

В С Т У П

*Одного разу на руїнах, або чому
я написала цю книжку*

Можливо, ваша уява змалює драматичну картинку: я ходила, зважувала, вирішувала, не спала ночами, а потім у муках народжувала книгу, ні, не так – КНИГУ!

Особисто моя уява так і змалювала б.

Тому що донедавна я вважала, що написання книжки – це дуже складний, відповідальний, трудо-, нерво-, енерго- і ще бог-зна-чого-ємний процес. Практично як почати нове життя.

Однак тепер я знаю: починати щось – книжку, нові стосунки, нову діяльність або взагалі нове життя – може бути зовсім не складно, зовсім не драматично і часом навіть досить весело. Я переконалася: зміни можуть бути

безжалісним вибухом, який змітає все на своєму шляху, а можуть бути вибухом повільним, який дає можливість перевести подих і врятувати, сховати все, що хочеться зберегти.

Але це я зараз така розумна. Тому що дійшла цих висновків сама, на власному досвіді, – коли влаштувала пару-трійку вибухів, а схаменулася вже сидячи на уламках і чхаючи від пилу, що осідав довкола. Саме цієї миті і ставиш собі питання: хіба не можна було змінювати життя інакше? Без шуму й пилу? Виявилось, що можна. І в цій книжці я розповім, як. Але спочатку – про те, що я мала раніше. До Великого Вибуху.

Мені було тридцять років, і моє життя здавалося чудовим.

У мене був хороший чоловік, чудовий п'ятирічний син, ми нещодавно в'їхали до нової квартири. Я працювала в прекрасному місці, причому свою спеціальність я обрала сама і вона мені дуже подобалася. Врешті, я захистила дисертацію з психології. До того ж я була молода, повна сил і активно займалася саморозвитком. Якщо коротко, до тридцяти років, після довгих роздумів, я зрозуміла, що хочу жити...

...свідомо – знати, що і навіщо роблю кожної миті;

...змістовно – розуміти, що живу не даремно, а з користю;

...гармонійно, перш за все, всередині – без мук незадоволеності, жалю через незроблене, без турбот щодо неважливих для мене цілей і завдань.

Загалом, я створила собі компас, за яким свідомо чи не-свідомо звіряла життєву ситуацію й ухвалювала рішення про її подальший розвиток. Щасливе життя, на мій погляд, повинно було відповідати цим трьом критеріям.

І воно відповідало – ось що найцікавіше!

Я була щаслива в професії. Навіть у двох: за першою освітою я іспаністка, але моє справжнє покликання – психологія, і я мала намір зростати саме в цьому напрямі. Іспаністики я не полишала, завдяки цій освіті в мене з'явилась улюблена іспанська реальність. Тож із фахом мені пощастило.

На особисте життя я теж не скаржилася: мала спокійний шлюб, де кожен поважав вибір партнера. До того ж мої духовні пошуки, психологічні експерименти й невгамовна цікавість додавали життю драйву, новизни і таких яскравих фарб, про які багато хто тільки мріє. Буденність перетворювалася на цікаву подорож, творчий експеримент, покликаний захоплювати, інтригувати, надихати і дарувати несподіванки.

У розпал свого добробуту я відчула, що мій компас тремтить, його стрілка коливається в різні боки, і в моєму житті відбувається «щось не те».

Як дослідниця в галузі психології, я кинулася шукати причину.

Це отруйне почуття «чогось не того», ця ледь помітна каламуть, яка заважає ясності, псує картину, додає до

кожної ситуації приглушене відчуття дискомфорту, – усе це було мені добре знайоме. Я вже проживала подібне.

Колись, відчувши «не те», я категорично не захотіла продовжувати кар'єру перекладачки та пішла навчатись практичної психології.

Потім переді мною постав болісний вибір: піти або залишитися. Я кидала перспективне місце в науковому інституті, полишала улюбленого й безмірно шанованого наукового керівника. На очах у сотень людей, на їхній превеликий подив, я відмовилася від участі у «проекті мого життя» (таким його вважала не я одна). Одним махом я відмовилась і від міжнародного диплома, і від доступу до безцінного ресурсу наукових розробок та матеріалів із правом використовувати їх у своїй практичній діяльності (розкіш, яка в ті часи була доступна небагатьом)... Можу уявити, скільки людей крутили пальцем біля скроні: те, від чого відмовлялась я, для багатьох видавалося заповітною мрією. «Чого цій дурепа не вистачає?» – так або приблизно так висловлювала своє здивування колективна свідомість.

Мені вистачало всього. Так, кинути «проект свого життя» було непросто. Однак жити з постійним присмаком тривоги – ще складніше.

Я добре пам'ятала цей присмак і в інших, не настільки доленосних ситуаціях. Тому, відчувши його знову, зрозуміла: відхреститися від тривоги не вдасться. Внутрішній компас крутився як очманілий, внутрішні хмари

збиралися, внутрішній центр ваги змістився. Мене майже фізично хитало. При цьому, нагадаю, мені було тридцять, і в моєму житті все складалось як найкраще. А я наближалася до крутого віражу з усіма супутніми ризиками та наслідками – як-от падіння в кювет, клуби пилу, драма, муки, крах спокійного життя для всіх, хто потрапляє до зони лиха, і повна невизначеність попереду.

Дуже добре, що напередодні цього Великого Вибуху я мала одну перевагу: я вже проходила схожі зони турбулентності, тож потроху почала розумітися на цих процесах та закономірностях. І, що не менш важливо, я вже добре розуміла себе. Я знала, що якщо не дослухаюся до внутрішнього голосу і не піду на його поклик, відчуття легкої незадоволеності життям посилюватиметься, перетвориться на щільне й виразне «не те» і почне прориватися назовні. Я буду дратуватися і зриватися на близьких; у мене з'являтимуться дивні, якщо не безглузді, ідеї (компенсація незробленого вибору); я раптом почну часто помилятися, перестану відчувати смак фортуни та радити успіхам.

Внутрішній голос можна заглушити. Я так вже робила. Це важко, але можливо. На це потрібно багато сил, і я знала, що буду не жити, а повзати хронічно втомленою незрозуміло від чого, літрами пити чорну каву, думаючи, що у мене знижений тиск, хворіти з будь-якого приводу і тихо злитися на тих, хто живе повним життям і робить

що хоче. Тож цього разу я вирішила не глушити внутрішній голос, а йти за ним.

Я розуміла, що у кожного вибору є своя ціна. Хоч би як я вчинила з відчуттям «не того», доведеться буде заплатити, і в моїх інтересах знизити ціну. Наслідком вибуху можуть стати більша чи менша кількість жертв та різний масштаб руйнувань. Звісно, мені хотілося зробити все можливе, щоб цього разу буря була тихою, – адже міняти треба було найважливіше й найдорожче. Мені треба було кидати не «проект мого життя» – мені треба було переписати все своє теперішнє життя. Але як це зробити, я зовсім не уявляла.

До того ж мій досвід доречно нагадував: серйозні зміни вимагають серйозного ресурсу. А його в мене було не так вже й багато: сили йшли на невпинну внутрішню боротьбу. Однак вибух був неминучий, я розуміла це. І дуже боялася.

Незважаючи на моє найглибше переконання в тому, що «життя – це постійні зміни», що «не змінюється лише труп», що «усе, що розвивається, – змінюється, проходячи через кризи і точки біфуркації», було страшно. Мене лякало все. Я боялася невизначеності, боялася безгрошів'я, боялася не впоратись, боялася помилитись. А найголовніше – я боялася завдати болю близьким, зачепити їх, поранити своїм егоїстичним, на думку інших, вчинком. Адже йшлося про те, щоб радикально змінити все: піти з хорошої роботи і з прекрасної родини.

І якщо раніше, коли я кидала науковий інститут разом із його яскравими перспективами, перешіптування за спиною «Чого їй, дурепі, не вистачає?» мене не надто хвилювало, то тепер, полишаючи сім'ю, це питання я ставила собі сама. І не знаходила чіткої відповіді. Ну не вважати ж те, що я перестала захоплюватись чоловіком, переконливою причиною! Чи все-таки вважати? І для кого переконливою: для себе, для чоловіка, для людей навколо? Я розуміла, що стосунки з чоловіком як із коханим завершуються, що для мене він буде другом, батьком дитини, що у нас залишиться наше спільне життя, спільний син, але далі жити в родині з присмаком «не того» я не хочу.

У той час я вже активно займалася психологією, захоплюючись читала все, що тільки можна було знайти з професійних новинок, але ні тоді, ні сьогодні (коли авторів психологічних текстів, здається, більше, ніж читачів, і вже точно більше, ніж психологів) «посібника з безболісної зміни життя» я знайти не змогла. І не знаходжу досі.

Я боялася вибуху, боялася, що він знищить не лише моє минуле життя, а й мене та моїх близьких. Боялася, що буду настільки поранена уламками, що сил на нове життя не залишиться. Їх вже і так було зовсім мало. Я опинилась у зачарованому колі: ситуація незадоволеності дедалі більше виснажувала мене, не залишала жодних сил на революційні дії і руйнування «до фундаменту», а підтримка

статус-кво й уникнення рішучих дій ще дужче погіршували проблему і... забирали останні сили.

Того кризового і страждального для мене року я, зневірившись, вирішила сама взятися за розробку «методики найменш болісних змін». Звісно, мені хотілося б оптимістично написати «методики безболісних змін», але в тому й річ, що важлива частина методики полягає в готовності визнати неминучість болю. Втрати, неприємні емоції, відмова від звичного – усього цього не уникнути, якщо йдеться про серйозний життєвий вибір, про те, щоб, у разі необхідності, *переписати життя*, а не вдовольнитися посередністю. Важливо, що біль можна звести до мінімуму за умови правильного підходу до справи. І я почала досліджувати, чи можна зробити так, аби вибух вийшов м'яким і не розніс усе твоє життя до біса – так, що й кісток не зібрати.

Того переламного року я стала вивчати процеси «м'яких змін», шукати способи «повільного вибуху». Ця тема зацікавила мене з особистих причин, а згодом я захопилася нею вже як професіоналка. Сьогодні ідея «безболісного вибуху» посідає в моїй професійній діяльності одне з основних місць, оскільки кожен візит клієнта до мене на консультацію містить запит на серйозні зміни. Бажано без катастрофічних наслідків. Без болю. Без задимлених руїн і гострих уламків, що розлетілися на сотні метрів.

Я вже добре знаю, що такі зміни можливі. Навіть якщо треба змінювати те, до чого приріс шкірою. Те, що страшно втрачати. Те, без чого буде нестерпно. Я знаю, що техніка правильного вибуху дозволяє звести дискомфорт від змін до мінімуму. Я вмію це робити. І навчу вас – для цього я й написала книжку.

Як ви вже зрозуміли, від чоловіка я тоді пішла. Роботу залишила. Підірвала несучі стіни – й опинилася на самому лише фундаменті, без даху та опор. І добре, що наважилася. Адже зараз у мене – інші стіни, інші опори, інший дах. Стрілка мого компаса спокійна.

Як я це зробила? Про це теж розповім.

Ваша Олена Любченко

РОЗДІЛ 3

Змінити не можна залишити

Хоч би де ви поставили кому, ваш світ уже ніколи не буде таким, як раніше. І рішення все змінити, і рішення залишити все як є – це рішення, що трансформують реальність. Ви вже пройшли точку неповернення, тому що усвідомили: далі так жити не можна.

Повірте, я дуже добре знаю, про що кажу. Оскільки мої думка і досвід у цій темі експертні. Якщо моє обличчя на фото здалося вам знайомим, – значить ви бачили мене по телевізору. Я консультую та веду кілька телевізійних проектів, і всі вони, по суті, про одне: про те, як і коли назрівають зміни в нашому житті, й про те, які рішення ми приймаємо.

Одна з моїх улюблених програм – «Поверніть мені красу». Її героїні – доведені до відчаю жінки, які все-таки наважилися змінити своє життя та прийшли до нас на телебачення, шукаючи підтримки і допомоги.

Не бачили цю програму? Скажу про неї кілька слів.

Проект «Поверніть мені красу» – унікальний соціальний експеримент. Рідкісна удача для психолога співпрацювати з подібними програмами! Я не перебільшую. Це геть особливе й окреме професійне життя, величезний досвід, неабиякий виклик. І яке ж це щастя – допомагати людям змінюватися! Тут не лише професійне задоволення відчуваєш, а й просту людську радість, – від спостереження за тим, як хтось круто міняє свою долю.

Охочих зробити це багато. Дуже багато. Поки не потрапиш за лаштунки телебачення, навіть не уявляєш, скільки сотень і тисяч людей приїжджає туди по допомогу з усіх куточків країни та світу. І після 8-12 годин бесід з різними героїнями я відчуваю себе скринькою, доверху наповненою неймовірними історіями життя.

Тож не сумнівайтеся, я дійсно в темі. Я бачу й чую сотні історій. Спостерігаю. Пропоную інструменти. Аналізую. Роблю висновки. І ділюся ними з вами.

Припустімо, ви зробили все те, про що я писала в попередніх розділах, і в результаті стали уважнішими до себе, почали більше довіряти інтуїції та почули свій

внутрішній голос. А це, своєю чергою, дало вам можливість усвідомити, що саме в житті потрібно змінити для повного щастя (або хоча б наближення до нього). Можливо, вас спіткало осяяння з приводу того, що зробить ваше життя повнішим, радіснішим, свідомішим; відкрилося розуміння Шляху (саме з великої літери, адже це ваш унікальний Шлях)...

І як було б чудово, якби лише цього дорогоцінного розуміння вистачало для змін! На цьому ми й закінчили б нашу розповідь.

Але ні. Почути себе – це перший крок і тільки початок. Умова необхідна, але аж ніяк не достатня. Це лише нове усвідомлення, точніше, усвідомлювання, цінна інформація та нові можливості. Якими далеко не кожен готовий скористатися.

Попереджаю: може статись, що це усвідомлення жодним чином не спонукатиме вас до дії.

Ви й не подумаете нічого міняти.

Точніше, подумати ви якраз подумаете, потім ще поду-у-умаете, потім ще... Але нічого не зробите.

А саме собою щось рідко змінюється.

Мій викладач іспанської мови казав у таких випадках, що придбання ще одного підручника з іспанської не приводить до кращого знання мови.

Річ зовсім не в тім, що у вас недостатньо усвідомлення того, що з вами відбувається. І не в тім, що бракує

інформації, куди і як рухатися. Навпаки: ви багато про себе розумієте. Але все одно нічого не робите.

Деякі люди приходять до мене на консультацію повністю теоретично підкованими. Кілька років тому вони усвідомили, що ж у їхньому житті не так; перекопали купу літератури; прочитали тисячі статей в інтернеті; поставили собі діагноз, але... за місяці й роки так і не наважилися на жодні вчинки.

І знаєте що? Найчастіше їхня ситуація ще сумніша, становище ще важче, а настрій ще більш пригнічений і тривожний, ніж у тих, хто поки що нічого не зрозумів про себе і про те, як йому жити далі.

Тому що знати, що потрібно робити, і не робити цього – значить не почуватися господарем свого життя, бути не в змозі впливати на нього і розпоряджатися собою. А це болісно.

Не менш болісно перебувати в постійному внутрішньому конфлікті (між бажанням встати й рухатися кудись і бажанням сидіти в зоні комфорту), на придушення якого витрачається купа енергії. Не здатні вирішити цей виснажливий конфлікт, люди кидаються щось робити: бігають зранку, ходять до спортзалу, всіляко виявляють активність. Але нічого не допомагає. Їхнє життя не змінюється.

Потім вони копаються в собі, читають спеціальну літературу. Приходять до мене на консультацію і заявляють:

– Це в мене травма дитинства.

– І що? Допомогло вам це знання? – питаю я.

– Але ж як так? – дивуються вони. – Тепер ми точно знаємо, що з нами відбувається. Чому нічого не змінюється?

Що ж відбувається, коли ви, нарешті, наважуєтесь щось змінити в своєму житті? А ось що. Починається протистояння стихій. Сили змін час від часу беруться розхитувати ситуацію і закликати до революції. Їм протидіють *стабілізатори життєвого болота* (страхи, звички, інерція, захисні механізми) або ж *здорові запобіжники*: раціональність та інстинкт самозбереження. Сили змін тягнуть до мрії, а стабілізатори й запобіжники не дають бажанням справдитися. Жити і насолоджуватися повнотою та гармонією буття на таких гойдалках просто неможливо (яка вже тут гармонія, коли всередині багаторічна війна!).

Отже, що заважає нам діяти, коли ми вже чітко розуміємо, що нинішня ситуація, м'яко кажучи, не оптимальна і час щось змінювати?

Страх змін і невідомості. Хоч би яким жахливим і, вибачте, смердючим було власне болото, все ж воно здається не таким страшним, як тривожний незрозумілий світ за його межами. Сама думка про те, щоб наважитись із цього

болота вибратися, викликає жах. Тому багато хто визирає, покректує, милується гарними краєвидами, заздрить тим, хто вільно подорожує вільними просторами, розглядає фото в соцмережах, дає поради: «Ось я б на вашому місці! Мені ж бо з болота добре видно!», мріє... Але так і не наважується зрушити з місця. Страшно.

Історія Оксани (учасниці телепроекту, яка наважилася змінити долю)

Життя Оксани від самого народження було сповнене драматизму: вона народилася в родині алкоголіків. Страх, злидні, бійки завжди п'яних батьків, постійне бажання хоч трохи поїсти. І вічна несправедливість: навіть ті гроші, які заробляла маленька Оксана, допомагаючи дорослим у селі, йшли на випивку для батьків. Навіть зразкова поведінка й хороші оцінки в школі не допомагали їй уникнути побоїв і принижень.

Фахівцеві, як і будь-якій живій людині, слухати історію дитинства Оксани важко. Хочеться, щоб воно вже скоріше закінчувалося, щоб Оксана, врешті, подорослішала, припинила бути безпорадною дівчинкою і почала своє, доросле, незалежне від батьків життя. Але де там! На батьках біди молодої жінки не закінчилися.

У розповіді про доросле життя Оксани на мене чекала порція ще моторошніших подробиць.