

# ТЕПЕРЬ МНЕ НЕ СТРАШНО

ДОНАЛЬД  
МИЛЛЕР

руководство для тех,  
кто хочет, но боится  
жить в полную силу



Искусство самопринятия

Дональд Миллер

**Теперь мне не страшно.  
Руководство для тех, кто хочет,  
но боится жить в полную силу**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Миллер Д.**

Теперь мне не страшно. Руководство для тех, кто хочет, но боится жить в полную силу / Д. Миллер — «Эксмо», 2022 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-177122-5

Удивитесь, но внутри каждого из нас делят территорию четыре действующих лица: жертва, злодей, герой и проводник. Сделав это открытие, Дональд Миллер, автор бестселлеров New York Times, создал программу осмысления и преобразования жизни. Согласно ей сначала нужно определить, какое из действующих лиц прямо сейчас владеет вашей личностью, оставить или заменить его, а потом написать новый жизненный сценарий с выбранным персонажем в главной роли. Так благодаря собственному методу, Миллер смог избавиться от депрессии, наполнить свое существование смыслом и навсегда освободиться от страха перед будущим. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-177122-5

© Миллер Д., 2022  
© Эксмо, 2022

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 7  |
| Акт первый                        | 9  |
| 1                                 | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

# **Дональд Миллер**

## **Теперь мне не страшно: руководство для тех, кто хочет, но боится жить в полную силу**

HERO ON A MISSION. A Path to a Meaningful Life

© 2022 Donald Miller

Published by arrangement with HarperCollins Leadership, a division of HarperCollins Focus, LLC.

© В. Гуц, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\* \* \*

«Я довольно много читал по теме саморазвития, но такой интегральный подход вижу впервые. В своей методике автор соединил концепцию Эрика Берна, треугольник Карпмана, основы сторителлинга и приправил вдохновляющей личной историей. Получилось отлично! Несколько раз во время прочтения я словно замирал от озарения, ощущения «Это же про меня» и благодарен автору за эти ценные мгновения».

*Айнура Зиннатуллин, персональный тренер по выступлениям, телеведущий, писатель*

\* \* \*

*Посвящается Эмелин Миллер*

\* \* \*

К этой книге прилагаются страницы для заполнения вашего плана жизни, а также страницы ежедневника героя на задании. Для скачивания отсканируйте QR-код:



\* \* \*

*Я считаю, что не стоит доверять судьбе писать историю вашей жизни.*

*Судьба – ужасный писатель.*

## Введение

Как правило, в любой истории есть четыре главных персонажа:

1. Жертва – персонаж, который думает, что у него нет выхода.
2. Злодей – персонаж, который умаляет значение других.
3. Герой – персонаж, который сталкивается с трудностями и проходит через трансформацию.
4. Проводник – персонаж, который помогает герою.

Когда вы читаете книгу или смотрите кино, вы сочувствуете жертве, радуетесь победам героя, ненавидите злодея и отдааете должное проводнику.

Эти четыре персонажа появляются в историях не только потому, что они есть в реальном мире, но и потому, что они живут внутри нас самих.

В своей жизни всего за один день я могу сыграть все четыре роли. Если я сталкиваюсь с несправедливостью, я ненадолго становлюсь жертвой, жалея себя. Когда со мной плохо поступают, я мечтаю отомстить, как это делают злодеи. Если мне в голову приходит отличная идея и я хочу ее осуществить, я включаю режим героя и начинаю действовать. А в случае, если кто-то просит у меня совета или помощи, я становлюсь проводником.

Одна проблема – эти персонажи не равноценны. Двое из них помогают нам достигнуть глубокого понимания смысла жизни, а двое других тянут ко дну.

Много лет я в основном играл жертву, и этот образ мышления отрицательно влиял на качество моей жизни. В этой книге я расскажу, как себя не любил. Мне не нравилась моя жизнь, и другие люди не проявляли ко мне никакого уважения. Я мало зарабатывал, у меня не было здоровых отношений, и я был некомпетентен в своем деле.

История моей жизни разворачивалась печально, как в трагедиях. И так продолжалось бы дальше, если бы я кое-что не обнаружил.

Я осознал, что моей проблемой были не обстоятельства, не воспитание или перенесенные психологические травмы. Дело было в моем собственном отношении к себе. Я воспринимал себя как жертву.

Когда я понял, какими мощными качествами на самом деле обладают литературные и киногерои, мне стало интересно, помогут ли эти качества улучшить мою жизнь.

Жизнь в образе героя... Не того крутого супермена, кого вы, скорее всего, себе представили, а всего-навсего человека, полного сил и энергии.

Герой – это жертва, которая проходит через трансформацию.

Так вот, жизнь в образе героя естественным образом подвела меня к логотерапии – это вид терапии, созданный австрийским психологом Виктором Франклом. В одной из следующих глав я расскажу про нее более подробно.

Приход в логотерапию изменил мою жизнь к лучшему. Я стал более удовлетворенным, более продуктивным. Меня покинул страх перед близкими отношениями, я научился проживать их с радостью. По большому счету я перешел от полного непонимания смысла жизни к глубокому его осознанию.

Спустя десять лет я создал для себя план жизни и ежедневник, которые помогли мне свести все эти полезные идеи в единую систему. И моя книга как раз об этом: как образ мышления и поведение героя помогают найти в жизни смысл. Я предлагаю простую в использовании систему, позволяющую каждому пройти свой путь с глубоким пониманием смысла жизни.

Если вам знакомо чувство бессмысленности и вы хотите его побороть, или если вы устали от истории, в которой живете, или если вам приходится начинать все сначала и создавать для себя новую реальность, уверен, эта книга окажется для вас полезной.



## **Акт первый**

### **Как придать жизни смысл**

#### **1**

### **Жертва, злодей, герой и проводник: четыре роли в жизни**

Жизнь, наполненная смыслом, не бывает случайной. Прожить хорошую историю – значит, ее написать. Когда мы читаем удачную историю, мы не представляем, сколько часов было потрачено на ее придумывание, планирование, подгонки, ложные старты, прежде чем до читателя дошли строки, пропитанные чистым смыслом.

Писать истории и проживать их – это весело, но над хорошей историей нужно немало потрудиться.

Нравится нам это или нет, но наша жизнь – это история. У каждой жизни есть начало, середина и конец, и внутри этих трех актов мы играем много ролей. Мы – братья и сестры, сыновья и дочери, мамы и папы, товарищи по команде, любовники, друзья и многое другое. Некоторые из нас считают, что проживают интересные, наполненные смыслом и одухотворяющие истории. Другим же кажется, что все в их жизни катится к чертям.

Напрашивается вопрос: кто же пишет наши истории? Бог? Судьба? Правительство, начальник или церковь? Однажды я слушал интервью с физиком, который допускал вероятность, что наши истории существуют вне временного пространства. По его словам, они еще не начались и в то же время уже закончились, то есть находятся в условиях отсутствия времени. Возможно, так и есть, но я не понимаю, как осознание этого может помочь мне получать больше радости от жизни. Правда в том, что мы все должны прожить эту жизнь на ограниченном промежутке времени и, я уверен, мы все хотим, чтобы полученный опыт был максимально наполнен смыслом.

Из практических соображений я считаю, что авторы наших историй – мы сами. Пожалуй, самая большая смена парадигмы, которая произошла со мной, как с человеком, – это понимание, что я сам пишу свою историю и несу ответственность за наполнение ее смыслом.

Позволю себе согласиться с Джеймсом Алленом, который написал в 1902 году в своей книге «Как человек мыслит»: «Человек подвержен влиянию обстоятельств до тех пор, пока считает, что именно они его формируют. Но когда он понимает, что может самостоятельно распоряжаться скрытыми недрами своего существа, из которых добываются внешние обстоятельства, именно тогда он становится законным хозяином себя самого».

А если предположить: вместо того чтобы писать наши истории, Бог сотворил закаты и восходы, океаны и пустыни, любовь и разную погоду, а затем передал право авторства нам, чтобы мы сами написали все остальное?

Что, если мы несем намного больше ответственности за качество наших историй, чем мы полагали раньше? Что, если любое беспокойство, которое мы ощущаем в отношении нашей жизни, появляется не волей судьбы, а по вине самого писателя – нас самих?

Что, если горечь, присущая жизни, – это факт, но вместе с тем идея, что, несмотря на нее, мы можем создать нечто значимое, – это равнозначный факт?

Ничего из этого нельзя доказать, но нужно ли доказывать, чтобы принять в качестве спасительной парадигмы?

Если я верю, что все в руках судьбы, а я – безучастный наблюдатель, который смотрит, как мою историю надиктовывает хладнокровный придурок, тогда кого я должен винить? Бога? Судьбу? Писателя вроде Джона Стейнбека?

Мне кажется, винить самого себя – это наиболее жизнеспособный вариант. Да, я оказываюсь втянут в эту историю, и в то же время это дает мне больше сил ее изменить.

Независимо от того, кто именно пишет наши истории, полезно верить, что мы – их авторы. И это не только полезно, но и весело. Что, если мы сможем «вступить в сотрудничество» с неизменными элементами нашей жизни и вместе создать небольшую повесть собственного сочинения?

Если мы чувствуем, что устали от жизни, на самом деле мы устали от истории, которую проживаем. К счастью – истории можно редактировать. Истории можно менять. Скучные истории могут становиться интересными, от хаоса можно перейти к упорядоченности и от утомительного чтения к восторгу от самой жизни.

Все, что нам нужно знать, чтобы изменить нашу историю, – это принципы, которые придают ей смысл. Если мы применим их и перестанем слепо доверять судьбе, мы сможем кардинально изменить наш жизненный опыт и почувствовать благодарность за то, что жизнь прекрасна, а не горечь от отсутствия в ней смысла.

### **Жертва: тот, кто думает, что у него нет выхода**

Представим, что вы – писатель, который пришел ко мне со своей непутевой историей: «Послушай, друг, эта история никуда не годится. Она получается неинтересной, и я не знаю, как это исправить». Первое, на что я обратил бы внимание, – главный герой. О ком эта история и почему он не наполняет ее смыслом?

Как было сказано во введении, почти в каждой истории есть четыре основных персонажа: жертва, злодей, герой и проводник. Ваша история точно будет провальной, если ваш герой – тот, о ком вы рассказываете историю, – будет вести себя, как жертва.

Главный персонаж не может выставить себя жертвой. Это правило работает как в вымышленных историях, так и в реальной жизни. На самом деле это работает в вымышленных историях, *потому что* это так в реальной жизни.

Почему герой, ведущий себя, как жертва, портит любую историю? Потому что история должна развиваться, чтобы быть интересной. Герой должен хотеть того, чего трудно или даже опасно достичь. Это сюжет почти любой вдохновляющей истории, которую вы когда-либо слышали.

История жертвы, напротив, не имеет никакого развития. Жертва отказывается бороться с трудностями, которые возникают на ее пути. Она сдается, потому что ей кажется, что она обречена.

Если задуматься, человек, который отдает свою жизнь на откуп судьбы, обладает сущностью жертвы. Этим он позволяет судьбе решать, ожидает ли его удачная карьера, станет ли он примером для своих детей и сможет ли в принципе быть благодарным за свое существование.

Скорее всего, мы все знаем хотя бы несколько человек, которые живут с таким настроем. Или, хуже того, мы сами можем оказаться такими людьми!

Жертвы считают, что им нельзя помочь до тех пор, пока их не спасут.

Настоящие жертвы действительно существуют, и их нужно спасать. Однако позиция жертвы временна. В хорошей истории после спасения к нам возвращается энергия героя, которая толкает нашу историю вперед.

Но будьте осторожны. Если теперь вы осознали, что вам свойственна энергия жертвы, и пристыдили себя, у вас тут же появится другой разрушительный вид энергии – энергия злодея.

Злодей, как мы говорили, умаляет значение других. История о злодее также не сможет нести созидательный смысл.

Когда мы стыдимся роли жертвы, мы провоцируем внутри нас ее столкновение со злодеем. Такой внутренний диалог тоже не будет играть нам на руку.

По сути, два персонажа, которые испортят вашу историю быстрее, чем вы думаете, – это жертва и злодей. К злодеям вернемся позже.

Суть в следующем: еще до вопроса, о чем наша история, нам следует спросить себя, какую роль мы играем в ней. Если это роль жертвы или злодея, ни один редактор не поможет – приготовьтесь, что в истории вашей жизни вы будете играть эпизодическую роль.

### **История о жертве ведет в никуда**

Впрочем, не волнуйтесь. Даже если вы долго играли жертву, на вашей истории рано ставить крест. По правде говоря, я сам был мрачен и пессимистичен в прошлом. Когда мне было 20 с небольшим лет, я был подавлен обстоятельствами. Я снимал небольшую комнату в доме в Портленде, штат Орегон. За неимением кровати спал на разложенном диване, который представлял собой мягкий матрас практически на уровне пола. Я просыпался по утрам и упирался взглядом в ковер, усеянный крошками от кукурузных хлопьев, застрявших между ворсинками.

Парням, которые тоже снимали комнаты в этом доме, не было никакого дела до отсутствия у меня амбиций и малейшего желания действовать.

В том, что у меня ничего не получалось, была не только моя вина. Я передал свою жизнь в руки судьбы, а она, похоже, ушла в запой, отвлеченная излишним вниманием к истории Джастина Тимберлейка. Как ни крути, отсутствие плана ни к чему не приводило. У меня были серьезные проблемы со здоровьем, мне было грустно, и я шел в никуда. Я думал, что жизнь – тяжелая штука, а судьба отвернулась от меня.

Стаскивать себя с мягкого матраса сложнее, чем с кровати, поэтому после пробуждения я еще час валялся в постели, размышляя, есть ли у нас пылесос. Затем я наконец вставал на колени и выталкивал себя вверх с помощью того, что должно было быть руками. Каждое утро я задумывался, нет ли у меня артрита. Мне было 26 лет.

Поскольку во мне было так много энергии жертвы, моя карьера шла под откос. Моя история завязла в бездействии. Ни о какой своей книге или хотя бы о попытке ее написать и речи не было. Я, несомненно, хотел написать книгу, но, переживая состояние жертвы, я считал, что писать могут люди умнее меня, более дисциплинированные или в конце концов те, кто говорит по-английски с британским акцентом. Я не верил, что смогу писать книги, потому что судьба решает, кто вправе их писать, а она меня не особо жаловала. К несчастью, она не одарила меня британским акцентом.

Помню, как я поехал на автобусе в центр города, чтобы продать несколько книг букинистам в книжной лавке Пауэлла. Это был большой книжный магазин в центре Портленда, который приобретал издания с рук примерно за треть от суммы, за которую потом их перепродавал. Я часто отвозил им свои книги, чтобы на вырученные деньги побаловать себя кусочком пиццы. И вот, возвращаясь на автобусе домой, я увидел очередь бездомных, которым оказывали помощь члены волонтеры. Через три дня мне предстояло оплатить аренду, а у меня не было на это денег. Помню, как мне стало страшно оказаться в этой очереди неделю спустя.

Тогда я еще не знал, что больше всего мне нужна была вера, что я сам пишу свою историю, и упорядоченность, которая помогла бы прожить ее и придала бы ей некий смысл.

Я нуждался в понимании, что мою историю можно отредактировать и изменить, и мне нужны были принципы, к которым я мог бы прибегнуть.

Полагаю, что многим из нас знакомо это состояние. Мы все проходили через периоды отчаяния. Некоторые справляются с этим чувством, а другие застревают в нем надолго. Большинство из нас, однако, выбирают гибридную жизнь. Мы немного продвигаемся вперед – к примеру, поднимаемся по карьерной лестнице, женимся и заводим детей, – но энергия жертвы не отпускает, время от времени вмешиваясь и останавливая нас. Энергия героя приходит к нам, когда нам нужно заработать повышение или привести в порядок свой внешний вид, чтобы найти себе пару и произвести потомство. Но из-за значительного присутствия в нашей жизни энергии жертвы мы продолжаем испытывать пугающее беспокойство.

Повторюсь: если вы хотите, чтобы ваша история работала, герой не должен быть жертвой. Энергия жертвы – это чувство, что нам нельзя помочь, что мы обречены.

### **Злодей: тот, кто умаляет значимость других людей**

Второй пункт в моем чек-листе для желающих исправить плохую историю: убедитесь, что в главном герое не доминирует энергия злодея. Как и герой, охваченный энергией жертвы, герой с энергией злодея разрушит вашу историю.

Я не считаю, что вы обязаны прочитать мое сочинение от корки до корки, раз уж заплатили за него деньги. Поэтому хочу предупредить: если вы не переносите тех, кто оскорбляет людей, как в лицо, так и за глаза, вам стоит немедленно закрыть эту книгу и забыть про нее, потому что ее автор был и таким.

Прежде чем я научился редактировать свою историю, мною руководила энергия злодея.

Меня удручала собственная жизнь, и я завидовал окружающим людям, поэтому стал умалять их значимость.

В частности, у парней, с которыми мы жили по соседству, жизнь двигалась вперед. И поскольку в моей жизни не происходило ровным счетом ничего, этот факт меня особенно раздражал. Они встречались с девушками, которых позже взяли в жены. Они работали на позициях, которые становились хорошим стартом для будущей карьеры. Они словно находили те самые «ритмы», которые вели их к успеху и которые я не мог уловить.

Поэтому я начал вымещать злость на них.

Во мне кипела пассивная агрессия. Я с удовольствием позволял себе язвительные комментарии о вещах, которые им нравились.

– Смотреть футбол по телеку – это как смотреть на рыбок в аквариуме, не правда ли? – с издевкой спрашивал их я.

Однажды они установили правило: не оставлять после себя грязную посуду (в основном, так делал я). Как-то утром я проснулся и дома никого не было. Парни позавтракали, ушли и не убрали со стола. Тогда я распахал все эти грязные тарелки по их кроватям. В отличие от меня, у них были нормальные спальные места.

Как я уже сказал, злодеи пытаются преуменьшить значение других людей. Теперь я понимаю, что в то время занимался именно этим. Я сам чувствовал себя таким незначимым, что мне нужно было, чтобы другие становились в моих глазах ничтожными. Только так моя значимость могла расти. Мне нужно было доказать, что их девушки были неинтересными, а работы жалкими.

Тем не менее не испытывайте к злодеям слишком много ненависти. Им ведь немало досталось. Герои и злодеи часто имеют похожую предысторию. Они начинают как жертвы. В следующий раз, когда будете смотреть фильм или читать книгу, обратите внимание: зачастую герой – это сирота, который теряет родителей и вынужден жить со своим злым родственником, например дядей. Затем его обижают в школе, другие дети подкладывают ему мусор в рюкзак или прячут его книги в туалете.

Со злодеем все происходит так же. Он тоже рано узнает, что такое боль.

Предыстории злодеев рассказывают не так часто, но писатели почти всегда делают отсылку к мучительному опыту из их прошлого. Поэтому у злодея есть шрам на лице, он хромотает или у него дефект речи. Рассказчик хочет, чтобы вы знали: у злодея есть боль, с которой он не справился.

Злодея от героя отличает то, что последний пытается помочь другим избежать боли, которую испытывал сам, а злодей ищет возможность отомстить за нее всему миру.

Разница между злодеем и героем – это их реакция на боль, которую им пришлось пережить.

В жизненных историях энергия злодея приводит к плохим последствиям. Чем ее больше, тем хуже становятся наши истории.

Злодеем на самом деле стать легко. Мы состоим из целого спектра различных энергий. Если научиться защитным механизмам злодеев и развивать их, со временем можно стать настоящим дьяволом во плоти. Со многими это случалось. Недавно я прочел работу Эл Райса и Джона Трента, в которой объяснялось, что происходит, когда властные, авторитарные личности проходят через различные этапы дисфункции. Согласно точке зрения авторов, такие люди в своих самых темных фазах склонны к растлению детей или издевательствам над животными. Благодаря этим проявлениям своей силы они чувствуют себя в безопасности.

Сплетни и разговоры за глаза могут казаться вполне безобидными, но не стоит недооценивать энергию злодея. Когда мы умаляем значимость других, мы в любом случае вступаем в сделку с дьяволом.

Когда во мне доминировала энергия злодея, я становился все более и более одиноким. Ребята, с которыми я жил, не хотели со мной разговаривать. Девчонки, которые приходили к ним в гости, обходили мою комнату стороной. Кто захочет иметь дело с хмурым и озлобленным парнем, каким тогда был я?

Охваченный энергией злодея, я опустился ниже некуда. И мои соседи решили провести со мной воспитательную беседу, объяснить, каким невыносимым человеком я стал. Это было тяжело, но, в конечном счете, я был вынужден признаться сам себе – они правы. Моя история вела в никуда, потому что мой персонаж окружил себя защитными механизмами жертвы и злодея вместо того, чтобы принять жизненные трудности и мужественно начать их преодолевать.

Мы знаем, что в нас преобладает энергия злодея, когда мы пренебрегаем мнением окружающих или ставим себя выше других. Когда мы оцениваем людей лишь поверхностно вместо того, чтобы потратить немного времени и понять их точку зрения. Когда мы стараемся унижить тех, кто нас критикует, вместо того, чтобы делать выводы и развиваться. Если честно себе признаться, во всех нас часто преобладает энергия злодея – просто потому, что мы встали не с той ноги.

В крайних случаях злодеев убивают или сажают в тюрьму – так и должно быть. И так же, как и жертвы, злодеи не проходят через трансформацию: какими предстают в начале истории, такими и остаются в конце. Злодеи, как и жертвы, играют эпизодическую роль. При всем могуществе и шумихе вокруг них злодеи присутствуют в истории только с одной целью: чтобы герой хорошо выглядел на их фоне, а жертва получила больше сочувствия. Сколько бы внимания ни уделяли злодеям, истории пишут не о них.

### **Герой: тот, кто стремится преодолеть трудности**

Со временем я понял, и эта книга именно об этом, что наша история существенно выигрывает, когда мы выбираем роль героя. Если мы хотим взять свою жизнь под контроль и напра-

вить ее в сторону смысла, нам нужно развивать в себе энергию героя и бороться с энергиями жертвы и злодея.

Я рад, что мне открылась эта истина, потому что именно она, скорее всего, спасла мне жизнь и совершенно точно улучшила ее качество.

Какова суть энергии героя? У него есть желания, часто важные для его жизни, он стремится преодолевать трудности. Если он с ними справится, станет человеком, способным добиться желаемого. И когда мы читаем книгу или смотрим фильм, мы подсознательно ожидаем, что герой выдержит любой удар.

Вопрос, который я обязательно задал бы себе, редактируя историю, которая не работает: как герой справляется с трудностями? Когда его оскорбляют, как он на это реагирует? Когда его отвергают, как он относится к человеку, который его отверг? Когда он чувствует, что все потеряно, способен ли он увидеть свет в конце тоннеля?

Если герой отвечает на все это целенаправленным действием и с надеждой смотрит в будущее, наша история будет двигаться вперед и станет интересной. Но если он отвечает безысходностью, характерной для жертвы, или набрасывается на других, как злодей, знайте: история с треском провалится.

Когда я говорю о персонаже, которого мы играем в собственной истории, я имею в виду нашу идентичность. Во что мы верим? Если мы верим, что нам нельзя помочь и наша история находится во власти судьбы, мы действуем с позиции жертвы. Если мы верим, что другие люди ничтожны по сравнению с нами и должны делать то, что мы им скажем, мы действуем с позиции злодея.

Первое изменение, которое мы переживаем, когда нас наполняет энергия героя, это осознание, что наша история не находится во власти судьбы. По крайней мере, не в безраздельной власти.

Герои мужественно преодолевают тернистый путь, чтобы изменить обстоятельства.

Судьба посылает нам испытания, но мы сами решаем, как действовать. В этом плане мы никем не запрограммированы заранее. В наших руках сила, которая позволит нам самим строить свою жизнь.

### **Внутренняя борьба – это борьба за идентичность**

Когда мы видим нормального, дееспособного человека, который мнит себя жертвой, возникает соблазн осудить его за отсутствие дисциплины. Но проблема не в дисциплине, а в его идентичности. Он просто не догадывается, что в нем тоже есть энергия героя.

Чем больше я овладевал принципами, которые помогают создать хорошую историю, и чем больше я применял их в своей жизни, тем больше менялось мое отношение к самому себе и тем больше смысла я ощущал.

Это путешествие началось с любопытства. Кем я могу стать?

Я продолжал покупать и продавать книги в книжной лавке Пауэлла около двух лет. Как только у меня были деньги, я покупал книги, а когда деньги заканчивались, я их продавал. Конечно, это была заведомо проигрышная игра – кусочка пиццы человеку для счастья мало. Мне нравилось читать, и я сам мечтал написать книгу. Во мне начали зарождаться любопытство и надежда. Может быть, я все-таки смогу стать писателем?

Трансформация произошла не сразу. Я продолжал колебаться между состояниями жертвы, злодея и героя по сто раз за день. Но постепенно я все больше играл героя и все меньше жертву или злодея, и для меня наступил поворотный момент.

Чем больше я играл героя, тем лучше становилась моя жизнь и тем больше меня самого интересовала моя жизненная история.

Переход от мышления жертвы к мышлению героя начался с вопроса *кем я могу стать?* Одна лишь мысль, что я могу стать писателем и сделать нечто значимое, придавала мне храбрости рискнуть, попытаться.

Все люди, которые когда-либо меня вдохновляли, начинали с любопытства: кем можно стать и что можно создать? Подумайте о людях, которые вас вдохновляли. В один прекрасный день они брали в руки гитару, собирали компьютер из транзисторов или меняли строение ракетного двигателя, а тридцать лет спустя они меняли мир.

Проявление любопытства в отношении того, чего мы можем достичь и кем мы можем стать, – это хорошее начало.

Однако было бы неправильно утверждать, что все мы меняемся самостоятельно. Героям помогают. Есть люди, которые показывают нам, что есть дорога и получше, чем та, которую мы выбрали.

Героям помогают проводники.

### **Проводник: тот, кто помогает герою**

На месте автора, пытающегося исправить неудавшуюся историю, я бы также подумал о проводнике. Кто помогает герою выиграть? Откуда герой получает знания? К кому герой обращается за поддержкой?

В историях герои не могут действовать в одиночку, потому что не знают, как. Если бы знали, справлялись бы со всем самостоятельно.

Герои не всемогущи. Зачастую слабее них только жертвы.

И часто на помощь герою приходит проводник. Бывает, рассказчик посылает герою не одного, а много проводников. Йода помог Люку стать джедаем. Хеймитч помог Китнисс выиграть в «Голодных играх».

Помощь, которая мне была нужна, чтобы стать писателем, по большей части пришла от книг, которые я прочел в книжной лавке Пауэлла. Дневник Джона Стейнбека, который он вел во время создания романа «К востоку от рая», научил меня дисциплине и, в то же время, радости от самого писательского процесса. «Праздник, который всегда с тобой» Эрнеста Хемингуэя показал, как выстраивать темп повествования. Мемуары Энни Диллард «Американское детство» – как делать рассказ наглядным. А благодаря «Путешествию милосердия» Энн Ламотт я понял, что честность сродни мужеству.

Проводники – это персонажи, которые обладают эмпатией и уверенностью.

Чтобы стать увереннее, они годами оттачивают ремесло.

Эмпатии они учатся через страдания. Как вы могли догадаться, у проводников тоже есть свой опыт переживания боли.

Как и всем остальным персонажам, проводникам приходилось преодолевать трудности, переносить несправедливость и даже переживать трагедии. Вспомните Нельсона Манделу, который 18 лет провел в тюрьме на острове Роббен, или писательницу Хелен Келлер, которая научилась писать и говорить, хотя была лишена зрения и слуха.

Боль часто выступает в роли учителя, превращая героя в проводника.

Это происходит, если герой способен принять боль и духовно переродиться.

Основное предназначение проводника – помочь герою победить. Эта помощь должна произрастать из опыта, а самый важный опыт, которым он должен обладать, – превращение трудной ситуации в возможность.

Истории придумывают не о проводниках, они о героях, и тем не менее проводник всегда самый сильный, самый опытный персонаж. Мы можем симпатизировать герою и ненавидеть злодея, но наибольшего уважения всегда заслуживает проводник.

Если поискать проводников в историях, вспомните мистера Мияги из культового фильма «Карате-пацан» или логопеда Лайонела из биографической драмы «Король говорит!». Вспомните очаровательную няню Мэри Поппинс, которая помогла семье Бэнксов по-другому взглянуть на жизнь.

Как по мне, стать проводником – это самая насыщенная смыслом трансформация, которая может произойти с человеком.

Пока я пишу эти слова, моя жена Бетси носит под сердцем нашего первенца. Еще никогда в жизни меня настолько не интересовало, какими именно качествами обладают проводники, чем сейчас, когда мы скоро станем родителями.

Правда жизни такова: если нам придется умереть, а нам придется, единственное, что от нас останется, – это воспоминания людей, которых мы любили.

Мы проживаем жизнь не с целью воздвигнуть себе памятник после смерти, а чтобы передать наше понимание жизни тем, кто останется после нас, – так их истории будут больше наполнены смыслом, чем наши собственные.

Что, если мы живем не для изобретения новой вещи или образа жизни, а скорее для помощи другому в создании самого себя?

Насколько больше смысла было бы в наших историях, если бы на похоронах люди меньше бы говорили о наших достижениях и больше о поддержке, которую мы оказывали другим?

Если жизнь нас чему-то учит, то кажется, этому: есть глубокий смысл в самопожертвовании ради другого человека.

## **Прожить историю – это не вопрос выбора**

Тяжело признать правду жизни: она не просит нас прожить историю – она этого требует. Бог дарит нам возможность дышать, не спрашивая, хотим мы того или нет. Рождаясь, мы плачем и хватаемся за воздух, и от того, как мы им потом распоряжаемся, зависит качество нашей истории.

Мы можем сколько угодно сетовать на жестокую судьбу, но тем самым мы разрушаем наши истории, потому что в таком случае мы играем роль жертвы. Мы можем гневаться на Бога за то, что он привел нас в этот мир, но тем самым мы играем роль злодея.

Невозможно не признавать факт: мы живем внутри истории нашего собственного сочинения. Однако признать его бывает нелегко.

## **Дорога к смыслу**

Присмотревшись к любой истории, мы увидим дорогу, ведущую к жизни, наполненной смыслом. Если дорога выбрана правильно, мы отправляемся по ней в героическое путешествие и проходим через трансформацию, после которой становимся проводниками.

Не все отправляются в это путешествие, и поэтому не все проживают жизнь с осознанием ее смысла. Многие люди отправляются в мир иной, думая, что они – жертвы, а другие доживают свои дни с озлобленностью на весь мир, как полагается злодеям.

Немало хороших книг написано о героических путешествиях, еще больше – о смысле жизни. Но нам явно не хватает книги, которая разобьет это путешествие на составные части и рассмотрит этот процесс с практической точки зрения.

Наша жизнь может быть наделена смыслом так же, как и хорошая история. Однако не стоит забывать, что хорошие истории подчиняются определенным правилам.



Истории строят на принципах, проверенных временем, а когда их авторы пренебрегают этим, истории многое от этого теряют.

Если когда-нибудь ваша история казалась вам настолько неинтересной, что даже не хотелось переворачивать очередную страницу, еще не все потеряно. Даже поверхностное знакомство с принципами, которые придают истории смысл, может ощутимо улучшить вашу жизнь.

Когда моя собственная история начала налаживаться, я подметил целый ряд принципов, которые улучшали ситуацию, и спустя 10 лет на основе них у меня появились план жизни и ежедневник.

С тех пор, как я создал свой план жизни и стал каждое утро заполнять ежедневник, меня не покидает четкое ощущение смысла. Жизнь по-прежнему не идеальна, я не всегда счастлив, но эти 10 лет я всегда просыпаюсь с чувством заинтересованности в том, что ждет меня дальше.

Одна из самых больших трагедий, которая может случиться с человеком, – это равнодушное отношение к своей жизни. Просыпаться с мыслью, что судьба подготовила для нас ужасную историю, из которой мы не можем выбраться, похоже на ощущение вечного заточения в собственной коже.

Идея, что судьба пишет нашу историю, – это ложь. Мы не обречены страдать от проделок судьбы. Судьба может стать нам хорошим товарищем, с которым мы вместе будем писать историю, потому что сам Бог одарил нас этим творческим потенциалом и способностью действовать. И такая история будет не просто интересной, она будет наполнена смыслом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.