

Олена Резанова

Ніколи-небудь

Як вийти з безвиході й віднайти себе



«Моноліт»

Дніпро

2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.2
ББК 88.352
Р34

ЗМІСТ

Р34 Ніколи-небудь. Як вийти з безвиході й віднайти себе / Олена Резанова; пер. з рос. О. Ткаченко — Дніпро: Моноліт, 2019. — 192 с.

ISBN 978-617-577-165-5

У вас ніби все «як у всіх», і на життя скаржитися не доводиться. Та іноді виникає таке відчуття, що, поки ви крутитеся мов білка в колесі, щось важливе проходить повз вас. Час стрімко летить, а ваші давні плани так і припадають пилом... Найгірша стратегія, застерігає читачів Олена Резанова, — консервувати мрію роками й байдикувати, натомість треба, хай і поволі, але невпинно рухатися до мети. І своє завдання вона вбачає в тому, щоб допомогти не тільки стати на шлях великих змін, а й не збитися на манівці.

А може, у вас немає ні мрій, ні бажань? Тоді, прочитавши книжку, ви добре знатимете, що робити, аби вони у вас з'явилися. Тут є не лише корисні поради, «як треба» діяти, ступивши на шлях кардинальних змін, а й наведено приклади, що показують, «як не треба». І коли ви ввімкнете «режим виходу з глухого кута», то побачите, що насправді все доволі просто — досить зробити перший крок.

- © Олена Резанова, 2018
- © Манн, Иванов и Фербер, 2018
- © Переклад українською мовою, видання українською мовою ТОВ «Видавництво «Моноліт», 2019

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



ISBN 978-617-577-165-5

Вступ 9

Частина I «Як не треба»

Розділ 1
Відкладене життя 17

Розділ 2
Як ми потрапляємо в круговерть і не помічаємо цього ... 23

Розділ 3
Міф про корпоративне рабство 31

Розділ 4
Як зважитися щось змінювати, коли є що втрачати.
Ілюзія стабільності. 37

Розділ 5
Про гроші. Скільки вам потрібно для щастя? 45

Розділ 6
Амбіції. Як не зважати на дрібниці
й не плутати скромність із бездарністю 49

Розділ 7
Талант — не гарантія. 57

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 8	
Як не потрапити з круговерті в лабіринт.	
Пастка «справжнього покликання»	65
Розділ 9	
Обережно: не той поворот, або Що таке вірусні мрії	73
Розділ 10	
«Хочу допомагати людям» — чи всім треба братися за благодійність. Людина в пошуках сенсу	79
Розділ 11	
«Створю щось своє» — як не потрапити в рабство до власного бізнесу	85
Частина I: підсумуймо	92

Частина II «Як треба»

Розділ 12	
Чому розумніше робити те, що нас цікавить?	97
Розділ 13	
Як підступитися до великої мрії. Перші кроки	103
Розділ 14	
Що робити, якщо немає мрії й інтересів, але змін хочеться	111
Розділ 15	
Пошукайте себе там, де знайти не сподівається	115
Розділ 16	
Перші кроки зроблено, що потім? Який план спрацює . . .	121
Розділ 17	
Не можете ступити кроку? Перевірте заряд батарейки . . .	127

Розділ 18	
Звідки береться паніка на порозі добрих змін.	
Що робити зі страхами	133
Розділ 19	
Як фінансувати пошуки себе	143
Розділ 20	
Зараз не найліпший час для змін?	149
Частина II: підсумуймо. Починайте негайно!	157
ВИСНОВОК	
Про успіх і невивадкові випадки	165
Що далі?	177
Висловлення подяки	179

Вступ

Уранці 16 березня 2011 року ми йшли набережною Сени, майже не вірячи в реальність того, що відбувається. Напередодні ми сіли в літак Москва — Париж із квитком в один кінець, з трирічною дочкою і двома валізами. Цього було досить для нового старту, який ми собі влаштували.

Уперше за багато років поспішати було нікуди. Ми брели, тримаючи в руках паперові чашечки з кавою. Вітер доносив запахи з навколишніх кав'ярень, наша дочка кидала качкам шматки багета, сонце гріло по-літньому. Серце завмирало від свободи, від великого трампліна без убезпечення, від нового початку, нових цілей, за які тепер відповідали тільки ми самі.

Ще вчора ми були частиною життя у версії «як усі». Роман — менеджер проектів, я — знавець талантів. А сьогодні роки успішної кар'єри, стабільне життя і твердий берег залишилися позаду. Почався експеримент із назвою «жити де подобається і робити те, у що віримо». Настав час здійснити мрії, які довго припадали пилом.

З Романовим вибором усе було зрозуміло від самого початку: він із шістнадцяти років мріяв стати шефом французького ресторану. Я не мала такої ясності, але вірила, що з'ясую, вже діючи. Зв'язків у Європі ми не мали, запас грошей —

на нову освіту і приблизно на рік життя. Той рік ми назвали «злітною смугою».

«Людина має тільки два життя, причому друге починається тоді, коли ми розуміємо, що життя лиш одне», — сказав Конфуцій.

Наше друге життя почалося того ранку. Хочу, щоб у житті кожної людини колись настав такий день. Байдуже, де це буде: у Парижі чи Новосибірську. Він настає в будь-якому місці, коли ми починаємо робити те, про що роками мріяли і що відклали. Коли ми починаємо проживати своє відкладене життя.

І все почалося. Роман пішов на кулінарний курс у Le Cordon Bleu, а я обмірковувала і пробувала різні варіанти омріяної роботи. За рік потрібно було визначитися з планами й почати працювати в новій іпостасі. Ми розуміли: якщо нам не вистачить нашої злітної смуги, на яку пішли всі заощадження, нас відкине далеко назад.

Попри всі супутні страхи щодо невизначеного майбутнього, життя без звичної круговерті було іншою реальністю. Я раптом зрозуміла, як це багато — двадцять чотири години, коли вони наповнені життям. Як багато думок і справ можна вмістити в один день.

До кінця року Роман закінчив Le Cordon Bleu серед трьох найкращих студентів курсу, й улітку 2012-го ми вирушили назустріч новій мрії — Прованс.

Ми планували створити проект гастрономічних подорожей «Гостюючи в шефа у Провансі». Що й здійснили, вклавши в це всю душу та решту грошей.

Після першого напруженого вдалого сезону нашого проекту Романові запропонували стати шефом невеликого ресторану в Монако — і ми переїхали з Провансу туди, де нині живемо й працюємо. Основні правила ті самі: жити де подобається і робити тільки те, у що віримо.

Тут варто сказати, що будь-яка історія, коли її розповідаєш, здається стрункою й логічною. Проте лиш коли розповідаєш. Проживаючи ж її у процесі, ніякого стрункового сюжету не помічаєш, зате маєш повну голову сумнівів, страхів, чимало рішень видається помилкою, і дорогу видно тільки на один крок. І про це я вам теж розповім, коли мова піде про чорні дні, сумніви й помилки.

Ідея допомогти іншим у пошуках себе й на шляху змін з'явилася в один із наших численних складних моментів. Укотре потираючи забитого лоба, я подумала: чому ж усе не так, як має бути? Чому ми, такі розумні й підготовлені, наступали на всі граблі на своєму шляху?

Це був крик душі, тут треба було б поставити десять знаків оклику й додати кілька нецензурних слів.

Так, ми не знали, що насправді стається з людьми, котрі вирішили влаштувати собі перезавантаження. Кожен крок породжував багато запитань, і чимало з них вело у глухий кут.

Чому так тяжко було зважитися? Чому плани виявилися даремними? Як зрозуміти, що справа того варта? Де гарантії? Як підвищити шанси на те, що все вдасться? Як упоратися зі страхами? Коли ж буде оте світло в кінці тунелю, га?! А якщо все марно, якщо зараз ми припускаємося найбільшої помилки у своєму житті?

Мені ставили багато запитань — адже я зналася на цьому. Так я прийшла до своєї нинішньої роботи. Вже тоді зрозуміла, що фахівцем із кар'єри має бути практик. І що більше дерев'яних черевиків він зносив сам, то ліпше. Всі мої попередні п'ятнадцять років у галузі управління талантами й розвитку людей були дуже доречними.

Тепер, через кілька років, я працюю за своєю системою. Вона допомогла багатьом моїм клієнтам почати нову історію.

Отже, мій найперший клієнт — мій чоловік. Нині він працює у великому проекті в Монако, та керує вже не кухнею, а цілим рестораном. Він унікальний фахівець — менеджер, який розуміє мову кухні, і шеф, що розуміє мову бізнесу. Як ви, певно, здогадалися, я дбаю про його кар'єру.

Що корисного ви прочитаєте в цій книжці?

Це книжка, яку я сама дуже хотіла б прочитати ще до початку моїх змін.

Усі посібники з реалізації мрії та зміни кар'єри, які я тоді знала, були написані після історій успіху. А висновки з таких історій однобокі. Мені більше допомогла б історія помилок, але її належало вивчити вже в дорозі. Тому у своїй книжці спираюся не тільки на перевірені техніки «як треба», а й на приклади, що показують, «як не треба».

Я адресую її всім застряглим на ненависній роботі.

Ця книжка для вас, якщо ви роками живете в режимі «не на своєму місці, але не знаю, що з цим удіяти». Це означає, що ви пропускаєте своє життя. Ви не реалізуєте свого потенціалу й не даєте світові того, що могли б дати.

Коли все вже геть дістало, найсміливіші з вас починають щось робити — зазвичай те, що першим спаде на думку, здається логічним і правильним. Найчастіше діють шаблонно, обираючи шляхи, що ведуть у глухий кут. І програють, не розуміючи чому. І більше не роблять спроб.

Моє завдання — допомогти вам не тільки почати шлях, а й не заблукати в дорозі. Адже стежки, які ведуть у глухий кут а чи до урвища, здаються протоптаними — і їх дуже легко сплутати з правильними.

У частині I я розповім, «як не треба»: чому ми роками нидіємо в режимі «відкладеного життя» і як найвідповідальніші

з-поміж нас заганяють себе в пастку, з якої ризикують не вибратися ніколи. Ви дізнаєтеся, як вимикається автопілот і ми починаємо кермувати самі. Я врятую вас від міфу про корпоративне рабство, а також від ілюзії, що, коли нічого не робити, стабільність забезпечена. Ви зрозумієте, що ж таке амбіції і якою потужною силою володієте, а ще дізнаєтеся, що видатний талант і високий інтелект не так багато важать для успіху, як ви думали. І перестанете мучити себе переживаннями, що ви не геній. Ми поговоримо про неправильні повороти й шаблонні підходи, які можуть дорого коштувати. Я розповім про пастку «справжнього покликання», про вірусні мрії, про те, звідки береться загальне бажання стати благодійником і чому люди можуть бути нещасні у власному бізнесі.

А в частині II ми перейдемо безпосередньо до плану дій. Якщо маєте велику мрію, ви зрозумієте, як до неї нарешті підступитися. Якщо мрії й інтересів нема, почнете діяти так, щоб вони у вас з'явилися. Крім того, нам належить під іншим кутом вивчити вашу нинішню сферу. Також я врятую вас від зайвого планування й тривалої підготовки. І розповім, як почати негайно: ви й так довго відкладали. Нарешті, ми з'ясуємо, що робити з улюбленими відмовками та блоками, які ми всі майстри ставити на своєму шляху. Йтиметься про грошові страхи, побоювання щось змінювати у кризу, інші переживання й про те, як не дати їм зупинити вас.

У книжці є практичні блоки — це техніки, які чудово працюють і не раз перевірені. Також у кінці кожного розділу ви прочитаєте добірку головних думок і щонайменше один стереотип, який ми перезавантажили.

Моє завдання — показати вам, як насправді відбувається перехід від стану «я не на своєму місці» до стану щасливого професіонала. Ви зрозумієте, що на практиці все простіше й цікавіше, ніж ви думали. У книжці багато прикладів. Якщо я

розповідаю про своїх клієнтів, то змінюю їхні імена, а власними прикладами ділюся, як є. Також ви зрозумієте, що зміни не обов'язково мають бути такими глобальними, як наші. Чимало моїх клієнтів не ставить собі завдання цілком усе змінити, але це й не доконечна умова, щоб почуватися щасливим у своїй справі.

Я не пропоную багато думати — б'юся об заклад, що, перш ніж ця книжка потрапила вам до рук, ви вже чимало думали й залишилися на тому самому місці. Щоб знайти себе і стати щасливим професіоналом, не треба розгадувати кросворд.

Моє завдання — перемкнути вас у режим дії. Сподіваюся, мені це вдасться.

ЧАСТИНА I

«ЯК НЕ ТРЕБА»



Чума двадцятого століття —
не чорна смерть, а сіре життя.

Олдос Гакслі

Відкладене життя

Страшна картинка про «ніколи-небудь»

*Які на вигляд пристойні образи
посереднього майбутнього*

Три стадії відтермінування життя

Як спинити круговерть

Енергозатратна нерішучість

Фіксуємо точку відліку

Один з кошмарів про мою старість був таким. Лікарня, пропахле ліками повітря, біла стеля. Навколо якісь трубки, крапельниці, сили ледве вистачає, щоб доповзти до ванни. Я глибоко й тихо нещасна. Не через старість, а через розуміння, що життя вже закінчується. Але чи починалося воно? Мене жахав цей образ немолодої й немічної людини, яка на схилі віку раптом усвідомила, що всі попередні роки були ніби чернеткою. Я ж бо так і не наважилася зробити те, що хотіла. Так і не дала собі шансу. Так і не спробувала жити по-своєму. Найстрашнішим у цій картинці було те, що вже нічого не зміниш.

За цим кошмаром криється трагедія непрожитого життя. Людини, яка казала «коли-небудь» — а вийшло «ніколи-небудь». Людини, яка завжди орієнтувалася на «все як у людей» — і зрештою прожила «так собі», посередню історію.

Якщо ви думаєте, що посереднє життя негарне або вбоге, то помиляєтеся. Там усе цілком пристойно й гідно.

Клієнти часто малюють мені картинки свого майбутнього, до якого природним шляхом приведе їхнє сьогодення — якщо все піде, як є.

...Років за п'ять-сім, пізній вечір, офіс, я сиджу за комп'ютером, на якому відкрита якась довга таблиця. Моє обличчя —

це обличчя людини, яку все дістало, і те, що на екрані, її анітрохи не цікавить. Але треба якось це добити. Обважніле тіло, сутулі плечі й кілька банок енергетику в смітнику.

...Сцена великої корпоративної конференції, мені років сорок п'ять, я виступаю. І видно, що вже й самій важко запалитися тим, про що розкажую. І хоча все ніби має непоганий вигляд, загалом враження — туга й нудьга. Не хочу.

...Вхід до нашого офісного центру, фото з висоти третього поверху. Багато шапок, одна з них — я. У голові великий список безглузких справ, іще більший, ніж тепер, і жодного прояснення.

Зазвичай після таких картинок люди зависають на кілька хвилин і кажуть: найстрашніше, що ось так, непомітно, день за днем, проживаєш своє життя у версії «так собі». А справжнє життя відтермінується й відтермінується.

У своїй практиці я спостерігаю три стадії відтермінування.

Стадія 1. Неясне відчуття альтернативи

— Начебто все добре, і скажитися нема на що. Проте іноді виникає відчуття, що я немов у режимі чернетки і що, здається, спроможна на більше, — каже Олена. — Ніби щось важливе ще не почалося. І що справжнє, моє, відбуватиметься якось інакше. Що тепер така собі тривала генеральна репетиція.

На цьому етапі ви ще не знаєте, що ж могло б бути цим головним або «вашим». Ви просто ловите відчуття «здається, я не на своєму місці» і «це що, все?».

Стадія 2. Нереалізовані мрії

Якщо в першому випадку людина просто відчуває альтернативу, без конкретики й картинок, то у другому нереалізована реальність уже набуває певних рис, наповнення і деталей.

— Я періодично мрію про книгарню з клубом для дітей, де зможу їх навчати. Це була б маленька й затишна крамниця, у якій добре почувалися б і діти, і дорослі. Я дуже люблю такі місця, де сам власник за стійкою, — розповідає Катя, яка працює в банку.

— Як цікаво було б працювати в команді геніїв і перебувати на піку класних розробок у сфері штучного інтелекту, — каже Дмитро, менеджер проектів у телекомунікаційній компанії. — Уявіть: придумувати, тестувати, сперечатися і створювати щось разом з яскравими, неординарними людьми. І це твоя щоденна робота. Наймовірніше!

Часто у вашій свідомості це лежить у папці з написом «нездійсненна мрія» або «не в цьому житті».

Іноді у вашу реальність вриваються історії людей, котрі зважилися на зміни. І ви знову про це думаете — навіть пориваєтеся діяти. Але зрозумілого шляху немає, отож дуже часто нічого не відбувається. Знову вмикається «ніколи-небудь».

Стадія 3. Людині погано

— Щодня я змушую себе йти на роботу, а у вихідні відсипаюся й волю ні про що не думати, — каже мій колишній колега Саша. — Ненавиджу почуватися гвинтиком і вдавати, що зі мною все гаразд. Але що вдієш? Щороку обіцяю собі щось із цим зробити, навіть накреслив ідею свого бізнесу, але хто сказав, що й там пощастить? Живу як заручник...

Тоді як у першому і другому випадках відкладене життя — такий собі віртуальний образ, який почасти навіть прикрашає життя реальне (приємно помріяти на дозвіллі), на цій стадії людина вже відверто нещасна. І найсумніше, що це може тривати роками.

Режим «відкладене життя» затагує, і ми ризикуємо непомітно розтринькати час. При цьому глибоко в душі віримо, що Всесвіт неодмінно захоче не дати нам пропасти й одного разу випаде великий шанс або круговерть зупиниться. Але вона не зупиниться.

Небезпечно жити в ситуації нескінченного зважування рішення. Кинути — не кинути, почати — не почати, сказати — не сказати, наважитися — не наважитися, їхати — не їхати тощо. Це забирає колосальні обсяги енергії. Що довше ви живете в такому режимі, то менше сил залишається на дії.

Але є й добра новина: щоб увімкнути режим виходу з глухого кута, не треба спалювати мости й рішуче загортати минуле життя бульдозером. Досить зробити перший крок. Цей крок може бути дуже маленьким і обережним, майже непомітним. Головне — щоб він був осмисленим.

І перший крок ми зробимо зараз, разом.

Зупиніться на хвилину й уявіть ваш варіант розвитку подій, якщо все піде як піде. Що відбуватиметься за п'ять років? Воно? Чи не воно?

Якщо ви живете не так і йдете не туди, то віднині, з цієї миті можете перервати цей сценарій. Зупиніть свою круговерть, щоб вирішити, що робити далі.

Подивіться на годинник і запишіть цю мить і дату.

___ / ___ / _____, ___ година ___ хвилин

Це початок нового відліку. Мить зупинки круговерті. Це великий крок. Далі з'ясуватимемо, що робити.

Що? Що за маячня? Так узагалі роблять? Що з того, що я запишу цю дату? Якби все було так легко, усі вже жили б як хочуть. Але в житті все не так просто.

О, чули? Увімкнувся голос інерції і «здорового глузду», який тримає вас у межах сценарію «все як у людей». Він часто буде зупиняти вас у процесі змін. І твердити про нетлінну синицю в жмені, «що люди скажуть», «як мед, то й ложкою» і «добра добувши, кращого не шукай». Я хочу навчити вас відрізнити його від ваших власних думок. Що ми з ним робитимемо? Найчастіше просто ігноруватимемо.

ГОЛОВНЕ

Ми живемо в режимі «ніколи-небудь» роками, знову й знову відкладаючи справжнє життя. Несвідомо чекаємо, коли одного разу станеться те, що допоможе нам зрушити з місця. Що довше ми в цьому режимі й нічого не робимо, то важче буде щось змінити потім.

Але на будь-якій стадії відтермінування ми можемо зважитися зупинити цей сценарій розвитку подій.

Старий блок: **«Завдання зрозуміти, куди веде сценарій, і зважитися зупинити його потребує багато часу й рішучості, а зараз і плану».**

Насправді: **все простіше. Досить вирішити — а спосіб доберемо.**

РОЗДІЛ 2

Як ми потрапляємо в круговерть і не помічаємо цього

Куди зникають мрії

Заклопотаний і відповідальний Денис

Три підступи працелюбства

Що таке кароші

Чудовий спосіб підняти перископ

*Що таке тунель і чи туди
ви потрапили*

Жив собі хлопчик, мріяв стати космонавтом (режисером, каскадером, лікарем, капітаном...), закінчив школу, пішов до університету, знайшов добру роботу — і більше з ним нічого цікавого не ставалося. Сумна казка, правда?

О, так. Якось його накрило. «Я не розумію, чому так склалося. Ніби все робив правильно. Як я міг пропустити своє життя? Як сталося, що прожив усі ці роки як білка в колесі — і врешті це колесо прикотилося не туди?»

Якщо не хочете такого сценарію, дозвольте, поки не пізно, розповісти вам, як він вибудовується. Адже, бачачи, як усе складається, ви цього майже не помічаєте, в чому я твердо впевнилася за роки роботи кар'єрним консультантом.

Знайомтеся: Денис. Це йому належать слова «як я міг пропустити своє життя, я ж усе робив правильно».

Денис постійно працює: у нього завжди був шалений розклад, навіть у відпустці він не міг спинитися. Гарує як чорний віл на своїй відповідальній роботі, до якої дві години тягнучок від дому, і рік у рік завантаженість тільки більшає. Час від часу його підвищують, завдань додається. А коли закрадався сумнів, чи так він хоче жити й куди взагалі йде, зазвичай казав собі: «Це не на часі. Колись перероблю всі справи і про все те подумаю».

Скажу щиро: я теж так думала. Чомусь жила з переконанням, що колесо якось зупиниться біля вказівника «Нарешті цікаве життя». От тільки спершу треба закінчити всі справи зі списку.

Однак список завдань у мене, у Дениса (і будь-кого з вас) ніколи не закінчується. Зате він створює ілюзію заніколеного, цілеспрямованого й результативного життя. Плани пишуться, відміточки ставляться, цілей досягається. Ви щосили деретесь шаблями, але при цьому навіть не замислюєтеся, чи до тих дверей вони ведуть.

У середньовіччі гріх надмірної праці мав дві іпостасі. Перша — неспроможність будь-що робити; це можна назвати лінощами. Друга — божевільна метушня. Відчуття того, що «я йду, не знаючи куди, але, Богом присягаюся, поспішаю щосили, щоб туди прийти»*.

У чому ж підступ? З'ясуємо.

Підступ № 1

Завантаженість створює ілюзію успіху

Успіх у нашій голові якось непомітно став пов'язуватися зі щільним розкладом, двома смартфонами на столі, багатовекторністю, відпустками в режимі «завжди на зв'язку», роботою без вихідних і навіть нічними дискусіями в офісі. Саме так усе й діється, коли ви мчите на повній швидкості, при цьому не рухаючись ні до якої мети. Але подумати вам про це ніколи.

Працювати на повну силу я й сама люблю, і взагалі, справжній професіонал завжди щось робить. Я за завантаженість — тільки щоб людина розуміла, навіщо це й куди вона так біжить.

* Brigid Schulte. *Overwhelmed: Work, Love, and Play When No One Has the Time.* — Sarah Crichton Books, 2014.

Видано російською: Шульте Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — *Прим. пер.*

Завантаженість небезпечна не тільки через втрату горизонтів. У японській мові є слово «кароші» — смерть від перевтоми на роботі. Уперше таке сталося в однойменному місті, коли одного офісного менеджера вранці знайшли мертвим, він лежав ниць на клавіатурі свого робочого комп'ютера. Чоловік працював практично без вихідних і щодня на кілька годин довше, ніж належало.

Японський прем'єр-міністр Кейзо Обучі згорів на роботі після півтора року перебування на посаді. За цей час він мав лише три вихідні, а його робочий день тривав понад дванадцять годин. Якщо ви погуглите термін «кароші», знайдете ще масу прикладів. Отож я хочу вас налякати. Вмикаймося негайно.

Практика

Запитайте себе: «Чи туди я йду? До яких дверей ведуть мої сходинки?» Найпростіший спосіб: подивіться на тих, хто перебуває на один-три щаблі вище. Надихають? Це схоже на те, чого ви хочете? Якщо так, то ваші сходинки провадять до правильних дверей. Слава! Якщо ні, мабуть, треба переосмислити сценарій. І ліпше вам зрозуміти це зараз.

Підступ № 2

Завантаженість створює ілюзію сенсу

Втрата себе не супроводжується вибухом, гуркотом або паралічем кінцівок. Наприкінці кожного безглуздо прожитого року у вас не відпадає нога чи рука — це ви відразу б помітили і щось із цим зробили.

Але ви пропускаєте своє життя буденно й непомітно. День за днем, завдання за завданням із нескінченного списку справ. Від одного щільно записаного щоденника до другого. Й немає приводу непокоїтися, все ж бо як у людей.

І при цьому ніхто не питає: «Ти щасливий? Тобі цікаво? Чого ти хочеш?» А навіщо питати? Начебто все гаразд.

А в найбільшій групі ризику — відповідальні й «правильні» люди. Адже вони намагаються все зробити як треба, відповідають очікуванням, досягають результатів.

Вмикання, а потім усвідомлення «я прийшов не туди» можуть бути болючими й часто відбуваються через не дуже приємні події. Не чекаймо на них, щоб це не стало нам дорогою наукою.

Практика

Періодично вмикайтеся самі, а для цього частіше «підіймайте перископ». Будь-що виринайте зі своїх щільних to-do-записів й «онулюйтеся» — дивіться на своє життя ніби збоку, з дистанції. Я люблю одну практику й зараз розповім про неї. Зазвичай уранці свого дня народження я прокидаюся, ніби з нимось помінялася тілом і тепер опинилася в цьому житті й у цих обставинах. Головне — глянути на все новими очима. Де ви? Що робите? Що за люди оточують вас? Ви все це обрали б, якби могли вибирати?

Підступ № 3

Завантаженість звужує світогляд і створює «професійний тунель», з якого непросто вибратися

«Навіть якщо захочу щось змінити, я ж не знаю, що мені подобається. Немає у мене ніяких інтересів, окрім роботи», — каже Денис. Правильно: з часом ми щільно замикаємося в одному професійному сценарії. Нам ніколи дивитися навсібіч, ніколи копати глибше. Нам навіть ніколи гострити пилку — ми весь час пиляємо.

Потім, коли наважуємося щось змінити, можемо просто не знати, що нам подобається і хто ми такі. Ми нероздільно

асоціюватимемо себе зі своєю посадою й компанією, бо це і є все наше життя. Замкнуте коло.

Хочете перевірити, чи в тунелі ви?

- Я понад два роки нічого не вчився, просто виконую свої службові обов'язки.
- Я не можу відразу розповісти, що нового відбувається в моїй сфері, які тренди, які інновації.
- Я не знаю цікавих професіоналів і лідерів думок у темах, що мене приваблюють.
- Якщо запитують, що я рекомендував би прочитати новачкам у моїй галузі, не зможу назвати книжок за минулі два-три роки.
- Я не знаю, де в моїй темі навчають найліпших і де можна було б пройти професійний апдейт.
- Я ні з ким не спілкуюся поза компанією, мене не знають, я не буваю на конференціях та інших заходах.

Що більше відповідей «так», то глибше ви в тунелі.

Практика

Починаємо регулярно розширювати обрій. Для цього просто зараз заплануйте «вилазки з тунелю». Для початку принаймні годину на тиждень переглядайте, що нового є у вашій темі чи будь-якій іншій, цікавій вам. А краще вибирайтеся туди, де ще не були, але де відбувається щось захопливе. Тоді на мить появи запитання «а що далі?» у вас не буде вакууму, а з'являться думки й ідеї. Докладніше це обговоримо в другій частині книжки.

Додатково

Попрактикуйтеся у складанні альтернативного розкладу на кожен день. Він вам знадобиться пізніше, поки що просто тренуйтеся. Наприкінці дня запишіть усе, що було сьогодні, а на іншому аркуші зазначте другий варіант — що було б в альтернативній історії, де ви щасливий профі. Як змінився б ваш робочий день? Які завдання з нього зникли б, а які додалися? Яким був би розклад? Де б усе це відбувалося? Саме зараз — розклад щасливого вас у паралельному всесвіті, де у вас усе гаразд.

Робіть це щодня принаймні два тижні. Не стримуйте своїх фантазій.

Важливо! Якщо ви прагнете одного — «нікого не бачити, нічого не робити» — ви втомилися. Лінощі чи брак фантазії тут ні до чого. Детально ми це обговоримо в розділі 16, а поки що вам завдання: у найближчі вихідні подбайте про те, щоб підзарядитися.

ГОЛОВНЕ

Втрата себе не супроводжується вибухом чи відриванням руки. Жодних ознак. Життя пропускається непомітно. І в групі ризику передусім відповідальні й «правильні» люди, а не ледарі. Адже список завдань ніколи не закінчується.

Я не закликаю різко щось змінювати, покидати чи ламати. Я закликаю ввімкнутися. Це просто, і цього досить, щоб ви не пропустили непомітно своє життя, притім багато працюючи й втомлено викреслюючи пункти зі списку справ.

Старий блок: ілюзія заангажованого правильного результативного життя. «Якщо я такий заклопотаний