

Делаю, что Хочу

альпина
ПАБЛИШЕР



*Как понять, что ты любишь,
и работать в удовольствие*

Маркус Бакингем

Маркус Бакингем

Делаю, что хочу: Как понять, что ты любишь, и работать в удовольствие

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69616945

*Делаю, что хочу: Как понять, что ты любишь, и работать в
удовольствие: Альпина Паблишер; Москва; 2023
ISBN 9785961491937*

Аннотация

Любите ли вы свою работу? Если вы чувствуете, что попусту растрчиваете свой потенциал, занимаясь не тем, к чему расположены, вы не одиноки. Со школьной скамьи наша индивидуальность подавляется требованиями общества, а истинные желания остаются неосуществленными. Поэтому чаще всего мы даже не пытаемся узнать о себе правду: что мы действительно любим, что придает нам сил, увлекает и вдохновляет.

Пусть эта книга всю оставшуюся жизнь служит вам опорой и помогает ясно понимать, кто вы, что любите делать и как предпочитаете выражать эту любовь. Таких, как вы, больше нет и никогда не будет. То, что вы любите, на что обращаете

внимание и что выделяете для себя, что вдохновляет вас, а что расстраивает, – все это часть вашего уникального кода.

Маркус Бакингом, всемирно известный бизнес-тренер, социолог и автор множества бестселлеров, считает, что кратчайший, а может быть, единственный путь к счастливой жизни – объединить любовь и работу, научиться слушать свой внутренний голос и найти свое призвание. Прочитав его книгу, вы научитесь выявлять свои скрытые способности, находить радость в повседневной работе и делиться вдохновением с окружающими.

Если вы чувствуете, что ваша жизнь не такая, какой вы бы ее хотели видеть, эта книга поможет прислушаться к своему внутреннему голосу и посвятить себя тому, что вы по-настоящему любите.

Самое простое для начала – прислушаться и заметить, на что вы обращаете внимание. Да, школа и работа заставляют вас сосредоточиться на конкретных предметах и занятиях, но сможете ли вы заглушить их фоновый шум и вместо этого рассмотреть, как вы что-то замечаете? То, что не видят остальные. То, что видите вы, что заставляет вас смеяться или цепляет. То, что другие, если вы попытаетесь описать, не поймут. То, что вдруг непроизвольно всплывает в сознании, когда вы остаетесь один – может, поздно ночью, рано утром или по пути куда-то.

Для кого

Для тех, кто хочет лучше понять себя и сделать свою жизнь гармоничнее.

Содержание

Предисловие от hh.ru	9
Вступление	13
Ваш попутчик	21
Любовь должна работать	25
Часть первая	28
Куда делась любовь?	28
Дневник Мишель	33
Конец ознакомительного фрагмента.	39
Источники	

Маркус Бакингом Делаю, что хочу: Как понять, что ты любишь, и работать в удовольствие

Издано при содействии российской платформы онлайн-рекрутинга hh.ru

Переводчик *Диана Максимова*

Редактор *Вячеслав Ионов*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *М. Стимбирис, М. Смирнова*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-

прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2022 One Thing Productions, Inc.

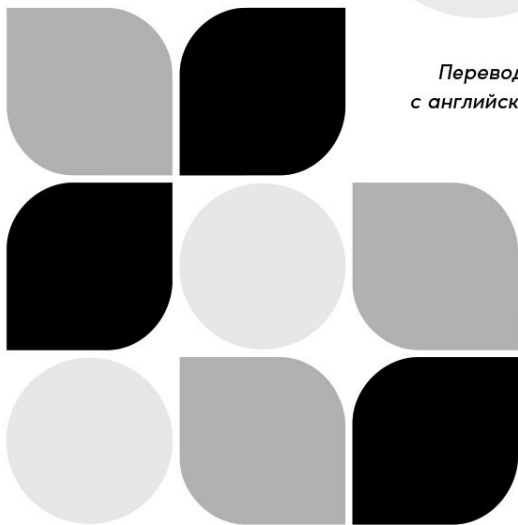
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2024

* * *

ДЕЛАЮ, ЧТО ХОЧУ

Как понять,
что ты любишь,
и работать
в удовольствие

*Перевод
с английского*



Маркус Бакингем



альпина
ПАБЛИШЕР



Москва
2024

Посвящается Мишель – за все, с любовью

Только работая с любовью, ты становишься собой и приобщаешься к другим и к Богу... Труд – это любовь, которая становится видимой.

Халиль Джебран. Пророк

Предисловие от hh.ru

Это предисловие я хотел бы начать с одной мысли Стива Джобса. 12 июня 2005 года он выступил на вручении дипломов в Стэнфордском университете и сказал выпускникам очень важную вещь:

– Работа будет занимать очень большую часть вашей жизни, и единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы – это делать ее превосходно. А единственный способ делать свою работу превосходно – это любить ее. Если вы еще не нашли свое любимое дело, продолжайте искать. Не прекращайте поиски, пока не найдете. Как и во всем остальном, к чему лежит сердце, вы сразу поймете, что нашли то, что искали.

Почему же занятие любимым делом – это единственный путь к настоящему удовлетворению от работы? Разве не материальные блага, как результат нашего труда, приносят нам счастье? И практика, и исследования ученых показывают, что это не так. Наоборот – именно тот факт, что большинство людей не увлечены своей работой, стал одной из главных причин современной «эпидемии» депрессии. Любимая работа делает человека значительно счастливее, чем работа, которую он выполняет ради денег или карьерного роста. Работа, которая не наполняет вас азартом, страстью и радостью, не дает вам счастья, удовлетворения и энтузиазма,

она снижает мотивацию, старание и производительность.

Конечно, можно сделать яркую и успешную карьеру, мотивируя себя только деньгами, статусом и продвижением. Но в таком случае, какого бы успеха вы ни добились, вы никогда не будете выкладываться на сто процентов. Вы просто не сможете отдавать всего себя делу, которое не является вашей страстью, и поэтому ваш истинный потенциал так и не будет реализован до конца.

Посмотрите на самых успешных людей мира – будь то Илон Маск, Марк Цукерберг или Ричард Брэнсон. Они страстно увлечены тем, что они делают. Такая страсть – единственный мотиватор к месяцам и годам напряженной работы, без которых не достичь вершины. Поэтому есть только один настоящий рецепт успеха – найти то, что вы любите, и стремиться к этому.

Задумайтесь, сколько людей проводит всю свою жизнь, не живя по-настоящему! А ведь многие из нас в глубине души знают о том, что мы действительно хотим делать, иногда – с детства. Но мы жертвуем этим для того, чтобы свести концы с концами или добиться продвижения «традиционным» путем. Вот почему сегодня так редко можно встретить человека, который испытывает чувство подлинного восторга от того, чем он занимается.

Чего же вы добьетесь, если последуете советам автора этой книги Маркуса Бакингема – социолога, консультанта, бизнес-тренера и автора множества бестселлеров, к которо-

му прислушиваются, без преувеличения, миллионы людей? Этот авторитетный специалист считает, что строить «лучшую версию себя», исправляя свои недостатки, – метод болезненный и малоэффективный. Вместо этого он советует пользоваться своими выигрышными, сильными сторонами, развивать их – и добиваться успеха именно на этом фундаменте. Не мучить себя, пытаясь научиться тому, что не дано вам от природы, а выявлять в себе то, что уже заложено.

Человек, для которого работа является не только способом получить доход, но и источником удовольствия, чувствует себя более реализованным и уверенным в себе. Благодаря высокому уровню мотивации такой человек более продуктивен и, как правило, лучше знает свое дело – ведь ему интересно разбираться в любых его аспектах. Увлеченный работник вдохновляет на достижения своих коллег – и сам последовательно добивается новых высот.

Давно установлено: человек, который постоянно делает то, что ему нравится, значительно лучше себя чувствует – не только морально, но и физически. Любимое дело приносит ему счастье, а это позитивно влияет на общее состояние здоровья (что, конечно, не отменяет необходимости следить за здоровьем и контролировать свой рабочий режим – особенно когда вы настолько увлечены работой). Такой человек может по-новому посмотреть на вещи – вырвавшись из рутины и занимаясь чем-то приятным, он чувствует себя обновленным и готовым к новым свершениям. Наконец, когда

человек счастлив и бодр, он может уделять больше времени и энергии другим людям, проявлять к ним искренний интерес, налаживать контакты и развивать отношения.

Вот почему я уверен, что мы в hh.ru приносим людям счастье. Ежедневно мы помогаем сотням тысяч человек изменить свою жизнь к лучшему! Благодаря передовым технологиям, которые мы создаем и используем (включая искусственный интеллект), наши клиенты-работодатели быстро подбирают нужных сотрудников, а кандидаты находят работу, которая их мотивирует, заряжает и делает счастливыми. И тем и другим гарантирован успех, ведь каждый месяц на hh.ru публикуется около миллиона вакансий!

Я искренне желаю вам найти ту самую работу, которую вы будете любить и которая позволит вам получать настоящее удовлетворение, и я буду очень рад, если, прочитав эту книгу, вы воспользуетесь нашими сервисами и начнете свой путь к успеху.

Максим Евдокимов, директор по продуктам hh.ru

Вступление

Привет! Меня зовут Маркус Бакингом, и я рад нашему знакомству. Я читаю журналы с конца, а в книгах сразу заглядываю на последнюю страницу.

Может, вы тоже так делаете? Если да, то уже знаете, что эта книга начинается и заканчивается одними и теми же десятью словами. Точнее, девятью. Я опустил свою фамилию Бакингом, потому что, думаю, к концу книги мы перейдем на «ты». Но, если не считать фамилии, начало и конец совпадают.

Знакомство – странная штука, правда? Вы не знаете меня. Я не знаю вас. Мы здороваемся, киваем друг другу, пожимаем руки и представляемся. Само слово «знакомство», introduction в английском языке, произошло от латинского глагола *introducere*, то есть *вводить, вступать*. Это вступление подразумевает, что стороны познакомятся ближе и больше узнают друг о друге. Иначе какой вообще смысл знакомиться, не правда ли?

А что, если я скажу, что вы недостаточно знаете себя, чтобы установить глубокие отношения с самим собой? Что, если ваши знания ограничиваются лишь «вступлением»?

Это не ваша вина.

Сколько лет вы изучали математику? Химию и биологию? Обществознание? А испанский или французский?

А сколько лет вы изучали самого себя?

Бьюсь об заклад, что о годах здесь речи не идет.

Несколько месяцев? Мимо.

Может, хотя бы неделю? Тратили ли вы когда-нибудь неделю на то, чтобы разобраться в своей невероятной уникальности?

Пару лет назад я выступал на крупной конференции для руководителей. Среди них были владельцы и операторы спа-комплексов. Это, как водится, женщины – интересные и умные. Я спросил их про математику, химию, биологию и испанский, а затем поинтересовался:

– Когда в последний раз вы вообще изучали собственную уникальность?

Тишина. После таких вопросов всегда возникает пауза. И все смотрят на тебя с серьезными лицами. Но в этот раз ряда с десятого донесся громкий голос:

– Я прошла это ваше тестирование!

Аудитория оживилась, поддерживая незнакомку. Не так-то просто громко заявить о себе в зале, где присутствует тысяча человек. Я попросил ее встать.

– Как вас зовут?

– Дестини, – ответила она.

– Бритни?

– Нет, ДЕСТИНИ, – повторила она уже громче.

Я ошибся намеренно.

– Привет, Дестини. Сколько времени у вас занял тест?

– Минут 20, – отозвалась она.

– А его результаты? Как долго вы их изучали?

– Минут 15. – Она пожала плечами.

– Ага, отлично. А где они сейчас?

– Э-э-э... Думаю, я убрала их в ящик стола. – Уверенность в ее тоне исчезла.

– То есть 35 минут. Всего 35 минут на себя, Дестини?

Пауза.

– Ну... а психотерапия считается? – сказала она и разразилась безудержным смехом. Аудитория последовала ее примеру.

Вместе с Доном Клифтоном мы создали систему StrengthsFinder в 2001 г. Ровно 10 лет спустя появился инструмент тестирования StandOut. Я проделал массу исследований и выступил тысячи раз практически в каждой стране. Независимо от пола, возраста, расы, религии, национальности и культуры люди по всему миру не слишком стремятся узнать, какие они на самом деле.

Конечно, когда изо дня в день занимаешься любимым делом, чувство ценности этого занятия притупляется. Скорее всего, это знакомо и вам. Со стороны хорошо видно, как легко вы запоминаете клиентов, их имена и отличительные особенности, и этот дар нас поражает. Мы замечаем, как вы интуитивно точно выделяете одну-единственную ошибку в бесконечных строчках компьютерного кода, и это нас потрясает. Мы видим, как вы помогаете пациенту успокоиться, под-

бирая правильные слова и тон и удерживая зрительный контакт, и нам самим хочется быть такими же. Ну а вы сами? Вас не удивляют эти дарования. Вы погружены в них и переплетены с ними настолько тесно, что уже не цените их. Вы настолько свыклись с ними, что можете даже не замечать их. К сожалению, так происходит у большинства из нас.

Дестини, если вы читаете эту книгу, то знайте: а) я никогда не забуду ваш смех (он до сих пор радует меня); б) психотерапия не считается. Она фокусируется на том, что с вами *не так*. Цель терапии? Исправить это.

Мы, люди, – мастера разбираться в том, что же с нами не так. С самого рождения вы слышали от родителей слова «нет» и «нельзя». Они оберегали вашу жизнь и действовали так из лучших побуждений. Вы отлично научились замечать опасности: горячая плита, оживленная улица, бабушкин розарий.

Затем начинается школа. Вы получаете пять с плюсом по рисованию и три с минусом по математике. Никто не интересуется вашей любовью к искусству. Все сосредоточено только на плохих оценках по математике.

Потом вы начинаете работать и сталкиваетесь с первой в жизни аттестацией. Приятны только первые 13 минут; оставшиеся 47 посвящены вашим «зонам роста» и плану профессионального развития.

После вы вступаете в брак и начинаете ходить к психотерапевту.

Горькая правда в том, что, скорее всего, никому нет дела до вашей уникальности. Никто не старается познакомить вас с самим собой, помочь вам заинтересоваться и построить с собой действительно глубокие и всеобъемлющие отношения. Школе не до того: главная задача там – научить всех тому, что положено знать. Рабочему коллективу тоже все равно: там главная роль отведена результатам и задачам, которые нужно выполнить. С самого детства вас окружают чужие требования и ожидания, которые совсем не обязательно нацелены на раскрытие вашего потенциала, поиск того, что нравится именно вам, и выстраивание жизни на этой основе.

Конечно, родители хотят, чтобы вы были счастливы. Но скажи вы им, что ваша мечта – жить в фургончике и продавать голодным серферам буррито, и они наверняка начнут предлагать вам альтернативные и более «успешные» пути.

Однако никто не начинает с вас самих – с того, чтобы выслушать вас, выяснить, что вас инстинктивно цепляет, и предложить методы и техники применения ваших талантов. И это проблема. Как выразился Стив Джобс в знаменитом выступлении перед выпускниками Стэнфордского университета: «Единственный способ делать великие дела – это любить то, что вы делаете».

С этим сложно не согласиться – кто отказался бы найти занятие по душе и затем использовать его на общее благо, чтобы вам платили за то, что вы любите делать? Подобное

легко сказать любому, кто только начинает строить карьеру или подумывает о смене профессии. Прямо-таки вертится на языке: «Найди то, что любишь, и занимайся этим!»

Легко сказать, но сложно сделать. Разумеется, вы хотите заниматься тем, что любите. У вас столько энергии, идей, силы, радости. Вам абсолютно не хочется на закате лет осознать, что вы ничего такого не испытали. Напротив, вам хочется оглянуться и глубоко в душе почувствовать: сколько бы денег вы ни заработали, вы прожили лучшую версию своей жизни, а не второсортную версию чужой.

Но как к этому прийти?

Если честно, данные по этому вопросу немного разнятся. Опросите самых успешных, выносливых и вовлеченных врачей, учителей, предпринимателей (да вообще всех, кто преуспевает в своей профессии): число тех, кто любит *все*, чем занимается, окажется крошечным. Поэтому сказать, что для успеха в жизни нужно «заниматься любимым делом», – значит отправить вас по дорожке в никуда.

Но если копнуть чуть глубже, Стив Джобс все-таки был прав. Чтобы сделать нечто великое, нужно серьезно относиться к тому, что вы любите, и продуктивно претворять это в жизнь. Мы знаем это наверняка, поскольку при опросах группы успешных, жизнерадостных и вовлеченных людей отличаются от тех, кому повезло меньше, ответами на два основных вопроса:

Можете ли вы проявлять свои сильные стороны каждый

день?

Радовались ли вы началу рабочего дня каждый день на протяжении прошлой недели?

Преуспевающие люди отвечали утвердительно на оба вопроса. По их словам, каждый день им удается делать что-то, в чем они особенно сильны, делать то, что их радует. Не весь день, не всё подряд, но зато ежедневно. Они необязательно «делают только то, что любят», а ищут любовь в том, что делают. Каждый день.

Вы *вполне можете* научиться делать то же самое, что и они, причем во всех сферах своей жизни. Для этого необязательно цепляться за идеальную работу, где вы занимаетесь тем, что любите. Вместо этого вы можете научиться любить то, чем занимаетесь. Научиться находить тот вид деятельности, который вас радует, где вы чувствуете себя легко и свободно, определять моменты, ситуации или результаты, которые вам нравятся, а затем вплетать их в свою повседневную рутину^[1].

Эта книга посвящена *вам*. Вместе мы выявим ваши скрытые способности и откроем вам глаза на невероятный, уникальный след, который вы способны оставить в мире. Уделите себе больше внимания, чем Дестини. Не пожалейте времени, прочтите не только вступление и постарайтесь разобраться в том, что делает вас собой. Пусть эта книга всю оставшуюся жизнь служит вам опорой и помогает ясно понимать, кто вы, что любите делать и как предпочитаете выражать эту

любовь. Таких, как вы, больше нет и никогда не будет. То, что вы любите, на что обращаете внимание и что выделяете для себя, что подбадривает вас, а что расстраивает, – все это часть вашего уникального кода. Вы достойны стать экспертом в школе, дома, на работе или в отношениях, который знает, как найти любовь в жизни и превратить ее в ценный вклад.

Вы достойны любви на протяжении всей жизни. Во всех сферах. Моя же роль – помочь вам найти ее.

Ваш попутчик

Вы не знаете обо мне практически ничего, кроме имени. Совместное путешествие к истокам требует доверия друг к другу. Большую часть жизни вы провели, пытаясь приспособиться или найти способ защиты от суровых реалий семьи, школы и работы. Это относится и ко мне. Раз уж мы собираемся освободить друг друга от возведенных барьеров и открыться большему, то нам надо быть готовыми делиться — успехами, страхами, надеждами, ошибками, любовью.

Признаюсь, для меня это нелегко. Я из той породы людей, которые усердно избегают зрительного контакта в самолете, чтобы, не дай бог, не пришлось и впрямь заводить разговор с соседом. Но на этом пути дистанцирование и замкнутость нам не товарищи. Нам нужны любопытство, честность и — даже язык не поворачивается сказать это, но так уж и быть — уязвимость.

Итак, меня зовут Маркус. Я британец. Моя мама из семьи шахтеров из графства Норт-Йоркшир. Родители отца занимались торговлей на юге. Сам он был лейтенантом Королевских военно-воздушных сил. Они познакомились на авиабазе. Отец увез маму на юг. Она работала учительницей. Он — в отделе кадров.

Относительно неплохое детство. Есть старший брат. Младшая сестра. Так что я тот самый средний ребенок, ко-

торый ищет компромиссы и играет в семье роль дипломата.

Преданный и за то поплатившийся фанат команды Arsenal – если вы разбираетесь в футболе, поймете, почему.

Преданный и за то поплатившийся фанат команды Nebraska Cornhuskers – если вы разбираетесь в студенческом футболе, поймете, почему.

Окончил университет в Великобритании, затем переехал в Линкольн, штат Небраска. Позже из этой книги вы поймете, какого черта я вообще это сделал.

По образованию и по духу я психометрист. То есть всю свою жизнь я ищу способы измерить важные вещи, которые трудно поддаются подсчету.

Не так уж сложно количественно представить ваш рост, средний балл в школе, вашу зарплату, сколько рабочих дней вы пропустили, сколько вы продали. Ну а если речь идет о ваших сильных сторонах, склонности к лидерству, уровне вовлеченности или устойчивости? Именно этим я и занимаюсь последние 30 лет. Первые 17 из них я проработал в Институте Гэллапа, а теперь я возглавляю ADP Research Institute: наш коллектив проводит исследования всевозможных аспектов успеха по всему миру.

В наши дни в воздухе витает столько мнений, идей, предложений, начинающих со слов «я думаю, что...». Часть этих мнений имеет право на жизнь, и нередко они высказываются из лучших побуждений, но мой личный конек – это достоверные данные. О каких общих чертах лучших ли-

деров мы на самом деле знаем? Что собой представляют сильные стороны самых эффективных учителей? Какой философии придерживаются самые успешные предприниматели? Ответы на эти вопросы найдутся, если удастся измерить сильные стороны, таланты и подходы. Что, кстати, возможно. Если постараться.

Поэтому в моей книге я надеюсь донести все эти данные до вас и помочь вам примерить их на себя, свою жизнь, работу и успех. Обещаю: это будет самое глубокое и решительное погружение в то, кто вы есть и кем можете стать. Никаких субъективных мнений. Никаких «я думаю, что...». Только проверенные и надежные факты.

Это моя десятая книга, и она значительно отличается от своих предшественниц. Предыдущие девять были основаны исключительно на науке: сдержанный, как настоящий британец, да еще и фанат точных данных, я всегда с готовностью на нее полагался.

Но ваша жизнь – это живая история, и, если я справлюсь со своей задачей, к концу книги вы будете смотреть на нее совсем иначе. Независимо от того, с какими проблемами или решениями вам придется иметь дело, это поможет найти более рациональный способ разобраться с ситуацией. Более мудрое и благосклонное представление о себе.

Конечно, я не помогу вам, если не поделюсь собственной историей. Я страдал, любил, взлетал, падал, взлетал снова. Я принимал из ряда вон выходящие решения в вопросах ка-

рьеры – взять хотя бы переезд в Линкольн, штат Небраска, на закате 1980-х гг. или то, что я вложил все сбережения в компанию по разработке программного обеспечения. Были у меня и откровенно провальные решения – о них мы поговорим чуть позже. Я создал систему оценки сильных сторон, написал книги о менеджерах – «Сначала нарушьте все правила»¹, например, – построил карьеру в огромной корпорации, уволился и переключился на предпринимательство, продал компанию, написал еще несколько книг и вернулся к работе в корпорации. Я работал сам на себя, потом руководил командой, несколькими командами, командами из команд, а потом все по новой.

У нас с вами разные жизни, и, если честно, моя может оказаться значительно проще благодаря полу, расе и стране, где я вырос. Тем не менее, если вы собираетесь учиться на чужом опыте, то он, как и весь наш мир, будет своеобразным. Мой опыт – единственное, на что я могу полагаться, и в этой книге я делюсь как тем, чему научился сам, так и тем, что подтверждают (или опровергают) данные.

Мне бы очень хотелось, чтобы мы сидели рядом, и я расспрашивал вас о вашей жизни, решениях и историях. Но мы общаемся лишь через страницы книги. Так что я поделюсь с вами информацией, вопросами, которые вы сможете задать себе, и постараюсь показать вам, как говорить с миром

¹ Бакингом М., Коффман К. Сначала нарушьте все правила! Что лучшие в мире менеджеры делают по-другому? – М.: Альпина Паблишер, 2023.

на абсолютно новом языке. А еще расскажу немного историй из своей жизни.

Просто надеюсь, что они помогут вам написать вашу собственную.

Любовь должна работать

Как гласит название книги, мы будем говорить как о любви, так и о работе. И то и другое неразрывно. Кто-то призывает не смешивать личное и рабочее. Однако данные показывают, что все совсем наоборот. Поднимает работа ваш дух или убивает его, наполняет или опустошает, помогает чувствовать собственную значимость или абсолютную бесполезность – все эти эмоции вы приносите домой и передаете их близким.

Что вы любите, кого вы любите, как вы любите, почему вы любите то, что любите, и что те, кого вы любите, испытывают в ответ, – все это является темой настоящей книги. Никто из нас не разделен на части, одна из которых посвящена работе, а другая – личной жизни. Мы – единое целое. Целостный сосуд – либо полный любви, либо пустующий без нее. Так что речь пойдет о вашей любви. О ваших страстях. Ваших отношениях. Вашем обучении. Вашем детстве. О ваших детях, если они у вас есть. Мы поговорим о том, как любовь наполняет вашу жизнь, какие возможности полная любви жизнь дарит вам, тем, кого вы любите, и тем, кого

направляете. Поговорим обо всем.

Любовь тоже едина. Любовь всегда любовь, и неважно — в работе, благотворительности, отношениях, вере или воспитании детей. Если вы лишены ее, то становитесь хрупкими и сломленными. Если она наполняет вас, вы — сверхчеловек.

Вы по-настоящему учитесь, когда полностью растворяетесь в теме: как понять, что вам нравится изучать?

Вы обретаєте устойчивость, только когда любите то, что делаете: какие занятия наполняют вас любовью?

Вы успешно руководите другими, только когда они верят, что вы знаете и любите свои лучшие качества: что вы любите в себе настолько, чтобы с помощью этого вести за собой других?

Вы достигаете наибольшего развития лишь во взаимодействии с другим человеком: видит ли он то, что вы любите, и любит ли он то, что видит?

А если вам нравится делать то, что получается у вас плохо? Или любимый человек не признает то, что вы по-настоящему любите? Или признает, но пытается отговорить вас от этого? Рассмотрим эти вопросы поподробнее. Конечно, у меня нет готовых ответов: тонкости и детали жизни у каждого свои.

Но я могу научить вас, как ответить на эти вопросы самостоятельно. Каждое утро мы просыпаемся и водружаем на себя броню. Жизнь для нас — то, чему надо противостоять: продержаться, вынести. Мы отгораживаемся от шума,

шагаем опустив головы и просто выживаем – как работники, родители, студенты, партнеры. Мы рискуем так до конца и не узнать, что же на самом деле говорила нам жизнь. Не узнать, какие мы на самом деле.

Я надеюсь, что эта книга поможет все изменить. Вы меняете свое отношение к жизни и к себе. Потому что, по правде говоря, жизнь – это не раздражающий шум, от которого нужно спрятаться. Жизнь – это источник счастья, страсти, силы и взаимодействия. Каждый день она посылает вам тысячи сигналов, показывая, кто вы на самом деле, в чем ваша сила, креативность, притягательность, уникальность. Каждый день жизнь говорит с вами на языке, понятном лишь вам.

Давайте с помощью этой книги сделаем сообща все возможное, чтобы вы бегло заговорили на языке своей жизни. Пора научиться распознавать ее сигналы и раскрыть невероятную правду о самом себе.

Часть первая

Сигналы любви

Куда делась любовь?

Нашествие потерянных людей

Донни Фицпатрик – тренер по баскетболу и консультант по профориентации в средней школе на севере Ванкувера. С каждым из старшеклассников он проводит часовую беседу и за это время задает им с десятков открытых вопросов. Не из разряда «Куда будешь поступать?» – скорее в духе: «Кто ты? Как ты принимаешь решения? Помнишь ли ты, когда в последний раз день пролетел незаметно?» Донни провел больше 4000 подобных интервью с учениками 8–12 классов. К работе он приступает в 7:30 и беседует со школьниками вплоть до окончания учебного дня.

Для себя он сделал три важных открытия.

Даже если поначалу ученики не особо горят желанием тратить на эти беседы столько времени, постепенно они начинают получать удовольствие от процесса. Часто они находят миллион причин пропустить занятия, даже те, которые

им нравятся, но на встречи с Донни приходят неизменно.

Очень часто, отвечая на вопросы Донни, школьники дают волю эмоциям. По его словам, это связано с тем, что они чувствуют себя в безопасности: здесь они раскрываются по-настоящему, не боясь осуждения, и это вызывает всплеск эмоций. Чаще всего, по словам Донни, это происходит с учениками, которые могут похвастаться самыми высокими оценками и собираются поступать в престижные вузы. Они сделали все, чего от них требует система образования, но стресс заглушил их внутренний голос.

– Несмотря на сотни заботливых наставников, действующих из лучших побуждений, что-то в наших поступках, – говорит Донни, – заставляет старшеклассников сбиваться с пути и гасит желание искать себя дальше.

В моем случае это произошло значительно позже. Когда мне было 29, у меня начались панические атаки. В то время я работал в Институте Гэллапа и как раз переехал в Орландо, чтобы наладить его связи с Walt Disney World. Первая паническая атака настигла меня на деловом ужине с руководством Disney. Замечательные люди! Но, сидя там, в шикарном стейк-хаусе отеля Contemporary Resort, я вдруг почувствовал, как в глазах мутнеет. Стало сложно фокусировать взгляд. Я заиклился на том, как бьется мое сердце. Грудь сдавило – меня и самого будто сдавливало со всех сторон. Даже время теперь ощущалось иначе: мгновения больше не перетекали одно в другое – вместо этого они замирали

и будто отрывались друг от друга. Мне стало нечем дышать. Я будто оказался в ловушке, но меня было не от чего спасать – разве что от ухмылок гостей за столом. Я почувствовал невыносимое желание исчезнуть: с силой отодвинуть стол и убежать. Неважно куда, главное – подальше отсюда, от места, где я задыхаюсь. Я никогда не испытывал такого раньше.

Теперь, кажется, все знают, что такое панические атаки. Они стали частью обыденных разговоров, потому что от них страдает множество наших детей и учеников. Неудивительно: заикленность на оценках, бесконечные рецепты на «Аддералл»², а потом на «Ксанакс»³, чтобы справиться с последствиями «Аддералла», – как тут не стать экспертом по симптомам тревожности и паники. Как они влияют на организм, как справляться с ними, как их заглушать. Панические атаки сейчас как акне: просто часть переходного возраста.

Но в те времена я ничего о них не знал. Мне просто казалось, что я схожу с ума. Я пошел к доктору, который и объяснил мне, что случилось.

– Да я не паниковал! – запротестовал я. – По крайней мере, мне так казалось. Я просто выполнял свою работу. Я часто выступаю на публике, и у меня с этим все нормально.

– Может, так оно и есть, – ответил доктор, – но это точно

² «Аддералл» – препарат, назначаемый для лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности. В России его употребление запрещено. – *Здесь и далее прим. пер.*

³ «Ксанакс» – препарат, назначаемый для лечения панических расстройств и тревожных неврозов.

паническая атака. Ваше тело захлестывают гормоны стресса, отсюда и появляется ощущение сильного давления. Через какое-то время это начинает вас отравлять. Ваш разум выматывается – он просто не может выдержать такое напряжение. Давление проникает во все сферы вашей жизни, и вы начинаете паниковать. Не из-за конкретного момента в настоящем – из-за того, что вы постоянно живете на грани.

Так я начал медитировать.

Это помогало мне в самые тяжелые моменты. Моя мантра – слово «раз», которое я произношу про себя, с каждым выдохом ощущая облегчение. «Раз» – когда оказываюсь на мели. «Раз» – дома, в кровати. «Раз» – пока я затыкаю уши наушниками во взлетающем самолете. «Раз» как рукой снимает напряжение. Я благодарю Бога за это слово.

Но слово «раз» лишь сдерживало мою панику. Оно никак не наполняло меня. Это был механизм преодоления, но не процветания. Я все еще ощущал себя потерянно: пустой внутри, я не знал, как мне наполнить себя жизнью. Пустота была настолько поглощающей, что даже невероятные события – открытие собственной компании, выход книг, шоу Опры⁴, посвященное мне и моим работам, – не делали меня счастливым. Если посмотреть на фото, где мы с Опррой обнимаемся после шоу, видно: моя улыбка поверхностная – натянутая маска искусственного счастья, которая держится

⁴ «Шоу Опры Уинфри». Выходило с 1986 по 2011 г., оказало огромное влияние на поп-культуру США.

за счет невидимых струн, стягивающих мою шею. *Кто это такой?* Я смотрю на него и не узнаю себя. Не верю в его счастье. Просто улыбающаяся пустышка.

Рассказ об этом звучит как-то нелепо – словно я жалуюсь вместо того, чтобы быть благодарным за все хорошее в моей жизни. Но мой опыт все-таки был непростым и вполне реальным. В наши дни он многим знаком.

Мы видим, как тревожность причиняет невероятный вред всем, независимо от социально-экономического статуса, расы, происхождения и других факторов. Мы все чаще прибегаем к рецептурным препаратам, чтобы помочь себе и своим детям. Известные молодые спортсмены вроде Наоми Осака⁵ и Симоны Байлз⁶ досрочно завершают карьеру, чтобы сохранить душевное здоровье. Впервые за столетие средняя продолжительность жизни в США снизилась и продолжает снижаться последние три года. Это во многом связано с так называемой смертностью от отчаяния – последствиями действий, которые мы предпринимаем, пытаясь совладать с жизнью, полной стресса. Результаты трагичны: суициды, передозировка наркотиками, цирроз печени и сердечные заболевания.

⁵ Наоми Осака – японская теннисистка, бывшая первая ракетка мира в женском одиночном разряде. Снялась с открытого чемпионата Австралии без объяснения причин. Это поставило под сомнение продолжение ее спортивной карьеры.

⁶ Симона Байлз – гимнастка, лидер сборной США, четырехкратная олимпийская чемпионка, 19-кратная чемпионка мира по спортивной гимнастике. Досрочно завершила карьеру из-за проблем с ментальным здоровьем.

Согласно последним данным, меньше 16 % работников вовлечены в свою работу, а остальные просто продают время и талант и получают за это денежную компенсацию. У представителей экстремальных профессий с высоким уровнем стресса, например у работников распределительных центров, медсестер в отделении реанимации и преподавателей, посттравматическое стрессовое расстройство встречается чаще, чем у ветеранов военных действий. Только задумайтесь. Мы создали настолько бесчеловечные условия работы, что обычные работники страдают сильнее, чем солдаты, которые видели, как ранят или убивают других.

Понятно, что это произошло не по нашей воле, но коснулось миллионов из нас.

Дневник Мишель

Возвращение к себе – это путь длиною в жизнь. Вам придется потратить немало труда, чтобы справиться с силами, которые, когда из хороших побуждений, когда наоборот, сбивают вас с пути^[2].

Не забывайте, что вы боретесь за себя. Так или иначе вы контролируете свои действия и реакции. А это иногда бывает непросто, например если вы видите, как ваш любимый человек теряет себя. Знакомо?

Сами вы можете справиться с чем угодно, но, сталкиваясь с болью или страданиями любимого человека, вы ощущаете

себя в ловушке: эмоции захлестывают вас с головой. Шок, когда вы пытаетесь переварить то, что слышите. Смятение, когда пытаетесь примерить эту боль на человека перед вами – того, кого вы, казалось, хорошо знаете. Гнев, оттого что кто-то причинил ему боль или он причинил ее себе сам, потерял себя и никого в этот момент не было рядом.

Печаль – потому что вы не сможете вернуться назад и все исправить. Хочется дотянуться до него и сжать в объятиях крепко, так чтобы он знал: ему больше не грозит одиночество. Вот бы найти ту крошечную сломанную деталь, вернуть ее на место и показать, что теперь все в порядке – он снова может стать счастливым. Возможно, этот человек уже оправился и сумел пережить испытание, но вы все равно однажды проснетесь среди ночи в слезах от мысли, как тяжело и невыносимо одиноко ему было тогда.

Мишель – моя невеста. Раньше мы работали вместе. Мы общались пять лет, прежде чем начать встречаться. У меня было бесконечное множество причин влюбиться в нее, но, если бы вы попросили меня описать ее тогда, я бы пробормотал что-нибудь вроде такого: *«Уверенная в себе, жизнерадостная, счастливая, увлеченная»*. Лишь спустя год она наконец смогла довериться мне и рассказать свою историю.

Это история не про жестокость. Есть те, кому повезло куда меньше: жертвы военных действий, гонений или домашнего насилия. Ее история о потере. О том, как, пока учителя

и родители интересовались совсем другими вещами, она настолько сбилась с пути и потеряла себя, что реальность уродливо исказилась. Спустя 10 лет страданий она была в неделе, максимум в месяце от смерти.

Я делюсь этой историей не из-за ее необычности. Скорее ровно наоборот. Вот что Мишель писала в своем дневнике:

Есть два лагеря: лагерь нормальных и лагерь ненормальных. И все.

Моя старшая сестра была королевой лагеря нормальных. Она старше меня на четыре года. Болтушка и шутница, которая не вылезала из коротких шортов «Дельфин»⁷. Эти голубые сексуальные шортики в белую полоску отлично подчеркивали ее длинные стройные ноги, так что она всегда была в центре внимания. Густая челка и длинные шелковистые темные волосы обрамляли милое личико. Энергичная, общительная и уверенная в себе, она могла покорить своим обаянием кого угодно.

У меня не было ни челки, ни длинных ног. Обаяние – тоже мимо. Я не любила болтать. Всегда была тихоней, себе на уме. Поэтому, когда сестра сказала, что старый добрый католический Бог поместил меня в лагерь ненормальных, я ей поверила.

Я родом из огромной португальской семьи. Моя бабушка была одной из семи сестер, которые никогда не владели английским. Никто из нас, их внуков, не говорил на португальском, но понимали

⁷ «Дельфин» – популярные в 1980-х гг. короткие шорты для занятий атлетикой.

мы его прекрасно. И, просиживая в детстве часами под кухонным столом, я много чего узнала.

Я пряталась там не для того, чтобы подслушивать. Я поступала так инстинктивно, потому что это казалось правильным, естественным и приятным. Стол, как и дуб в саду, несколько любимых кустов, мой крошечный гардероб, или свинюшник, были моим убежищем. Там я могла исчезнуть. Попасть в другой мир, где можно свободно мечтать, рисовать, творить. Я пряталась под кухонными столами на кухнях еще до того, как научилась ходить.

Хотя мои навыки перевода с португальского на английский не отличались совершенством, я быстро усвоила: сидеть под столами – ненормально. Это странно. Как и, по словам бабули и тетюшек, множество других вещей, которые я делала неосознанно.

Наблюдать, как Боб Росс создает маленький мирок на чистом холсте, – странно.

Носить одну и ту же футболку с изображением из фильма «Рокки» и верить, что я стану боксером, – странно.

Часами просиживать в комнате, создавая одежду из сена и кукурузных листьев, – странно.

Одеваться на Хеллоуин не принцессой, а бродягой – странно.

Чувствовать тревогу при запахе попкорна – странно.

Залипать на рекламные ролики – странно.

Все – странно. Помню, как однажды взобралась

на старый дуб, чтобы попросить у него совета.

– Я устала быть невидимкой. Я люблю сестренку, но одновременно ненавижу. Несправедливо, что ее замечают, а меня нет, правда ведь? – спросила я у дерева.

– С кем ты там болтаешь? – прокричал снизу мой двоюродный брат Майкл, уставившись на меня с недоумением.

– Я просто дружу с деревом, ничего такого, – выпалила я в ответ. Я – чудачка, говорящая с деревом.

С меня хватит. Я слезла с дуба. Той ночью, пока все спали, я порылась в мамином ящике для рукоделия, вытащила самые острые ножницы, взобралась на табуретку в ванной. Я едва доставала до зеркала. Глубокий вдох и ЩЕЛК – челки у меня как не бывало.

Пять лет спустя я стала капитаном команды чирлидеров и возглавляла ее на всех соревнованиях. Прямо как сестренка. Еще спустя пять лет я выиграла титул принцессы на праздник весны Майский день. Прямо как сестренка. Плюс еще пять лет, и я оканчиваю Университет Сан-Диего. Прямо как сестренка.

Вся семья приехала из нашего крошечного деревенского захолустья на мой выпускной. После окончания церемонии я поднимаюсь по лестнице к ним. Бабушка одета в ярко-белую футболку с надписью Aztec Granny. Я обнимаю ее изо всех сил.

Повернувшись, я вижу маму. Она едва сдерживает слезы. «Должно быть, дело в дипломе с отличием, –

думаю я про себя. – Она наконец-то видит, какая я умная и как усердно трудилась. У сестренки такого диплома не было».

Мама отворачивается. Я вдруг понимаю: она плачет не от счастья.

Я не навещала семью с Рождества. Я завязала с университетским женским клубом и стала подрабатывать официанткой по вечерам, а днем работать консультантом в Nordstrom cosmetics. Я пахала как проклятая ради идеального среднего балла.

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.

Источники

1.

Mary Hayes, Frances Chumney, and Marcus Buckingham, "17 Findings on Engagement and Resilience," ADP Research Institute (September 29, 2020). <https://www.adpri.org/assets/17-findings>.

2.

Mary Hayes, Frances Chumney, and Marcus Buckingham, "Global Workplace Study 2020," ADP Research Institute (September 29, 2020). <https://www.adpri.org/assets/global-workplace-study>.