операції та люди аж ніяк не рухаються з такою самою швидкістю, як і машини.

ПРОБЛЕМА ОЧІКУВАННЯ МИТТЄВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Марсі втрачала нові можливості, бо хотіла займатися у житті лише нетривалими та безболісними справами. Хоча вона присвятила незліченну кількість годин читанню книг зі самовдосконалення, але жодну інформацію з них до себе не застосувала. Жінка знов і знов полишала б психотерапію невдовзі після початку та бажала відшукати пігулку, яка чарівним чином усе змінила б. Марсі не помічала безліч шансів покращити своє життя бо завжди чекала на миттєві результати.

Нереалістичні очікування того, як легко змінитися та швидко отримати результати, можуть налаштувати вас на провал. У дослідженні 1997 року під назвою «Кінець лікування самоефективністю: ознака абстинентного синдрому» науковці встановили, що пацієнти, надмірно впевнені у своїх можливостях втриматися від алкоголю, після виписки з реабілітаційного закладу мали більше шансів рецидиву порівняно з тими, хто мав більше сумнівів. Надмірна самовпевненість може змусити вас вважати, що ви легко зможете дістатися мети, і коли не вдасться отримати негайних результатів, то вам, імовірно, буде складно підтримувати взятий курс.

Очікування швидких наслідків також може призвести до того, що ви передчасно відмовитеся від своїх зусиль. Не спостерігаючи їх одразу, ми в змозі неправильно вважати, що старання не спрацювали. Власник фірми, який вкладає гроші у нову маркетингову кампанію, може вирішити, що

його зусилля нічого не змінили, бо не бачить негайного підвищення рівня продажів. Однак можливо, що рекламні інвестиції збільшать частоту упізнавання бренду, яка може призвести до стійкого зростання продажів у довгостроковій перспективі. Либонь, той, хто відвідує спортзал, не бачить збільшених м'язів у дзеркалі, тож припускає, що тренування неефективні. Але насправді він повільно рухається вперед, а цей прогрес триватиме впродовж декількох місяців, а не тижнів. Існує дослідження, у якому висловлено припущення, що ми відмовляємося від обраних цілей ще швидше, ніж раніше. Наукова робота 1972 року під заголовком «Спроби змінити поведінку за власною ініціативою: дослідження новорічних обіцянок» повідомляє, що чверть учасників дослідження полишали свої рішення після п'ятнадцяти тижнів. Перенесемося вперед, у 1989 рік, і двадцять п'ять відсотків людей забуває свої слова вже після першого тижня.

Далі подано інші негативні наслідки, які можуть з'явитися, коли ви чекаєте на миттєві результати.

- *Найкоротші шляхи можуть вас звабити.* Якщо не вдається отримати достатньо миттєві результати, то ви можете стати жертвою намагань підганяти все неприродним шляхом. Якщо людина, яка дотримується дієти, не одержує бажаного прогресу за кілька тижнів, то вона може перейти до радикальніших спроб прискорити схуднення. Спортсмени, які прагнуть стати сильнішими та рухатися швидше, можуть прийняти допінг. Найпростіші способи можуть мати небезпечні наслідки.
- *Ви не підготуєтеся до майбутнього.* Прагнення мати все просто зараз не дасть вам можливості побачити довготривалу перспективу. Бажання отримати негайні результати стає очевидним у тому, як люди сприймають вкладення капіталу. Вони хочуть бачити прибуток сьогодні, а не тридцять років по тому. Опитування довіри пенсійному забезпеченню за 2014 рік виявило, що тридцять шість відсотків американців мають менше тисячі доларів у заощадженнях й інвестиціях. Зрозуміло, що ймовірні економічні чинники перешкоджали людям відкладати гроші на пенсію, однак наше бажання миттєво отримати винагороду також, скоріш за все, відіграло в цьому роль. Люди не хочуть відкладати фінанси на довгий строк, бо хочуть насолоджуватися ними зараз.
- *Нереалістичні очікування можуть змусити вас зробити неправильні висновки.* Якщо очікуєте негайних результатів, то у вас може

виникнути спокуса думати, що побачили вже достатньо, щоб сформулювати підсумок, але насправді вам могло не вистачити часу, щоб скласти точну картину. Особа, яка не в змозі упорядкувати бізнес за рік, може вирішити, що вона невдаха у діловому світі через те, що нічого не заробила. Однак на ділі вона просто не дала стартапу достатньо часу, щоб перетворитися на життєздатне підприємство.

- *Воно призводить до негативних та незручних емоцій.* Коли ваші очікування не справдилися, то ви, ймовірно, відчуєте розчарування, нетерпіння та засмучення. З гострими негативними почуттями ваш рух далі може вповільнитися, та з'явиться бажання взагалі кинути справу, коли ви вважатимете, що результат мав би бути кращим.
- *Ви можете своїми діями підривати спроби взяти курс на цілі.* Нездійсненні сподівання здатні впливати на вашу поведінку і ускладнювати досягнення бажаних результатів. Якщо ви очікуєте на те, що пиріг швидко спечеться, то можете час від часу відкривати дверцята печі, щоб перевірити. Щоразу, коли піч відкривають, із неї виходить жар, а це, зрештою, означає, що пиріг випікатиметься довше. З очікуванням швидких результатів ви можете своїми діями шкодити докладеним зусиллям, навіть цього не усвідомлюючи.

НАЛАШТУЙТЕСЯ НА ТРИВАЛИЙ ШЛЯХ

Тільки-но Марсі змирилася з тим, що негайних наслідків не побачить, вона мала вирішити, чи готова до змін у терапії. Жінка дуже втомилася від того, що усі інші способи не спрацьовували, і через це погодилася спробувати психотерапію, знаючи, що неповна відданість цьому не допоможе. Наприкінці процедур вона також збагнула, що самовдосконалення — так само, як і інші зміни в житті — не відбувається одразу, та Марсі доведеться і надалі вкладати час та сили у зростання особистості протягом усього віку.

СТВОРІТЬ ЗДІЙСНЕННІ СПОДІВАННЯ

Ви не зможете виплатити борг у сто тисяч доларів за півроку, маючи дохід у п'ятдесят тисяч. Вам не вдасться схуднути на 10 кг до початку купального сезону, якщо чекатимете травня, щоб розпочати тренування. Та навряд чи можливо піднятися корпоративними сходами впродовж першого

року на роботі. Однак з подібними сподіваннями ви можете ніколи не досягнути своїх цілей. Придумайте реалістичні очікування, які будуть підтримувати тонус ваших сил протягом тривалого часу. Ось деякі методи, за допомогою яких можна підібрати такі сподівання до будь-якої мети.

- *Не варто недооцінювати, наскільки важко змінитися.* Прийміть той факт, що робити щось по-іншому, як-от намагатися досягнути цілей чи відмовитися від поганої звички, вам буде складно.
- *Уникайте ставити певний термін завершення справи.* Корисно вирахувати приблизний час того, коли мають з'явитися результати, але уникайте чіткого розкладу. Наприклад, деякі стверджують, що можливо набути доброї звички чи зректися поганої за встановлену кількість днів. Але якщо ви зупинитеся та замислитеся над цим, то очевидно, що це не матиме стосунку до дійсності. Для мене вистачило б два дні, щоб звикнути їсти морозиво на десерт, і півроку, щоб відмовитися від кави на сніданок. Тож не будуйте графік на основі того, як, за вашою думкою, «усе має відбуватися». Натомість будьте гнучкі в цьому питанні та усвідомлюйте, що багато чинників впливає на те, коли саме ви побачите зміни.
- *Не перебільшуйте в уяві те, наскільки результати покращать ваше життя.* Іноді люди думають: «Якщо схудну на 10 кг, то моє життя поліпшиться з усіх боків». Але, почавши скидати вагу, вони не отримують чудових результатів, яких собі наміряли. Ці люди розчаровані, бо переоцінили власні можливості.

ВИЗНАЙТЕ, ЩО ПРОГРЕС НЕ ЗАВЖДИ МОЖНА СПОСТЕРІГАТИ

Кілька психотерапевтів, серед яких була і я, в минулому підтримували групу батьків. У них переважно зростали діти дошкільного віку, і найпоширеніша проблема, яку бажали обговорити, були їхні істерики. Звісно, малі діти горезвісні своєю здатністю впасти на землю, кричати та штурхатися, коли не отримують бажаного. Тож у складі програми ми заохочували батьків не зважати на поведінку з мотивів привернути увагу. Незважаючи на попередження, що інколи діти в такому разі можуть почати поводитися ще гірше, батьки часто переконувалися, що ця тактика просто не працює. На питання, як вони це зрозуміли, відповідали подібне до «Він почав репетувати ще голосніше» чи «Вона вставала, підбігала до мене та

знову кидалася на землю, щоб продовжити істерику просто переді мною!»

Чого батьки на той час ще не зрозуміли, так це того, що їхні намагання не звертати уваги робили своє діло. Діти сприймали повідомлення, що батько-мати не збираються надалі піддаватися їм, тож кмітливі чотирирічні малі починали докладати ще більше зусиль. Вони розуміли, якщо батько чи матір не реагували на їхні воання, то потрібно кричати голосніше, щоб одержати бажане. І щоразу, коли батьки поступалися, це посилювало дитячі істерики. Однак якщо дорослі змогли б послідовно не зважати на такі спроби привернути увагу, то їхні діти дізналися б, що розпочати істерику — не дієвий шлях отримання бажаного. Нам часто доводилося запевняти батьків у тому, що лише через те, що поведінка дітей, здається, погіршується, вважати їхні методи виховання неефективними не варто.

Просування до вашої мети не завжди може відбуватися за прямою лінією. Іноді справи мають стати кепськими до того, як усе поліпшиться. У інших випадках вам може видаватися, що на ваші два кроки вперед приходиться один назад. Проте якщо ви зможете не забувати про довгострокові цілі, то це допоможе сприймати невдачі в перспективі цих намірів. Перш ніж почати рух у напрямку до своєї мети — розпочати власну справу чи навчитися медитації — обміркуйте, як ви будете вимірювати прогрес шляхом відповідей на ці питання.

- Як я зрозумію, що те, чим займаюся, дійсно працює?
- За які реалістичні терміни можна буде відчувати перші результати?
- Яких плодів можна справді очікувати впродовж тижня, місяця, півріччя, року?
- Яким чином буде видно, що я зберігаю курс до мети?

ВІДКЛАДАЙТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ

Така річ, як відкладати задоволення на потім, в одних людей виходить краще за інших. Однак насправді кожен може стати жертвою бажання отримати задоволення негайно. Миттєве вдоволення є коренем багатьох проблем, у тому числі значних розладів у фізичному та розумовому здоров'ї, фінансових негараздів та залежностей. У той час як одна людина не може собі відмовити з'їсти печиво, яке не дозволяє дієта, хтось інший не в силах припинити споживати алкоголь, який завдає йому чимало проблем. Навіть у тих, кому вдається відкладати задоволення на потім, ймовірно, є слабкі місця в інших сферах.

Ось, приміром, випадок Деніела «Руді» Раєтігера, за чією історією зняли фільм на початку 1990-х років. Вона загалом була історією невдахи, який здобув успіх шляхом наполегливої праці та відданості меті. Третя дитина з чотирнадцяти у родині, Руді мріяв про те, щоб стати студентом Університету Нотр-Дам. Але він мав складності через дислексію, та справи в навчальній успішності були не надто добрі. Деніел намагався вступити до університету, але йому тричі відмовляли. Тож хлопець пішов вчитися у розташований поблизу коледж Святого Хреста. Після двох років важкої праці Раєтігер, нарешті, став студентом Нотр-Даму у 1974 році.

Він не тільки прагнув успішно вчитися, а й жадав грати в американський футбол. Однак маючи зріст 168 см та вагу 75 кг, Деніел мало скидався на спортсмена. Університет однак дозволяв студентам бути кандидатами до збірної. Отже Руді став частиною команди практикантів, яка допомагала університетській команді підготуватися до наступних ігор. Хлопець старанно вправлявся та вкладав душу в кожне тренування. Його відданість та наполеглива праця здобули повагу у тренерів і товаришів по команді. В останній грі випускного року Деніелу дозволили стати в захист на фінальних хвилинах матчу. Так само як і на усіх тренуваннях, Руді виклався на усі сто та вдало блокував захисника суперників. Команда так пишалася Раєтігером, що винесла його на руках з поля під час захопливих вигуків: «Руді! Руді! Руді!»

Безперечно, здається, що це студент, який має сили відкладати задоволення. Він багато років працював над тим, щоб досягти цілей і, звісно, не сподівався на негайні результати — йому довелося один раз провести кілька хвилин у справжній грі.

Однак той факт, що Деніел міг старанно працювати і досягати мети в одних галузях життя, ще не означає, що Руді мав імунітет до ваби миттєвого задоволення. У 2011 році йому висунули звинувачення у шахрайстві у сфері безпеки, після того як Комісія з цінних паперів та бірж США викрила його участь у схемі «роздування та скидання». Раєтігер створив компанію, що виробляла спортивні напої під назвою «Руді». Але КЦПБ виявила, що Деніел та інші власники фірми робили свідомо хибні заяви про успіхи їхнього бізнесу, намагаючись підняти ціни акцій для того, щоб продати свої долі за завищеною вартістю. Хоча Раєтігер жодного разу не визнав провину, проте був змушений виплатити штрафи на суму понад 300 000 доларів.

Чоловік, якого колись вітали як героя за наполегливу працю та вміння

досягати цілей, став жертвою схеми швидкого збагачення вже за кілька десятиліть. Історія Руді показує, наскільки в одних випадках може бути сильним наше бажання залишитися на плаву і як швидко ми готові визнати себе переможеними в інших. Для того щоб відмовитися від миттєвого задоволення, потрібно весь час пильнувати. Далі наведено кілька стратегій того, як відкласти вдоволення на потім та запобігти очікуванню негайних результатів.

- *Не спускайте очей з нагороди.* Майте на увазі кінцеву мету, щоб не втратити мотивацію в той час, коли з'явиться бажання опустити руки. Нагадуйте собі про мету творчими способами. Напишіть те, чого прагнете досягнути, та розмістіть на стіні або зробіть заставкою комп'ютера. Щодня уявляйте, як дістанетеся мети, та ця вправа допоможе вам не втратити мотивацію.
- *Позначайте визначні етапи на шляху до мети.* Не обов'язково діставатись фінішної смуги, щоб відсвяткувати досягнення. Натомість ставте короткотривалі завдання і святкуйте щоразу, коли дістанетеся наступного етапу. Навіть така незначна подія, як зібратися родиною в ресторані на вечерю, може полегшити просування вперед до мети.
- *Розробіть план протистояння спокусі.* Завжди є можливості здатися миттєвому задоволенню. Якщо ви прагнете схуднути, то неодмінно натрапите на солодощі, які зруйнують вашу дієту. І коли ви намагатиметеся дотримуватися бюджету, гарні іграшки та предмети розкоші повсякчас будуть вас надити. Заздалегідь створіть план, який допоможе триматися подалі від зваби, які можуть змусити вас зійти з дистанції та завадити досягнути успіху.
- *Долайте почуття прикrostі та нетерпіння здоровим шляхом.* У будь-який момент вам може закортіти облишити справу і виникне питання, а чи варто йти далі. Лише те, що ви сердиті, розчаровані та зневірені, не означає, що потрібно зрікатися шляху до мети. Замість цього відшукайте способи подолати ці відчуття та очікуйте, що вони будуть частиною процесу.
- *Стримуйте себе.* Чим би ви не займалися, під час очікування негайних результатів існує ризик емоційного вигорання. Дотримуйтеся певного ритму, аби ваші спроби дістатися цілі були методичними. Розуміння того, наскільки важливий неквапливий та сталий темп, може полегшити набуття терпіння та впевненості у правильності обраного шляху.

ВІДКЛАДАЮЧИ ЗАДОВОЛЕННЯ, МИ СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ

Подорож Джеймса Дайсона розпочалася в 1979 році. Коли він засмутився через несправність пилососу, то вирішив збудувати ліпший пристрій, що буде застосовувати відцентрову силу замість мішка для того, щоб відділяти повітря від бруду. П'ять років Джеймс виготовляв прототипи один за одним — загалом понад п'ять тисяч,— доки не був задоволений виробом.

Зрештою він створив модель пилососу, в яку вірив, але ця історія була далека від завершення. Дайсон витратив кілька років у намаганнях знайти виробника, який би зміг видати ліцензію на цей винахід. Коли стало зрозуміло, що тогочасні виробники пилососів не зацікавились його моделлю, Джеймс вирішив започаткувати свій завод. Його перший пилосос з'явився у продажу в 1993 році — чотирнадцять років по тому, як чоловік почав працювати над першим прототипом. Однак його наполеглива праця, безперечно, окупилася тоді, коли обсяг продажів пилососів Дайсона посів перше місце в Британії. До 2002 року кожна четверта британська родина придбала такий пилосос.

Якби Джеймс планував створити бізнес за один вечір, то найімовірніше, давним-давно облишив би справу. Однак його терпіння та наполегливість повернулися сторицею. Минуло понад три десятиліття — ці пилососи можна придбати в двадцяти чотирьох країнах світу, а Дайсон володіє компанією, що продає виробів на загальну суму понад десять мільярдів доларів щороку.

Для того щоб досягнути повного потенціалу, необхідно виявляти силу волі, аби давати відсіч мінливим задоволенням. Здатність відкласти прагнення отримати бажане зараз заради того, щоб потім одержати більше, відіграє важливу роль на шляху до успіху. Далі наведено перелік переваг, які, згідно з дослідженням, приносить відкладання несуттєвих бажань.

- Самодисципліна важливіша за IQ в питанні успішності у навчанні.
- Оцінки рівня самоконтролю студентів коледжів співвідносяться з вищою самооцінкою, більшим середнім балом, меншим рівнем переїдання та зловживання алкоголем та розвинутішими навичками у спілкуванні.
- Здатність відкласти задоволення на потім пов'язують із меншою кількістю випадків депресії й тривожності.
- Діти, які краще володіють собою, мають менше розладів розумового та

фізичного здоров'я, у них рідше трапляються негаразди від залежностей, менше випадків притягнення до кримінальної відповідальності та більше фінансової безпеки в дорослому віці.

Незалежно від того, чи ви заощаджуєте гроші на відпустку наступного року або присвячуєте себе вихованню дітей, які стануть відповідальними дорослими, встановлюйте собі реалістичні очікування та не сподівайтесь побачити результати вже наступного дня. Замість цього будьте готові до подолання тривалого шляху, що збільшить ваші шанси на досягнення цілей.

УСУНЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОШИРЕНІ ТРУДНОЩІ

Імовірно, що ви стикаєтеся з такими сферами життя, де нескладно створити реалістичні сподівання. Либонь, кортить повернутися до коледжу, розуміючи, що лише за кілька років ви будете в змозі закінчити навчання та почнете заробляти більше. Чи, можливо, прагнете відкласти фінанси на пенсійний рахунок, усвідомлюючи те, що за тридцять років вони примножаться. Проте, скоріш за все, існують і такі сфери, де ви бажаєте, щоб усе відбувалося миттєво. Можливо, не маєте наміру очікувати, коли стосунки у шлюбі покращаться, або не хочете відмовлятися від улюблених страв усупереч попередженням лікарів. Шукайте ті сфери життя, де ви можете стати ліпшим, та зосереджуйтеся на тому, аби віднайти стратегії, що допоможуть розвинути необхідні вміння для повільного, але сталого просування вперед.

КОРИСНО

Встановлювати реалістичні очікування того, скільки часу знадобиться, щоб дістатися мети, та наскільки це буде складно.

Знаходити точні способи вимірювати прогрес.

Святкувати кожну подолану перешкоду на шляху до здійснення мети.

Долати негативні відчуття здоровими способами.

Розробити план боротьби зі спокусами.

Налаштовувати себе на тривалий шлях.

ШКІДЛИВО

Очікувати негайних результатів.

Вважати, що коли справи одразу не поліпшуються, то просування вперед

не відбувається.

Відкладати святкування до фіналу справи.

Дозволяти розчаруванню та нетерпінню впливати на вашу поведінку.

Передбачати, що вашої сили волі буде достатньо, аби здолати усі форми спокуси.

Шукати коротких шляхів, щоб уникнути докладання зусиль, необхідних для досягнення мети.

Підсумок. ЯК ЗБЕРЕГТИ СИЛУ ДУХУ?

Підсилити свій дух не означає просто прочитати цю книгу чи оголосити, що ви — сильна людина. Натомість мається на увазі втілення в життя методики, що допоможе вам сягнути повного потенціалу. Так само як підтримка фізичної сили вимагає постійних тренувань, духовна міць потребує повсякчасного сприяння. Також завжди є куди зростати. Якщо ваші духовні м'язи занедбані або не збільшуються, то надалі вони будуть лише слабшати.

Ніхто не застрахований від помилок і невдалих періодів життя. Настануть часи, коли ваші емоції візьмуть гору, коли спиратиметеся на хибні міркування або безглуздо займатиметеся непродуктивними справами. Але таких випадків буде менше і вони будуть віддалені один від одного в часі, якщо ви наполегливо працюватимете над зміцненням сили духу.

ТРЕНУЙТЕ СЕБЕ

Намагайтеся ставитися до себе так само, як і будь-який професійний тренер, щоб допомогти вам стати кращим, має поєднувати підтримку та поради. Зауважте, що вдається краще, та нарощуйте сили. З'ясуйте ті галузі, що потребують удосконалення, та киньте собі виклик, аби стати ліпшим. Створюйте можливості для зростання, але майте на увазі, що ідеалу ніколи не досягнете. Намагайтеся стати кращим щодня, виконуючи такі дії.

- **Відстежуйте свою поведінку** — знайдіть випадки, коли ваше поводження підриває зусилля з примноження сили духу: наприклад, повторюєте ті самі помилки, ухиляєтеся від змін чи полишаєте справу після першої невдачі. Потім доберіть стратегії щодо підвищення результативності поведінки.
- **Контролюйте свої почуття** — будьте наготові, коли почнете шкодувати себе, боятися прорахованих ризиків, вважати, ніби світ щось вам винен, жохатися усамітнення, обурюватися на чужі успіхи чи намагатися догодити всім. Не дозволяйте таким емоціям

стримувати себе на шляху до повного потенціалу. Пам'ятайте, якщо прагнете змінити відчуття, то потребуватимете перемін у діях та думках.

- **Поміркуйте над своїми думками** — щоб справді зважити власні роздуми, необхідні додаткові сили та час. Однак надто оптимістичні чи занадто понурі думки неодмінно впливатимуть на почуття та дії і можуть стати на заваді вашому пошуку духовної моці. Перевірте, чи є міркування здійсненними, перш ніж ухвалювати рішення, аби зроблений вибір не нашкодив. Визначте, які переконання та думки стримуватимуть вас, на кшталт тих, що спонукають даремно витрачати свої сили, марнувати енергію на непідконтрольні речі, жити минулим або очікувати негайних результатів. Замініть їх на реалістичніші та плідотворніші.

Подібно до того, як хороший спортивний інструктор заохочує вести здоровий спосіб життя і поза стінами спортзали, так і задля того, щоб стати справжнім тренером, вам необхідно жити таким чином, щоб мати спрямування на силу духу. Неможливо примножити духовну міць, при цьому не дбаючи про своє тіло. Неправильне харчування та недосип ускладнюють керування емоціями, чітке мислення та продуктивну поведінку.

Хоча здобування сили духу — це особистий шлях, однак ви не маєте проходити його на самоті. Важко стати ліпшою версією себе без сторонньої допомоги. Отже, у разі необхідності зверніться по допомогу та оточіть себе сприятливими людьми. Часом інші можуть пропонувати поради та методи, які пішли їм на користь, і вам, можливо, вдасться застосувати їх і в своєму житті. Якщо помітите, що друзі та родина не в змозі простягнути руку допомоги, зверніться до спеціалістів. Підготовлений психолог посприє вашим зусиллям змінити ситуацію.

Зі зміцненням духовної сили ви краще зрозумієте, що не всі зацікавлені у зростанні власної сили духу. Звісно, не можна нікого примушувати змінювати власне життя, це особиста справа кожного. Але замість скаржитися на слабких у духовному плані людей краще візьміть на себе обов'язок бути інакшим — здоровим взірцем для наслідування. Навчіть своїх дітей духовній силі, бо зрозуміло, що у зовнішньому світі вони не здобудуть таких навичок. Але якщо ви докладете усіх зусиль, аби бути кращою версією себе, оточення, а серед них і нащадки, обов'язково це помітять.

ПЛОДИ ВАШИХ СТАРАНЬ

Лоуренс Лемье — канадський моряк, який брав участь у двох Олімпійських іграх. Він ходив під вітрилом ще з дитинства і в 1970-х захопився одиночними гонками на човнах. Спортсмен наполегливо працював над удосконаленням своїх умінь та брав участь у змаганнях. У 1998 році Лоуренс вирушив на Сеульську Олімпіаду, де мав великі шанси одержати медаль.

У день регати були доволі складні погодні умови. Потужні вітри докупи зі швидкими океанськими течіями утворювали надзвичайно великі хвилі. Незважаючи на труднощі, Лемье завчасно почав лідирувати. Однак крізь восьмифутові хвилі (2,4 метри) неможливо було розгледіти флуоресцентні буї, що окреслювали дистанцію, та він пропустив позначку. Чоловік був змушений повернутися до прогавленого буя, перш ніж продовжити перегони. Попри уповільнення спортсмену вдалося зберегти друге місце та претендувати на перемогу.

Але далі за курсом він помітив перекинутий двомісний човен сінгапурської команди. Одна людина була тяжко поранена та чіплялася за корпус, а інша дрейфувала та віддалялася від судна. Враховуючи умови на морі, Лоуренс знав, що цю людину легко може далеко віднести до того, як його врятують. Незважаючи на десятиліття тренувань заради мети, Лемье за мить від неї відмовився. Без жодних вагань він розвернув човен та підібрав сінгапурців і дочекався судна корейського флоту, аби благополучно їх передати.

Чоловік продовжив регату, але було запізно змагатися за медаль. Він посів двадцять перше місце. На церемонії нагородження президент Міжнародного олімпійського комітету нагородив Лемье медаллю П'єра де Кубертена за самопожертву та хоробрість.

Звісно, що самооцінка Лоуренса не залежала від здобуття золота. Спортсмен не вважав, що світ — чи Олімпіада — чимось перед ним завинив. Натомість чоловік мав достатньо сили духу, аби жити відповідно до своїх цінностей та діяти так, як вважає за потрібне, навіть якщо це означало, що він не зможе дістатися мети.

Зміцнення духовної сили не передбачає набуття статусу найкращого(-ї) серед найкращих. Воно також не дорівнює отриманню найбільших гонорарів чи досягненню найвидатніших звершень. Натомість укріплення духовних м'язів означає, що з вами буде все гаразд попри будь-що. Чи ви

стикаєтеся зі значними особистими складностями, фінансовою кризою чи трагедією в сім'ї, але з силою духу ви матимете найкращу підготовку до будь-яких можливих ситуацій. Ви не лише будете готові мати справу з реаліями життя, а й зможете діяти згідно з власними цінностями за будь-яких обставин.

Коли ви станете сильними духом, то перетворитеся на ліпшу версію себе, сміливо робитимете те, що вважатимете за потрібне, та будете насправді заспокоєні усвідомленням того, ким ви є й чого намагаєтеся досягнути.

Посилання

РОЗДІЛ 1

- Denton, Jeremiah. *When Hell Was in Session*. Washington, DC: WND Books, 2009.
- Emmons, Robert, and Michael McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–389.
- Milanovic, Branko. *The Have and the Have-Nots: A Brief and Idiosyncratic History of Global Inequality*. New York, NY: Basic Books, 2012.
- Runyan, Marla. *No Finish Line: My Life as I See It*. New York, NY: Berkley, 2002.
- Stober, J. "Self-pity: Exploring the Links to Personality, Control Beliefs, and Anger." *Journal of Personality* 71 (2003): 183–221.
- United Nations Development Programme (2013). *Human Development Report 2013*. New York, NY.

РОЗДІЛ 2

- Arnold, Johann Christoph. *Why Forgive?* Walden, NY: Plough Publishing House, 2014.
- Carson, J., F. Keefe, V. Goli, A. Fris, T. Lynch, S. Thorp, and J. Buechler. "Forgiveness and Chronic Low Back Pain: A Preliminary Study Examining the Relationship of Forgiveness to Pain, Anger, and Psychological Distress." *Journal of Pain*, no. 6 (2005): 84–91.
- Kelley, Kitty. *Oprah: A Biography*. New York, NY: Three Rivers Press, 2011.
- Lawler, K. A., J. W. Younger, R. L. Piferi, E. Billington, R. Jobe, K. Edmondson, et al. "A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict." *Journal of Behavioral Medicine*, no. 26 (2003): 373–393.
- Moss, Corey. "Letter Saying Madonna 'Not Ready' for Superstardom for Sale." MTV. July 17, 2001. <http://www.mtv.com/news/1445215/letter-saying-madonna-not-ready-for-superstardom-for-sale/>.
- Ng, David. "MoMA Owns Up to Warhol Rejection Letter from 1956." LA Times. October 29, 2009.

<http://latimesblogs.latimes.com/culturemonster/2009/10/moma-owns-up-to-warhol-rejection-letter-from-1956.html>.

Toussaint, L. L., A. D. Owen, and A. Cheadle. "Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity." *Journal of Behavioral Medicine* 35, no. 4 (2012): 375–386.

PO3ДII 3

Lally, P., C.H.M. van Jaarsveld, H.W.W. Potts, and J. Wardle. "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World." *European Journal of Social Psychology*, no. 40 (2010): 998–1009.

Mathis, Greg, and Blair S. Walker. *Inner City Miracle*. New York, NY: Ballantine, 2002.

Prochaska, J. O., C. C. DiClemente, and J. C. Norcross. "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors." *American Psychologist*, no. 47 (1992): 1102–1114.

PO3ДII 4

April, K., B. Dharani, and B.K.G. Peters. "Leader Career Success and Locus of Control Expectancy." *Academy of Taiwan Business Management Review* 7, no. 3 (2011): 28–40.

April, K., B. Dharani, and B.K.G. Peters. "Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being." *Review of European Studies* 4, no. 2 (2012): 124–137.

Krause, Neal, and Sheldon Stryker. "Stress and Well-Being: The Buffering Role of Locus of Control Beliefs." *Social Science and Medicine* 18, no. 9 (1984): 783–790.

Scrivener, Leslie. *Terry Fox: His Story*. Toronto: McClelland and Stewart, 2000.

Stocks, A., K. A. April, and N. Lynton. "Locus of Control and Subjective Well-Being: A Cross-Cultural Study in China and Southern Africa." *Problems and Perspectives in Management* 10, no. 1 (2012): 17–25.

PO3ДII 5

Exline, J. J., A. L. Zell, E. Bratslavsky, M. Hamilton, and A. Swenson. "People-Pleasing Through Eating: Sociotropy Predicts Greater Eating in Response to Perceived Social Pressure." *Journal of Social and Clinical Psychology*, no. 31 (2012): 169–193.

"Jim Buckmaster." Craigslist. August 12, 2014.

http://www.craigslist.org/about/jim_buckmaster.

Muraven, M., M. Gagne, and H. Rosman. "Helpful Self-Control: Autonomy Support, Vitality, and Depletion." *Journal of Experimental Social Psychology*, no. 44 (2008): 573–585.

Ware, Bronnie. *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*. Carlsbad, CA: Hay House, 2012.

ПОЗДІІІ 6

"Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy." REBT Network. May 16, 2014. <http://www.rebtnetwork.org/ask/may06.html>.

Branson, Richard. "Richard Branson on Taking Risks." *Entrepreneur*. June 10, 2013. <http://www.entrepreneur.com/article/226942>.

Harris, A.J.L, and U. Hahn. "Unrealistic Optimism About Future Life Events: A Cautionary Note." *Psychological Review*, no. 118 (2011): 135–154.

Kasperson, R., O. Renn, P. Slovic, H. Brown, and J. Emel. "Social Amplification of Risk: A Conceptual Framework." *Risk Analysis* 8, no. 2 (1988): 177–187.

Kramer, T., and L. Block. "Conscious and Non-Conscious Components of Superstitious Beliefs in Judgment and Decision Making." *Journal of Consumer Research*, no. 34 (2008): 783–793.

"Newborns Exposed to Dirt, Dander and Germs May Have Lower Allergy and Asthma Risk." *Johns Hopkins Medicine*, September 25, 2014. http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/newborns_exposed_to_dirt_dander_and_germs_may_have_lower_allergy_and_asthma_risk

Rastorfer, Darl. *Six Bridges: The Legacy of Othmar H. Ammann*. New Haven, CT: Yale University Press, 2000.

Ropeik, David. "How Risky is Flying?" PBS. October 17, 2006. <http://www.pbs.org/wgbh/nova/space/how-risky-is-flying.html>.

Thompson, Suzanne C. "Illusions of Control: How We Overestimate Our Personal Influence." *Current Directions in Psychological Science*, no. 6 (1999): 187–190.

Thompson, Suzanne C., Wade Armstrong, and Craig Thomas. "Illusions of Control, Underestimations, and Accuracy: A Control Heuristic Explanation." *Psychological Bulletin* 123, no. 2 (1998): 143–161.

Trimpop, R. M. *The Psychology of Risk Taking Behavior (Advances in*

- Psychology*). Amsterdam: North Holland, 1994.
- Yip, J. A., and S. Cote. "The Emotionally Intelligent Decision Maker: Emotion-Understanding Ability Reduces the Effect of Incidental Anxiety on Risk Taking." *Psychological Science*, no. 24 (2013): 48–55.

ПОЗДІЛ 7

- Birkin, Andrew. J. M. *Barrie and the Lost Boys: The Real Story Behind Peter Pan*. Hartford, CT: Yale University Press, 2003.
- Brown, Allie. "From Sex Abuse Victim to Legal Advocate." CNN. January 7, 2010. <http://www.cnn.com/2010/LIVING/01/07/cnnheroes.ward/>.
- Denkova, E., S. Dolcos, and F. Dolcos. "Neural Correlates of 'Distracting' from Emotion During Autobiographical Recollection." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9, no. 4. (2014): doi: 10.1093/scan/nsu039.
- "Dwelling on Stressful Events Can Cause Inflammation in the Body, Study Finds." Ohio University. March 13, 2013. <http://www.ohio.edu/research/communications/zoccola.cfm>.
- Kinderman, P., M. Schwannauer, E. Pontin, and S. Tai. "Psychological Processes Mediate the Impact of Familial Risk, Social Circumstances and Life Events on Mental Health." *PLoS ONE* 8, no. 10 (2013): e76564.
- Watkins, E. R. "Constructive and Unconstructive Repetitive Thought." *Psychological Bulletin* 134, no. 2 (2008): 163–206.

ПОЗДІЛ 8

- Ariely, D., and K. Wertenbroch. "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment." *Psychological Science* 13, no. 3 (2002): 219–224.
- D'Antonio, Michael. *Hershey: Milton S. Hershey's Extraordinary Life of Wealth, Empire, and Utopian Dreams*. New York, NY: Simon and Schuster, 2006.
- Grippo, Robert. *Macy's: The Store, The Star, The Story*. Garden City Park, NY: Square One Publishers, 2008.
- Hassin, Ran, Kevin Ochsner, and Yaacov Trope. *Self Control in Society, Mind, and Brain*. New York, NY: Oxford University Press, 2010.
- Hays, M. J., N. Kornell, and R. A. Bjork. "When and Why a Failed Test Potentiates the Effectiveness of Subsequent Study." *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 39, no.1 (2012): 290–296.
- Moser, Jason, Hans Schroder, Carrie Heeter, Tim Moran, and Yu-Hao Lee.

“Mind Your Errors. Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterror Adjustments.” *Psychological Science* 22, no. 12 (2011): 1484–89.

Trope, Yaacov, and Ayelet Fishbach. “Counteractive Self-Control in Overcoming Temptation.” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 4 (2000): 493–506.

ПОЗДІІІ 9

Bernstein, Ross. *America’s Coach: Life Lessons and Wisdom for Gold Medal Success: A Biographical Journey of the Late Hockey Icon Herb Brooks*. Eagan, MN: Bernstein Books, 2006.

Chou, H.T.G., and N. Edge. “They Are Happier and Having Better Lives than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15, no. 2 (2012): 117.

Cikara, Mina, and Susan Fiske. “Their Pain, Our Pleasure: Stereotype Content and Shadenfreude.” *Sociability, Responsibility, and Criminality: From Lab to Law* 1299 (2013): 52–59.

“Hershey’s Story.” The Hershey Company. June 2, 2014. <http://www.the-hersheycompany.com/about-hershey/our-story/hersheys-history.aspx>.

Krasnova, H., H. Wenninger, T. Widjaja, and P. Buxmann. (2013) “Envy on Face- book: A Hidden Threat to Users’ Life Satisfaction?” 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI), Leipzig, Germany.

“Reese’s Peanut Butter Cups.” *Hershey Community Archives*. June 2, 2014. <http://www.hersheyarchives.org/essay/details.aspx?EssayId=29>.

ПОЗДІІІ 10

Barrier, Michael. *The Animated Man: A Life of Walt Disney*. Oakland, CA: Uni- versity of California Press, 2008.

Breines, Juliana, and Serena Chen. “Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, no. 9 (2012): 1133–1143.

Dweck, C. “Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development.” Philadelphia, PA: Psychology Press, 2000.

Mueller, Claudia, and Carol Dweck. “Praise for Intelligence Can Undermine Children’s Motivation and Performance.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 1 (1998): 33–52.

- Pease, Donald. *Theodor SUESS Geisel (Lives and Legacies Series)*. New York, NY: Oxford University Press, 2010.
- Rolt-Wheeler, Francis. *Thomas Alva Edison*. Ulan Press, 2012.
- “Wally Amos.” Bio. June 1, 2014. <http://www.biography.com/people/wally-amos-9542382#awesm=~oHt3n9O15sGvOD>.

PO3ДІІІ 11

- Doane, L. D., and E. K. Adam. “Loneliness and Cortisol: Momentary, Day-to-Day, and Trait Associations.” *Psychoneuroendocrinology* 35, no. 3 (2010): 430–441.
- Dugosh, K. L., P. B. Paulus, E. J. Roland, et al. Department of Psychology, University of Texas at Arlington. “Cognitive Stimulation in Brainstorming.” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 5 (2000): 722–35.
- Harris, Dan. *10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge and Found Self-Help That Actually Works—A True Story*. New York, NY: It Books, 2014.
- Hof, Wim, and Justin Rosales. *Becoming the Iceman*. Minneapolis, MN: Mill City Press, 2011.
- Kabat-Zinn, Jon, and Thich Nhat Hanh. *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Bantam, 2013.
- Larson, R. W. “The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence.” *Child Development*, no 68 (1997): 80–93.
- Long, C. R., and J. R. Averill. “Solitude: An Exploration of the Benefits of Being Alone.” *Journal for the Theory of Social Behaviour*, no. 33 (2003): 21–44.
- Manalastas, Eric. “The Exercise to Teach the Psychological Benefits of Solitude: The Date with the Self.” *Philippine Journal of Psychology* 44, no. 1 (2010): 94–106.

PO3ДІІІ 12

- Cross, P. “Not Can but Will College Teachers Be Improved?” *New Directions for Higher Education*, no. 17 (1977): 1–15.
- Smith, Maureen Margaret. *Wilma Rudolph: A Biography*. Westport, CT: Greenwood, 2006.
- Twenge, Jean. *Generation Me: Why Today’s Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before*.

- New York, NY: Atria Books, 2014.
- Twenge, Jean, and Keith Campbell. *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York, NY: Atria Books, 2009.
- Zuckerman, Esra W., and John T. Jost. "It's Academic." *Stanford GSB Reporter* (April 24, 2000): 14–15.

ПОЗДІЛ 13

- Duckworth, A., and M. Seligman. "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance in Adolescents." *Psychological Science*, no. 16 (2005): 939–944.
- Dyson, James. *Against the Odds: An Autobiography*. New York, NY: Texere, 2000.
- Goldbeck, R., P. Myatt, and T. Aitchison. "End-of-Treatment Self-Efficacy: A Predictor of Abstinence." *Addiction*, no. 92 (1997): 313–324.
- Marlatt, G. A., and B. E. Kaplan. "Self-Initiated Attempts to Change Behavior: A Study of New Year's Resolutions." *Psychological Reports*, no. 30 (1972): 123–131.
- Moffitt, T., et al. "A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (2011): 2693–2698.
- Mojtabai, R. "Clinician-Identified Depression in Community Settings: Concordance with Structured-Interview Diagnoses." *Psychotherapy and Psychosomatics* 82, no. 3 (2013): 161–169.
- Norcross, J. C., A. C. Ratzin, and D. Payne. "Ring in the New Year: The Change Processes and Reported Outcomes of Resolutions." *Addictive Behaviors*, no. 14 (1989): 205–212.
- Polivy, J., and C. P. Herman. "If at First You Don't Succeed. False Hopes of Self-Change." *The American Psychologist* 57, no. 9 (2002): 677–689.
- "Ramesh Sitaraman's Research Shows How Poor Online Video Quality Impacts Viewers." UMassAmherst. February 4, 2013. <https://www.cs.umass.edu/news/latest-news/research-online-videos>.
- Ruettiger, Rudy, and Mark Dagostino. *Rudy: My Story*. Nashville, TN: Thomas Nelson, 2012.
- Tangney, J., R. Baumeister, and A. L. Boone. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success." *Journal of Personality*, no. 72 (2004): 271–324.
- "2014 Retirement Confidence Survey." EBRI. March 2014. <http://www.ebri>.

org/pdf/briefspdf/EBRI_IB_397_Mar14.RCS.pdf.

Vardi, Nathan. "Rudy Ruettiger: I Shouldn't Have Been Chasing the Money."
Forbes. June 11, 2012. <http://www.forbes.com/sites/nathan-wardi/2012/06/11/rudy-ruettiger-i-shouldnt-have-been-chasing-the-money/>.

ПОДЯКИ

Чимало людей допомогли мені створити цю книжку.

Спочатку я хотіла б подякувати Шеріл Снеп Конер, яка сприяла мені в справі розповсюдження розуміння про силу духу. Імовірно, що прагнення Шеріл розділити цю роботу привернуло увагу мого неймовірного агента, Стейсі Глік. Вона вірила в цей проект від самого початку, і я вдячна їй за допомогу протягом усіх етапів його реалізації.

Я хотіла б висловити подяку своєму редакторові, Емі Бендел, та її асистенту, Пейдж Хеззан, за їхні мудрі пропозиції щодо того, що писати та як.

Я вдячна друзям та знайомим, які люб'язно дозволили мені взяти в них інтерв'ю та поділитися цими історіями: Алісії Серальт, Хізер фон Сент-Джеймс, Мері Деміг, Мозу Джинджерічу, Пітеру Букману та Ліндсі Тьорнер.

Також хотілося б висловити подяку моїм друзям та родичам, які підтримували мене. Звертаюся з особливою дякою до тих, з ким товаришую усе життя: до Мелісси Шим, Елісон Сондерс та Емілі Морісон, які заохотили мене поділитися власною історією. До того ж ідеї Емілі щодо написання та допомоги у редактурі були високо оцінені. Я також дякую своїм колегам у Health Access Network за підтримку мого письменницького починання.

Також хотілося б подякувати моєму чоловікові, Стівену Гейсті, найтерплячішій людині, яку я знаю, за усі докладені зусилля до того, аби ця книжка стала реальністю. Та врешті-решт, я вдячна своїм батькам, Ричарду та Сінді Гант, сестрі Кімберлі Гаус та усім іншим минулим і теперішнім рольовим моделям, які надихають мене ставати кращою.