

ЕМБЕР
РЕЙ

одирай

СЕБЕ

ЯК

ПОДОЛАТИ СТРАХ

ТА

СУМНІВИ НА ШЛЯХУ

ДО

повноцінного
життя



Ембер Рей

**Обирай себе. Як подолати страх та
сумніви на шляху до повноцінного життя**

Моїй мамі, яка запалила в мені почуття
цікавості, і моєму коханому Фаргаду,
який тримав чашу, де розгорялося моє
полум'я

**Вступ,
або
Будьмо відвертими**

Серйозна розмова: будьмо максимально чесними

Висловлюючи свою правду як письменниця, лекторка та мисткиня, я постійно була стурбована запитанням, яке особливо гостро постало під час написання цієї книжки: «Що про мене подумують?»

А насправді: «Що, як мене не сприймуть або відкинуть?»

Я обожаю дізнаватись особисті історії, особливо ті, у яких яскраво й детально розкривається шлях автора. І йдеться не про «ось чому я такий класний і успішний». А про «ось як я зіпсував усе, що міг, упав на саме дно, але піднявся знову на ноги». Бо саме завдяки таким одкровенням я краще розумію себе.

Я старалася дотримуватися такого самого принципу під час написання цієї книжки: розповідати історії максимально правдиво й відверто, наповнювати їх великою кількістю надзвичайно незручних, але чесних деталей, які змушують мене почуватися так, наче я стою перед вами гола й більше не маю що приховувати. І я роблю це не для того, щоб ви дізналися про мене, а для того, щоб ви могли краще зрозуміти себе.

Цей процес одкровення – перевертання себе навиворіт – водночас дуже лякає й надихає, присоромлює й підбадьорює. Він будить мій глибинний страх бути відкинутою й нагадує мою найбільшу тривогу про те, що я можу виявитися недостойною любові. Пишучи цю книжку, я перевернула кожную частинку всередині себе й завдяки цьому постановила провести таке життя, у якому чільне місце посідає цікавість, а не тривога.

Щоразу, коли я хочу сказати щось надто ризиковане, надто різке чи надто правдиве, я чую, як у мене всередині обурюється «хороша дівчинка», якій важливо, «що скажуть люди». Вона кричить: «Цього не можна казати. Тебе можуть осудити. Ти можеш підвести людей. Зупи-ни-и-и-и-сь!!!» Не раз під час написання цієї книжки я

сумнівалася в собі, у написаному й у тому, чи «слід» мені розповідати ту чи ту історію. У такі моменти я обирала між двома варіантами:

1. Написати «безпечну книжку», яка не наганятиме ні на кого чорних хмар і не збурюватиме нічого всередині.

2. Написати «правдиву книжку», яка може нагнати кілька чорних хмарин і перевернути все догори дриґом.

~~Комфорт~~
правда

Оскільки я постановила провести життя, у якому правда важливіша за комфорт, то зрозуміла, що в мене є лише один вибір – розкрити свою неприкрашену правду.

Маю надію, що, читаючи цю книжку, ви зробите те саме.

Тож розпочнімо.

З любов'ю

Ембер Рей

Не помирайте з нерозкритими талантами

Я була на кухні в будинку своєї бабусі, коли задзвонив телефон. «Це твій тато», – сказала вона, протягаючи мені слухавку. «Тільки не кажи мамі», – додала пошепки.

Мені було три роки.

– Привіт, татку, – сказала я.

– Привіт, серденько, – відповів він. – Я сумую за тобою. Знаю, що нечасто з'являюся. Мене ще якийсь час не буде. Але я хочу, щоб ти знала: незважаючи ні на що, я любитиму тебе завжди.

І хоча мені було тільки три, ця розмова закарбувалася в пам'яті. Я можу заплющити очі й пригадати, як стояла на кухні, намотавши телефонний провід на пальці, і як бабуся дивилася на мене, промовляючи: «Не кажи про це мамі, добре?»

Я розуміла: щось тут не так.

Мій батько був чудовим співаком, композитором, музикантом та бізнесменом. Він був солістом і грав на кількох інструментах у гурті *Dreamer*. Завдяки своєму вмінню поводитися з фінансами батько мав змогу допомагати нужденним. На першому побаченні з мамою він справив хороше враження, коли вона, одягнена в біле з голови до ніг, спіткнулася й мало не впала в брудну калюжу. За мить до падіння він швидко нахилився й зловив її. Батько змусив її – як змушував кожного, з ким зустрічався, – повірити, що світ обертається навколо них. Коли він був із тобою, він *справді був* із тобою.

Але потім він почав утікати. Опинившись під впливом травматичного дитинства і схильністю до залежності, він знайшов лише один спосіб із цим упоратися – забутися. Через кокаїн. Рок-н-рол. Зловживання алкоголем. Зради. І таке інше. Одного разу він нетверезим вломився в наш будинок, вихопив мене з ліжечка і їхав вісімдесят миль, поки моя мама розлючено його переслідувала. Його точно не назвеш батьком року.

А потім, лише через кілька тижнів після нашої розмови, він зайшов надто далеко.

На парубочій вечірці, перебуваючи під впливом невідомо якої речовини, батько вирішив сісти за кермо. Він заснув, з'їхав з автомагістралі й потрапив під вантажівку. Чоловік на пасажирському сидінні, який мав одружуватися наступного дня, помер на місці одразу. А батька, який не був пристебнутий, відкинуло на заднє сидіння. Після цього він уже не зміг відновитися повністю.

Він провів наступний рік свого життя в комі, а потім вісім років жив із серйозною мозковою травмою в реабілітаційному центрі. Мама хотіла захистити мене й мої спогади про батька, тому тримала мене осторонь. Але відстань між нами зменшилася, коли в третьому класі ми зі школою приїхали в лікарню і я запитала: «Мій тато тут?» Мені було цікаво побачити чоловіка, який допоміг мені з'явитися на світ. Я хотіла запам'ятати, як він торкається моєї руки й дивиться на мене. Я хотіла запам'ятати, як це – бути поруч із ним, поки він іще тут. Мені тоді було дев'ять, і мама дозволила його відвідати.

Коли я зайшла до батькової палати, то побачила майже незнайомого чоловіка. Його обличчя набрякло, а з рота тягнулися трубки дихального апарата. Крапельниця з'єднувала його руку з мішечками крові, а спеціальні пристрої відстежували життєво важливі показники. Опанувавши себе, я ввійшла і ще більше здивувалася, коли помітила на стінах свої фото різного віку. Залоскотало в носі, а з очей покотилися сльози.

Я провела з ним кілька годин, ставлячи запитання, на які він не міг відповісти, сміючись із його дурненької усмішки й приймаючи дозу тата, якої мені так бракувало в дитинстві. На прощання потисла йому руку й побажала одужати. Я не знала, чи ми ще коли-небудь побачимося.

Щодня після цього я думала про нього й бажала йому добра. Я хотіла, щоб нещастя закінчилося і його життя почалося спочатку. За кілька днів до Дня батька – якраз на день народження моєї бабусі – я дізналася, що він помер. Дуже добре пам'ятаю цей момент,

пригадую, як моє волосся було зібране в кінський хвіст, як я сиділа зі схрещеними ногами й писала в білому з квітами щоденнику, бо саме тоді відчула найбільшу довіру й полегшення у своєму житті. Батькові страждання надто затягнулися, і тепер він нарешті знайшов спокій.

Проте було дещо, що насправду мене засмучувало: його змарновані талант, творчість і здібності. Тоді я не могла дібрати слів, щоб пояснити свої почуття, але зараз можу розповісти, про що думала дитиною: я уявляла, яким було б його життя, якби його більше направляли й підтримували, якби він мав більше самоспівчуття. Я замислювалася над тим, що він міг би зробити в житті, якби віднайшов сміливість поглянути на себе, впоратися з власними демонами й зрозуміти причини свого болю. Думала про те, які витвори мистецтва він міг створити, який внесок у бізнес зробити і які грані себе відкрити на цьому шляху. Він міг так багато дати, але загубився дорогою.

Називайте це чуттям, моїм вищим «я» або уривком того, що почула колись від Опри, але я дуже виразно пам'ятаю спокійний голос, який шепотів: **«Будь ласка, не помирай із нерозкритими талантами».**

І тепер я звертаюся до вас і кажу те саме.

Будь ласка, не помирайте з нерозкритими талантами.

Прошу вас, не будьте такими, як багато людей, які жаліють про те, чого не встигли зробити. Як більшість тих, кого австралійська медсестра Бронні Вар розраджувала в останні дні. «Шкода, що я не зміг прожити своє правдиве життя, а не те, якого інші чекали від мене», – найпоширеніше розкаяння, яке вона чула. На останніх подихах ці люди не здійснили й половини своїх мрій. Натомість вони забирали свої нерозкриті таланти в могилу.

У книжці *Die Empty* («Помирай, зробивши») Тодд Генрі пише, що найцінніша земля на планеті – це не Мангеттен, не нафтові родовища Середнього Сходу й не золоті шахти Південної Африки. Найцінніше – кладовище. «На кладовищі поховані всі ненаписані романи, незапущені бізнеси, непримирені стосунки й усі інші

справи, які люди думали почати робити “завтра”. Та одного дня їхні “завтра” закінчилися».

Коли я повертаюся думками в день автокатастрофи свого батька, то заплющую очі й уявляю довгий список багатьох «завтра», про який він думав, сідаючи за кермо в нетверезому стані:

Завтра я вип'ю менше.

Завтра я прийму відповідальніше рішення.

Завтра я дивитимуся, як мій найкращий друг одружується.

Завтра я зателефоную своїй донечці.

Завтра я вирішу всі непорозуміння з її мамою.

Завтра я нарешті запишу свій альбом.

Завтра я...

Але для нього це «завтра» вже не настало.

Я не хочу бути такою, як мій батько. Я дуже добре пам'ятала ці слова в юності. Я не хочу бути такою, як мій батько, що насправді означає: я не хочу померти з нерозкритими талантами. Лише зараз, уже в дорослому віці, я розумію, що була подарунком долі для свого батька, а його аварія – одним із моїх.

Його передчасна смерть змусила мене зрозуміти, що життя крихке й кожен момент – запрошення жити. Це спонукало мене замислитися про те, як це – проживати кожен день на повну; підштовхнуло до постановки запитання й пошуку відповіді про найважливіше: як ми виражаємо повноту того, хто ми є і що маємо зробити?

Зізнання: я помирала з нерозкритими талантами

Ця книжка мала всі шанси не бути написаною.

Я була надто зайнята, допомагаючи іншим людям видавати їхні книжки та будувати кар'єру, створюючи світові мистецькі рухи, закохуючись у фантастичних чоловіків, проводячи особисті ретрити в різних куточках світу, ділячись натхненням із відданою аудиторією і розповідаючи зі сцени про створення речей, які ми постійно відкладаємо. І тут я зрозуміла, що мені самій чудово вдається ховатися від того, що я завжди відкладаю, – від цієї книжки.

Я відчувала всередині себе те, чим хочу поділитися, ту правду, яка готова була вийти назовні. Але й далі робила по-своєму.

Коли я заспокоїлася й почала аналізувати себе, то виявила ключове переконання, що обтяжувало й сковувало мене. Я помітила голос підсвідомості, який постійно змушував мене робити все, окрім того, що я найбільше хотіла. Я почула всепроникний несамовитий шепіт, який закрався в мої мрії.

Цей голос казав: «Ти недостатньо хороша, щоб робити це».

І, щиро кажучи, це був не один голос, а цілий натовп критиків, які ставили під сумнів мої здібності й почуття власної гідності.

Я чула:

«Хто *ти* така, щоб це робити?»

«Хіба це вже не зробили до тебе?»

«Кому це взагалі потрібно?»

«А що, як люди осудять тебе?»

«Що, як тебе відкинуть, ти зазнаєш невдачі й осоромишся?»

«А якщо тобі набридне? (Тобі завжди набридає.)»

«Ось, поглянь: вони кращі за тебе».

«Твоя історія неважлива».

«Ти точно впевнена, що готова?»

«А в тебе достатньо досвіду?»

І, звісно: «Хіба ти достатньо худа, достатньо розумна, достатньо талановита, щоб узагалі братися до цього?» (Тьфу! Це так *дратує*.)

Протягом багатьох років ці хвилювання брали верх. Команда внутрішніх критиків керувала моїм життям і не давала мені написати цю книжку. Роки минали, а прогресу практично не було. Обіцянки на дні народження й Новий рік починалися зі сміливих заяв на кшталт: «Цього року я обіцяю нарешті взятися за книжку, яку моя душа так прагне написати!!!»

Я казала про це своїм друзям. Писала на стикерах і чіпляла на дзеркало. Починала кожен день із позитивних афірмацій. Створювала черговий гуглівський онлайн-документ із заголовком «КНИЖКА!!!!» і починала писати.

Та минало кілька тижнів, і виникали перешкоди, а на перше місце виходили інші «важливі речі». Я неспішно саботувала свою найбільшу мрію.

«Чому я не можу дотримати обіцянки? – присоромлювала себе. – Чому не можу зробити одну-єдину річ, яка для мене найважливіша?»

Я заздрісно спостерігала, як мої друзі випускають у світ свої книжки. Звісно, я була рада за них. *І водночас* моя душа боліла, коли я бачила, як інші здійснюють мрію, яка досі лише крутиться всередині мене.

Це був чіткий сигнал: ти відкладаєш написання. Твоя заздрість – це сигнал твого невикористаного потенціалу. Уже час. *Ну ж бо, вперед, приступай!* І кругообіг запускався знову, але зупинявся, щойно виникала ймовірність бути відкинутою чи дістати відмову.

Може, це схоже на те, чого ви хочете глибоко в душі?

Можливо, написати книжку?

...розпочати революцію?

...заснувати компанію?

...віднайти частину себе?

...втілити ідею?

...розвинути стосунки?

Якщо ви, як і я, маєте всередині те, що хочете висловити, і знаєте, яке життя хочете побудувати, але й далі йдете проторованим шляхом, – я вас розумію. Мені знайомий цей біль. Я була на вашому місці.

Вибір: рух від тривоги до цікавості

Кожна дитина приходить у цей світ із невгамовною допитливістю і сприймає як диво все навколо себе. Але поступово дитина соціалізується, і ця цікавість перетворюється на тривогу.

Лише коли я зробила все, що мені слід було зробити, і стала тим, ким інші хотіли мене бачити, я зрозуміла, що всередині чогось не вистачає.

Намагаючись повернути зв'язок із допитливою та творчою дитиною, яку я колись знала, але від якої зараз, відчуваю, була дуже далеко, я перетворила своє життя на живу лабораторію. Я хотіла з'ясувати, ким була до того, як світ сказав мені, ким бути.

Я читала кожну книжку про самопошуки, яка потрапляла мені до рук. Шукала поради в психологів, цілителів, митців, нейронауковців, підприємців, авторів, астрологів, містиків і лідерів, про багатьох із яких ви почуєте в цій книжці. Щодня зверталася до свого найдавнішого та найвідданішого друга – мого щоденника, щоб вийти за межі критики й почути тихий внутрішній голос. Я нестримно досліджувала свої зацікавлення й ідеї, щоб зрозуміти, що звучить правильно й правдиво для *мене*.

У процесі я відкрила, що здатна зробити значно більше, ніж уявляла, особливо якщо перестати слухати внутрішніх критиків. Коли я навчилася дивитися на кожен момент, виклик і невдачу крізь призму цікавості, то розпалила свою уяву та відкрила можливості там, де їх раніше не було. Я побачила чарівність кожної миті й позбулася того, що нав'язало мені суспільство, щоб відкрити доступ до істини, яка була всередині мене.

Щохвилини я відчувала моменти осяяння та знаходила підказки в напрямку до своєї нової стежки, а тепер і для вашої мандрівки цією книжкою. Частково майстер-клас, частково мемуари, частково карта – ця книжка є путівником, за допомогою якого можна пройти через міф і вийти на шлях, де почуватимешся живим та справжнім.

Підозрюю, що ви читаєте це, бо у вашому житті є те, що ви хочете відкрити й висловити. Я написала цю книжку, щоб видобути це з вас. Щоб показати, скільки є можливостей, коли ми віддаємо кермо цікавості.

Щоденник допитливості

Відповіді вже в тобі. Щоб відшукати їх та почути внутрішній голос правди, тобі в пригоді стануть такі щоденникові підказки, розташовані по всій книжці. Розпочни із запитання: які твої стосунки з тривогою? А з цікавістю?

Частина перша

Два голоси

Познайомтеся: цікавість і тривога

У нас у голові є надокучливий тоненький голосок – диверсант, цензор і вічний критик, який продукує потік в'їдливих зауважень, що часто видають себе за правду. Я називаю цей голос **тривогою**.

Тривога каже слова на кшталт:

Хто ти в біса такий(-а), щоб робити це?

Ти ж не збираєшся це казати, правда?

Ні. Не ти. Ніколи. Ти не достойний(-а).

Глянь на них: вони кращі за тебе.

Ти невдаха. Невдаха. Невдаха.



Словом, ви зрозуміли.

Минуло немало часу, перш ніж я усвідомила, що голос тривоги не істинний, насправді він *дуже далекий* від істинного, і якщо його слухати, то він вестиме тебе все далі й далі від *справжньої істини*, яка перебуває всередині.

Я нарешті перестала так серйозно сприймати тривогу, коли усвідомила, що насправді це пристрій блокування. Механізм у нашому мозку, розроблений застерегти нас від надто ризикованих

чи надто незручних вчинків (тобто вчинків, які є чудовими, значущими, вартісними... тими, які змінюють життя). Відкинувши довгі та нудні казки про недостойність, недостатність, перфекціонізм, сором, а також свої переконання про те, ким мені «слід» бути, я віднайшла інший голос. Набагато добріший, співчутливіший та допитливіший. Голос, який хоче, щоб у нас усе вийшло, щоб нас побачили, щоб ми втілили найзаповітніші мрії. Голос, який повною мірою знає, що для нас істинне. І це голос **цікавості**.



Цікавість знає, на що ми спроможні, і її обов'язок – підштовхувати нас дедалі ближче до тих, ким ми були, перш ніж світ нав'язав нам своє бачення. Цікавість допомагає нам розрізняти негативні переконання, які ми успадкували чи вигадали, та історії, які відкликаються всередині.

Я бачу тебе. Ти вартий цього! Ти достатньо хороший. Уперед! Так. Мені цікаво...

Коли тривога каже: «Хто ти в біса такий(-а), щоб робити це?» – цікавість скандує: «**Хто, як не ти?**»

Коли тривога крутить носом, заявляючи: «Ти ж не збираєшся насправді це казати, так?» – цікавість дуже чітко констатує: «**Ти**

тут, щоб розповідати свою правду. Сьогодні. Завтра. Завжди. Чи те, що ти збираєшся зараз сказати, відображає твою правду?»

І коли тривога починає грати ту саму платівку осуду, страху й хвилювання знову і знову, цікавість може вгамувати її, сказавши: ***«Привіт, осуде, я тебе бачу. Агов, страху, я тебе бачу. Гей, хвилювання, я тебе бачу. Я розумію, що ви намагаєтеся нас убезпечити, і поважаю це. Але в нас зараз важлива пригода, і вам заборонено прокладати маршрут».***

Тривога й цікавість постійно спрямовують нас подалі або підштовхують ближче до того, ким ми насправді є і що маємо дати світові. Щодня й щохвилини ми робимо вибір, кого слухати – тривогу чи цікавість.

Кого оберете ви?

Щоразу, коли я запитую про це людей, усі, безперечно, обирають цікавість.

Але прислухатися до цікавості так само важливо, як і поважати тривогу. Чому? *Бо не всяка тривога шкідлива.*

Не всяка тривога шкідлива. Може бути корисна

Торік, коли я закінчила виступ про тривогу й цікавість, одна жінка зустріла мене біля сцени й сказала: «Мій тато завжди казав мені, що дев'яносто відсотків того, про що я хвилююся, ніколи не стається. Я відповідала: це через те, що мене це турбує і я шукаю вирішення».

Ми засміялися.

І в цьому полягає суть: не *всяка* тривога є шкідливою. *Може* бути корисна. Іноді.

Голос тривоги може виражатися у два способи: як отруйна тривога або як корисна тривога.

Отруйна тривога – це безжалісні циклічні думки, які паралізують і не дають діяти чи рухатися вперед. Це захопливе пригадування минулого й переживання щодо майбутнього – звичка, на яку, за словами стенфордського нейрохірурга доктора Джеймса Доті, ми витрачаємо близько вісімдесяти відсотків свого часу й уваги.

Корисна тривога – це можливість передбачити невдачі й виклики, розробити план і почати діяти. Тривога буває корисною, *лише* коли вона перебуває під нашим контролем і дає нам змогу діяти. Тож, коли ми чуємо голос тривоги, нам варто поставити два запитання:

1. Це реальна можливість?
2. Чи можу я зробити щось важливе вже зараз?

Коли це не є реальною можливістю і коли немає змоги зробити важливі кроки, ми розуміємо, що в нашому мозку запускається те, що нейрофізіологи називають «система виявлення загрози». Завдяки еволюції хвилювання й страх були закладені в нас як захисний механізм протягом мільйонів років. Певною мірою він нам потрібен. Без нього ваші предки стали б здобиччю шаблезубих тигрів. Ви могли б стрибнути з надзвичайно високої скелі, тільки щоб перевірити, чи вдасться приземлитися. Ви уклали б ділову угоду про партнерство з людиною, яка прямо заявляє: «Я укладаю цю угоду,

щоб використати тебе й забрати твої гроші». Ви закохувалися б у того, хто каже: «Я не бажаю мати з тобою нічого спільного».

Тривога застерігає нас від того, що справді загрожує нашому життю, як у випадках, які я навела вище. Але, коли йдеться про щось справді значуще для нас, такі бажання часто пов'язані з певним рівнем невизначеності й невідомості, які наш мозок позначає як «небезпеку». Саме тоді тривога починає бити на сполох, і ми змушені відступати, відмовлятися від нового досвіду, обирати звичне й відкидати свої мрії. Коли так стається, коли голос хвилювання не допомагає нам наблизитися до того, ким ми є і які таланти ми маємо розкрити, – це шумова перепона. Отруйний, паралізуючий, повторюваний шум усередині наших думок, який за відсутності контролю може задушити життя всередині нас.

Отруйна тривога – причина нашого нереалізованого потенціалу й незавершених проєктів. Це пояснення, чому письменники не пишуть, дизайнери не моделюють, винахідники не роблять відкриттів, а лідери не ведуть за собою. Це через неї ми обіцяємо змінити своє життя, а потім тихо сидимо у власній зоні комфорту. Через неї ми потрапляємо під вплив абияких вказівок тих, хто був до нас, і приймаємо системи цінностей, які залишають нас виснаженими, ображеними, злими й спустошеними. Ось чому речі, що їх ми найбільше прагнемо: ідеї, які постійно обдумуємо, традиції, які хочемо розвинути, і життя, яке бажаємо побудувати, – залишаються в наших серцях нереалізованими, схованими за страхом і сумнівами.

Те, на що ми готові піти, уникаючи справжніх бажань, – це те, що Стівен Прессфілд називає спротивом у своїй книжці *The War of Art* («Війна за креатив»). «Більшість із нас має два життя, – пише він. – Життя, яке ми проживаємо, і життя, яке залишається непрожитим усередині нас. Між ними двома пролягає спротив».

В одному з моїх улюблених і, мабуть, найбільш повчальних уривків Прессфілд пише: «Знаєте, Гітлер хотів стати художником. У вісімнадцять він узяв сімсот крон, які дісталися йому в спадок, і

переїхав жити й навчатися у Відень. Він подав заявку в Академію образотворчих мистецтв, а пізніше – в архітектурну школу. Ви коли-небудь бачили його картини? Я теж ні. Спротив його переміг. Уважайте це перебільшенням, але я все одно скажу: Гітлеру було легше розпочати Другу світову війну, ніж стояти перед чистим полотном».

Коли ми не повертаємось обличчям до себе і своїх демонів, то замикаємо наше найкраще життя всередині. Тож, коли ми знаємо, що отруйний голос тривоги, сповнений критики й несхвалення, здавлює нас, чому не слухаємо голосу цікавості?

Чому не довіряємо голосу допитливості, співчуття й любові? Чому не боремося за речі, яких, як кажемо, хочемо найбільше?

І ось чому.

Міф про «недостатньо»

За нашими незакінченими проектами, нереалізованими мріями й невисловленою правдою стоїть основний міф, який роз'їдає нас найбільше. Я бачила, як це хибне переконання вбило мого батька, відчувала, як воно здавлює мої таланти, спостерігала, як воно обмежує креативність, здібності й потенціал багатьох тисяч людей, із якими я працювала протягом років.

Цей міф такий: *я недостатній(-я).*

Недостатньо розумний(-а).

Недостатньо талановитий(-а).

Недостатньо привабливий(-а).

Недостатньо владний(-а).

Недостатньо сильний(-а).

Недостатньо худий(-а).

Недостатньо коханий(-а).

Недостатньо ідеальний(-а).

У мене недостатньо часу.

У мене недостатньо грошей.

Я недостатній(-я).

Звучить знайомо?

Щоденник допитливості

Обведи міфи з переліку, які відгукуються всередині, і допиши власні. Після цього занотуй у щоденнику випадок, коли переконання про «недостатньо» стримувало тебе, і випадок, коли тобі вдалося його подолати.

Я багато страждала від цього міфу у своєму житті й колись була глибоко переконана, що єдина, хто від цього потерпає. Я ще ніколи так не помилялася.

Саме це вірування в «недостатньо» є основою страждань кожної людини: творців, підприємців, лідерів, а також тих, хто хоче ними бути. Я працювала з митцями, які пережили сильну залежність або надзвичайну бідність і через це носили в собі глибокий страх бути відкинутими чи ненормальними. Я допомагала лідерам, які мали мільйони доларів на рахунку й усе-таки куплялися на неправдиві ілюзії, що в них недостатньо часу чи грошей, щоб реалізувати свій потенціал. Я підтримувала підприємців, яких дуже любили й заохочували в дитинстві, але які все одно почувалися в замкнутому колі й намагалися довести, що вони «достатньо хороші».

Попри широке різноманіття умов виховання й обставин, культур і систем цінностей, найпоширеніше переконання досі те саме – *«недостатньо»*.

В основі нашого порівняння себе з іншими, заціпеніння, перфекціонізму, безпомічності й сорому лежить міф про «недостатньо». Це результат років зовнішнього впливу й глибоко вкорінених сімейних, культурних, суспільних та релігійних переконань. Це уявлення охоплює те, як нас виховували батьки, в умовах якого суспільства та якої культури ми зростали, яку інформацію отримували з медіаресурсів, які історії успадкували й прийняли за свої. Коли ми дозволяємо міфу про «недостатньо» домінувати, воно стає повторюваним голосом тривоги в нашій голові й тією призмою, крізь яку ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це формує нас самих і наше уявлення про те, на що ми здатні.

Звільнення від цього переконання починається тоді, коли ми вчимося сприймати це уявлення таким, як воно є, – **хибним, а не правдивим**.

Міф про «недостатньо» існував задовго до того, як ми з'явилися на цей світ, і, найімовірніше, зберігатиметься ще довго після нас. Проте ми, як завжди, маємо вибір. Ми можемо віддатися цьому хибному

уявленню й дозволити йому керувати нашим життям. Або ми можемо поставити його під сумнів і створити нову історію, яка дасть нам змогу розкритися.

І це, мій друже, означає обрати цікавість – обрати себе.

Мистецтво обирати цікавість

Колись мій улюблений поет IN-Q^[1] сказав: «Ми завжди знайдемо докази того, у що віримо».

Переконання й вигадки міцно стискають наше життя. Щось стається, ми придумуємо йому значення, і ця інтерпретація впливає на те, як ми відчуваємося й у що обираємо вірити про себе та світ загалом. Іноді ці вигадки нам на руку. В інших випадках вони нас стримують. Велику частину страху, хвилювання й стресу, які переживаємо щодня, ми створюємо самі на основі того, що обираємо казати собі.



Озираючись на своє життя й ті часи, коли я почувалася відірваною від себе та своїх талантів, я розумію: це через те, що мій розум був під впливом неперевіраних переконань. Неважливо, чи я закидалася адералом^[2], щоб схуднути й «подобатися чоловікам», чи применшувала свої заслуги, тому що вирішила, що «я недостойна цього», чи стримувала свою правду, бо повірила наставнику, який сказав: «Твоя історія не має значення», – ці переконання не давали мені жити на повну. Авторка й викладачка Байрон Кейті казала: «Коли я вірила своїм думкам, я страждала, а коли не вірила, то не страждала, і так само це працює для всіх людей. Бути вільним так просто».

Щоденник допитливості

Пригадай повторюваний голос, який тебе стримує. Після цього спробуй використати чотири запитання, які Байрон Кейті пропонує у своєму методі під назвою «Робота»: 1. Це правда? (Якщо ні, переходь до 3.) 2. Ти абсолютно впевнений(-а), що це правда? 3. Як ти реагуєш і що стається, коли ти приймаєш цю думку? 4. Ким ти будеш без цієї думки?

Ми знешкоджуємо ці вигадки й піднімаємося над ними, коли повертаємось обличчям до дискомфорту замість відштовхувати його. Коли помічаємо, що історії, які ми собі розповідаємо, роблять нам боляче, і після цього запитуємо: 1) звідки прийшло це переконання? і 2) що воно каже про моє зростання? Саме в цьому полягає мистецтво обирати цікавість.

Коли я вперше стикнулася зі своїми вигадками про те, що нічого не варта, мені соромно і я «недостатньо хороша», то не одразу розуміла, що ті незручні почуття не були моїми ворогами. Я намагалася перебороти та прогнати цей дискомфорт, позбутися його. Думала, якщо взяти «часи, коли моє серце розбивалося на мільйони шматків», «горе, яке я не дозволила собі пережити» та «зраду десятилітньої давності» і скласти їх у коробку з милим бантиком, а саму коробку поставити на верхню полицю шафи, то незручні переживання зникнуть магічним чином. Через кілька років я була збентежена, коли виявила, що вони не тільки не зникають – вони посилюються!

Намагаючись бути оптимістичною, беручи якнайбільше з кожної миті й шукаючи позитив у будь-якій ситуації, я зрозуміла, що мені бракувало зростання, мудрості й світла, яке приходило в найтемніші часи. Рухаючись у бік боротьби, я рухалася до світла.

Лише коли я навчилася приймати й поважати свій внутрішній біль, коли мені стало цікаво, що ж він намагається мені сказати, я змогла відкрити глибшу любов, доброту та радість усередині. Я зрозуміла, що мої почуття не були проблемою. Лише те, як я ставилася до них.

Шеріл Стрейд, мемуаристка й авторка бестселерів, якось сказала на своєму семінарі: «У всіх нас є невидимий жахливий хтось, і ми маємо знайти спосіб співпрацювати з цими людьми». Замість того щоб «убивати їх», Шеріл пропонує спробувати поговорити з ними за келихом вина. Мені також подобається уявляти, як я цокаюся бокалом піно-нуару з моєю тривогою. Ми кружляємо келихи й робимо ковток, а потім я нахиляюся й кажу: «Слухай, я зараз уся до твоїх послуг. Що ти хочеш мені сказати?» Таке запрошення дає мені змогу зняти страшну маску «ворога» й побачити союзника, з яким я маю можливість познайомитися.

Наші почуття не є проблемою. Лише наше ставлення до них.

Щоденник допитливості

Пригадай свій внутрішній голос, який викликає в тебе стрес. Зверху щоденника напиши: «Привіт, голос, що каже _____, я уважно тебе слухаю. Що ти хочеш мені розповісти?»

І саме це ми досліджуватимемо в наступному розділі «Міфи про тривогу». Коли ми повертаємося обличчям до страху, сорому, заздрості, синдрому самозванця, порівняння себе з іншими й до перфекціонізму, то рухаємося в бік радості, краси, магії, потоку, любові й дива. Розчищаючи шари переконань, які нам нав'язало суспільство в пошуках істинної правди, ми натрапляємо на три «с»: сміливість, самоаналіз, співчуття, які тут, щоб бути нашими провідниками. Мені подобається називати їх помічниками цікавості.

Три «с» для кращого розуміння себе

1. **Сміливість.** Дискомфорт – це заклик бути сміливими. Сміливість не означає повну відсутність дискомфорту – навпаки, вона *вимагає* дискомфорту. Сміливість крокує пліч-о-пліч із дискомфортом, коли ми позбуваємося міфів про тривогу, щоб віднайти себе справжніх. Сміливість каже: «Це складно. Це страшно. Я не дуже хочу туди йти. Але я піду, хоч би що там було. Я знаю, що це допоможе мені *наблизитися* до себе».

2. **Самоаналіз.** Це мистецтво помічати, що ми відчуваємо: ми збуджені, емоції вирують, тіло напружується, щось виходить з-під контролю, – а потім замислюватися, як ці почуття пов'язані з переконаннями чи думками. Самоаналіз запитує: «Про що ти думав(-ла), коли відчув(-ла) це? Яку історію розповідав(-ла) собі? Що стало пусковим механізмом? Звідки це переконання?»

3. **Співчуття.** Занурюватися в поведінкові моделі, які нас здушують, може бути спочатку непросто. Саме тут на допомогу приходить самоспівчуття. Співчуття каже: «Ти людина. Тебе люблять. Я тут із тобою, хоч би що трапилося». Усі ми є результатом багатьох поколінь глибоко вкорінених історій, і всі ми намагаємося чинити якнайкраще відповідно до власного рівня свідомості. Співчуття нагадує нам плекати емпатію до нас самих і до ближніх, адже всі ми маємо справу з власними руйнівними моделями: відчуттям недостойності, соромом, почуттям провини, образою та болем.

За допомогою сміливості, самоаналізу й співчуття кожна мить стає можливістю краще зрозуміти себе. Стає запрошенням зробити крок до цілісного розуміння, хто ти насправді.

Частина друга

Міфи про тривогу

«Я роблю те, що мені “слід робити”, і це нестерпно»: примус

Щоразу під час виступів я зустрічаю багато жінок і чоловіків, які, попри різні обставини, запитують те саме:

Я відчуваю, що в моєму житті чогось не вистачає. Я роблю те, що насправді не хочу робити, але вважаю, що мені слід це робити. Це не так уже й жахливо і навіть має певні переваги, але насправді, коли я повністю чесний із собою, я почуваюся загнаним, наляканим і застряглим. Навколо так багато людей, яких я боюся образити чи розчарувати, і це мене бентежить іще біл ьше. Що мені робити, Ембер?

Я сама невтомно боролася із цим запитанням, коли в мене були дуже хороше й комфортне життя та ідеальна робота, яку я любила, проте водночас відчувала, що вона насправді не для мене.

Із самою роботою було все гаразд. Я працювала з чудовими людьми, яких поважала та цінувала. Мала справу з брендами, що вважалися «престижними». Моя робота надихала мене, давала енергію й достатньо викликів. Люди називали мене щасливицею і пророчили «надзвичайний успіх». Я насолоджувалася роботою, проте не на повну. Коли я зупинилася й чесно поговорила із собою, то почула дуже чіткий голос, який прорізався крізь усі інші голоси, що переконували мене в правильності мого життя. Той голос сказав:

Це не твоє життя. Воно чуже. ВПЕРЕД.

ВПЕРЕД, хоч тобі й страшно, і не хочеться розчарувати інших, і ти не уявляєш, що буде далі.

ВПЕРЕД, навіть якщо престижність та успіх лестять тобі й ти досі не розумієш, ким є насправді.

ВПЕРЕД, тому що твій внутрішній голод зараз сильніший за будь-який інший голод до цього.

ВПЕРЕД, бо це те, чого ти по-справжньому, усім серцем прагнула вже давно.

ВПЕРЕД.

Щоранку протягом дев'яти місяців я чула той самий поклик.

«*Рушай до Нью-Йорка*, – шепотіло моє серце. – *Вперед*». Я не розуміла, чому мені слід їхати до Нью-Йорка, але водночас *знала* чому. Мене приваблювали бетонні джунглі, де здійснювалися мрії, свобода, яку справедливо втілювало це місто, і змішування культур та амбіцій, які нестримно проносилися вулицями. Я заплющувала очі й уявляла себе там, відчувала, як розвівається моє волосся, як жилами снує енергія, а очі розширюються від нових видів та звуків. Ця картинка підбадьорювала мене.

То в чому була проблема? У Сан-Франциско я мала вмебльовану квартиру, машину, роботу й, на думку друзів та наставників, дуже багатообіцяюче майбутнє. І досі я вважала, що це те майбутнє, яке мені *слід* мати і яке мені *слід* хотіти. Майбутнє, якого, на мій сором, я *не* хотіла.

У цей час з'являлася нова я, і я хотіла пізнати її краще. Нова я захоплювалася літературною творчістю, читанням психологічних та філософських книжок, попиванням піно-нуару та самопізнанням. Ця я хотіла кохати й бути коханою. Вона змушувала мене потрапляти в ситуації, де я почувалася напруженою, тільки щоб виявити все, що мене напружує. І ця *нова я* здавалася такою далекою від тієї мене, якою я намагалася бути для всіх навколо.

Мені стало нудно від повторюваної схеми: працювати, працювати, працювати й досягати, досягати, досягати. І мені стало нудно намагатися йти в ногу з усіма тими, хто колекціонував досягнення і, здавалося, насолоджувався власним вигоранням.

«Для чого це все?» – замислилася я.

Коли я намагалася пояснити своїм наставникам, що почуваюся так, наче «живу чужим життям», вони лише витріщалися на мене порожніми очима. Коли я шукала поради щодо переїзду до Нью-Йорка, мені нагадували про мою поточну кар'єрну стежку й про те, якою вдячною мені слід бути. Здавалося, кожен мав власний погляд на те, як мені варто жити.

Минув не один місяць, перш ніж я розпізнала свій голос серед дуже сильних думок інших. Думок, які здебільшого проголошували, що поклик, який я відчула, – «найгірша можлива ідея». Було незручно та ніяково пояснювати, що єдина причина мого рішення зробити таку різку переміну в житті – те, що «це відчувалося правильним». Утілювати зміни тільки через «правильне відчуття» здавалося непередуманим та немудрим рішенням усім людям, із якими я про це говорила.

Це було нерозумно. Імпульсивно. Безвідповідально. Я була надто молода, щоб приймати такі великі рішення щодо мого життя й кар'єри. Я була наївною й «жила на своїй планеті». Я була *егоїсткою*.

Егоїст. Це голосне слово, яке ми любимо закидати людям, коли ті ставлять себе на перше місце. Які знають і поважають власні потреби. «Егоїст» – це слово, яким ми любимо називати тих, хто робить те, на що нам, можливо, ніколи не вистачить сміливості:

Проживати свою неприкрашену правду й робити те, чого прагнеш найбільше.

Досягнення того, чого хочеш найбільше, не завжди супроводжується святкуванням та оваціями. Часто це не схвалюють або не поважають. Ось чому про це не знають. Воно неприйнятне. Загадкове. Те, що часто не втілюється через ризик, що все може розпастися. Тому ми замикаємо себе, закорковуємо свою мрію і закриваємо свою правду. Ми починаємо жити відповідно до фальшивих ідеалів про те, ким нам слід бути.

Мені тяжко далось усвідомити, що я не можу жити несправжнім життям. Роки порушення харчової поведінки, зловживання

адералом, пустих досягнень і непереконливих обіцянок бути тією, ким мене хотіли бачити, навчили мене, що я не можу прикидатися кимось іншим. Роблячи те, що я не хотіла, знову, і знову, і знову, я відчувала, як у мені зростали образа, хвилювання, неспокій і горе. Я відчувала, що от-от вийду з-під контролю й утрачу здоровий глузд. Бо, коли я роблю це, коли намагаюся проживати це марево чужого життя, я буквально вбиваю себе. Дуже повільно й абсолютно точно.

У період цього напруженого вагання між проживати чуже життя або стати тим, ким хочу, я випадково зустріла чоловіка на ім'я Аміт Гупта.

І під «випадково зустріла» маю на увазі ось яку ситуацію. Коли я вперше була в Нью-Йорку й мала душевну бесіду за келихом вина, я раптом відчула приплив натхнення. Зі схвалення групи, я вхопила перманентний маркер і написала вірш на стіні ванної кімнати у квартирі свого нового друга Майкла. У цьому вірші я зізнавалася в коханні до Нью-Йорка. Майкл схвалив «шедевр», який тепер прикрашав його ванну, сфотографував його й виклав в Інтернет.

місто Нью-Йорк —
узбережжя найкраще
за більшість
набагато краще.
Сан-Франциско,
закінчуй, будь ласка,
своє диск.
Ти обираєш
оригінальність,
замість того щоб
собой бути.
Будь ласка, налаштуй
власну тональність,
щоб здобути
справжність —
як Нью-Йорк.

З любов'ю
@amber_iae

– Чому ця дівчина так ненавидить Сан-Франциско? – запитав у коментарях Аміт.

– Вона не ненавидить Сан-Франциско, – пояснив Майкл. – Вона обожає Нью-Йорк. Чому б тобі не показати їй дива у СФ?

Тож, коли я через тиждень повернулася в Сан-Франциско, я сиділа навпроти Аміта й думала, що це чергова людина, яка пояснюватиме, чому мені не варто змінювати своє комфортне життя.

– Отже, чому Нью-Йорк? – запитав він. І тоді це сталося. Це відчуття *цікавості*. Мої прагнення, потяг і природжена допитливість – усе поєдналося у слова та речення, які, здавалося, лилися зсередины мене. Аміт уважно слухав, усміхався і кивав, а потім сказав те, чого я зовсім не очікувала:

– То їдь. Завтра чи післязавтра. Вперед.

Я була приголомшена. Я була така вражена, що цей момент закарбувався в моїй пам'яті. Адже, коли він сказав це, я зрозуміла, що переді мною нарешті людина, яка схвалює моє відчайдушне бажання, і водночас я чітко й виразно, як ніколи до цього, побачила всі ті причини, які мене тут тримали.

– Але... я маю тут машину й квартиру, – сказала я.

– Продай їх.

– Але в мене тут робота.

– Звільнися.

– Але я маю в заощадженнях лише тисячу доларів.

– Так навіть цікавіше.

У мене більше не було виправдань, щоб не їхати. І оскільки моє зацікавлення потенційними можливостями вперше стало трішки сильнішим за хвилювання про варіанти негативних наслідків, я купила квиток на літак. Написала заяву на звільнення. Виставила квартиру й машину на продаж. Я стала вільною, коли зібрала всю сміливість, щоб відділити себе від того, ким думала, що мені «слід» бути.

Примус, як каже авторка Ель Луна, позначає «те, як інші люди хочуть, щоб ми прожили своє життя». Примус живе у світі, де все

ділитися на правильне і неправильне, на добро і зло. Примус каже: «Тут є лише один вибір: зробити це ось так або *по-іншому*». І тут з'являється можливість. Можливість каже: «Так, ти *можеш* зробити це таким чином. Але ти також можеш зробити це по-іншому. Що тобі більше подобається?»

Підозрюю, що десь глибоко в душі маленька частинка вас відчуває, що ви теж не можете бути ніким іншим, окрім того, ким прагнете бути. Ви не можете жити у вигаданому світі людини, якою ви не є. Ви не можете й далі йти життєвою стежкою, яка *насправді не ваша*. Ви не можете й далі обирати те, що підказує примус.

Якщо ви чекали на якийсь знак, щоб щось зробити, щось сказати, кимось стати чи просто задовільнити свою допитливість, я просто зараз дивлюся вам у вічі так, як мені дивився Аміт, і кажу: «Я бачу тебе. Я розумію. Вперед!»

ВПЕРЕД, хоч тобі й страшно, і не хочеться розчарувати інших, і ти не уявляєш, що буде далі.

ВПЕРЕД, тому що твій внутрішній голод зараз сильніший за будь-який інший голод до цього.

ВПЕРЕД, бо це те, чого ти надзвичайно й усім серцем прагнеш уже давно. ВПЕРЕД.

Усе може піти не за планом, і це випробовуватиме вас так, що й уявити годі. Але в цьому й суть.

Якщо розглядати кожен виклик як замаскований подарунок, я обіцяю: досвід відкриє вам силу вашого характеру, вашу мужність та стійкість вашого духу. Ви спалите всі історії, які розповідали собі про себе, і вони постануть із попелу оновленими. Щоразу «Чорт!» приводитиме до «Ага!» – і кожне випробування та страждання показуватимуть вам, на що ви здатні.

Залишається тільки кілька запитань. Коли ви це зробите? Ви й далі відкладатимете мандрівку до відкриття того, ким ви є насправді? Чи поринете в неї негайно?

Ваша подорож розпочинається зараз. *ВПЕРЕД*.

Щоденник допитливості

Психолог Гей Гендрікс навчив мене такого прийому. Вагаючись: «Я мушу залишитися чи піти?» – зазирни в уявне майбутнє й запитай: «Краще б я тоді пішов(-ла) чи залишив(-ла)ся?» Спостерігай, як тіло підказує тобі відповідь. Ти відчуваєшся легко чи напружено? Якщо легко, то ти на правильному шляху.

ШЛЯХ ДО СЕБЕ

① Я мушу...

② А я хочу?

③ Я можу
напомиість...

④ Мій наступний
крок...

Твоє життя, твій шлях

«Я хочу _____, але боюся, що ніколи цього не отримаю»: страх

Звісно, всі ми хочемо проживати своє справжнє життя. Безперечно, ми хочемо задовольняти свою допитливість, висловлювати власну правду й цікавитися справді значущим. Та все ж таки багато людей, які звертаються до мене, запитують, як вони можуть робити лише це. Хтось застряг на «тупиковій» роботі й шукає ціль. Інший перебуває на вершині кар'єри й відчувається «самозванцем». Дехто вже почав здійснювати свої мрії, але йому бракує впевненості. Ще хтось відчувається дуже розбитим через те, що його бізнес, проект чи роман провалився, і він переконаний, що вже ніколи не зможе побудувати таке знову. Незважаючи на унікальність кожної людини, головне запитання завжди те саме: *«Я хочу _____, але боюся, що ніколи цього не отримаю».*

Я хочу...

Іти за покликом серця.

Знайти справжнє вічне кохання.

Зайнятися найкращим сексом у житті.

Побачити кожен куточок світу.

Виховати дитину так, щоб у неї було краще життя, ніж у мене.

Використовувати свій голос.

Розбагатіти.

Пізнати себе.

Запустити бізнес.

Привести себе в найкращу фізичну форму.

Розкрити свою сексуальність.

Бути в моменті.

Словом, ви зрозуміли.

І далі люди запитують про інструменти, практики й способи позбутися свого страху, щоб нарешті досягнути бажаного.

Мені це знайомо. Я не одразу зрозуміла, що, коли мені лячно, коли страх пульсує в жилах, це не означає, що щось погано. Страх мені не ворог і не сила, з якою потрібно вести війну, намагаючись здолати її. Страх вбудований у нашу систему вже протягом мільйонів років як механізм для нашої ж безпеки. Наша мета полягає не в тому, щоб позбутися його чи спробувати змінити. А в тому, щоб прийняти цей голос і навчитися з ним жити. Щоб розглядати страх як нагадування про те, що ми живі.

Тож, коли ви клякнете від страху, пам'ятайте:

1. Це означає, що вам не байдуже.
2. Ви перебуваєте на межі зростання.

Запам'ятайте як правило: що гучніший голос страху у вашій голові, то ближче ви підходите до чогось справді цінного. Якби ви почувались абсолютно впевнено й комфортно, ви не розвивалися б і не зростали. Ви не прямували б до створення життя, яке повністю відображає вашу справжню суть.

Можливо, ви бачили в мережі відоме зображення Джессіки Гейгі. За допомогою простого малюнка вона показує, що саме за межами зони комфорту відбуваються чарівні речі. Я ОБОЖНЮЮ роботу Джессіки, але ось мій варіант:



Коли я виходжу із зони комфорту, то зовсім не відчуваюся «чарівно». Принаймні не одразу. Спершу – сумбурно. Незручно. Страшно. Голос тривоги в моїй голові виходить з-під контролю й волає про безпеку. Я починаю себе критикувати, переосмислювати все, переживати весь спектр емоцій і прагнути втекти. Ось чому, заснувавши власну справу, я й далі розглядала вакансії. Ось чому, отримавши кілька різких відгуків, я відклала написання книжки на РОКИ. Ось чому, заприсягнувшись у коханні, я не знаходила собі місця.

Коли я вперше почала виходити за межі своєї зони комфорту, я думала:

Мабуть, щось неправильно. Це ж те місце, де мали б відбуватися чарівні речі. Де я мала б переживати ці славетні почуття задоволення, зростання й блаженства. Де мені мали б відкриватися всі можливості.

ХА!

Зрештою, я зрозуміла: мої переживання й надгучний голос тривоги, що кричав «НЕБЕЗПЕКА», дуже чітко вказують, що я покидаю свою зону комфорту. Суть не в тому, щоб уникнути дискомфорту, стихити страх чи позбутися почуттів. А в тому, щоб навчитися відчувати та бачити їх і йти далі разом із ними. І САМЕ ТОДІ трапляються чарівні речі. Тоді, коли ми приймаємо та визнаємо свої емоції замість відсторонювати їх. Тоді, коли ми відчуваємося,

наче нам зав'язали очі й залишили нас у темноті, але маємо достатньо допитливості, щоб перевірити, що там – за кілька кроків попереду. І ще за кілька кроків. І ще.

Чарівні речі трапляються, коли ми йдемо разом зі страхом, а не втікаємо від нього, і розглядаємо кожен момент невпевненості й дискомфорту як можливість дослідити свої несвідомі частини. І коли ми навчимося це робити, те важливе прагнення, що заповонило наше серце, почне здійснюватися. Ставати матеріальним. Виходити зсередини нас і приходити в цей світ. І хіба ж це не найважливіше? Показувати себе справжніх і розкривати свої таланти?

Послухайте, у мене немає магічної кулі. Я не знаю, чи ваші бажання коли-небудь здійсняться. Я не можу знати, чи знайдете ви справжнє кохання і чи буде воно останнім. Я не в змозі передбачити, як розгортатиметься ваш шлях до омріяного і чи чекає на вас зрештою величний та вражаючий успіх. Я не знаю, чи після того, як ви позбудетеся всього, що заважає, і зробите наступний крок, це дасть вам те бажане відчуття задоволення та єднання. Я не можу обіцяти, що трапиться – і чи трапиться щось узагалі, – коли ви прислухаєтеся до свого голосу.

Але ось що я можу вам сказати: **ви варті цього, і воно варте ваших зусиль**. Тому що ваша мета й ваше покликання – жити. Іти за тим, що відгукується. Відчувати глибину й ширину того, що може запропонувати життя і що ви можете запропонувати йому. Ставити запитання, які мучать вашу душу, і дозволити гонитві за відповідями стати метою життя.

Тож, коли з'являються страхи – що стається завжди, коли ви робите щось нове, цікаве й значуще, – і внутрішній голос тривоги у вашій голові каже: «Я хочу _____, але боюся, що ніколи цього не отримаю», – я пропоную вам поставити інше запитання. Запитання, яке наблизить вас до найправдивішої правди. Яке допоможе зосередитися на тому, що справді важливе в довжелезному списку «справ, які ми хочемо, але боїмося, що ніколи не отримаємо». І це

запитання таке: **за що ви боролися б, якби успіх чи невдача не мали значення?**

Бо насправді це саме те, за що варто боротися. Те, заради чого ви старатиметеся, що ви плекатимете й чому присвячуватимете себе, незважаючи ні на що. Навіть якщо воно не передбачає великого успіху. Навіть якщо воно не викликає світових овацій. Навіть якщо воно не дає вам ствердитися так, як ви хочете. Навіть якщо його супроводжують неприйняття, невдача й помилки (тобто важливе навчання й розвиток). Навіть якщо єдиний результат цього – радість у вашому серці.

Коли ви прибираєте зі свого сприйняття успіх і невдачу, перемогу й програш, ви встановлюєте зв'язок із голосом правди. Саме тоді ви чуєте поклик, який звертається лише до вас і йде крізь вас. Саме тоді ви *обираєте себе*.

ШЛЯХ ДО СЕБЕ

Якби успіх і невдача
не мали значення, я б...



накресли свій маршрут

«Чи можу я справді довіряти собі?»: невпевненість

Щоразу, коли я замислююся: «Чи можу я справді довіряти собі?» – на думку спадає мій улюблений вислів психолога Гея Гендрікса. Він каже, що ми вивчимо свій урок за допомогою «лоскоту пера або удару кувалди, залежно від того, наскільки ми готові до цього уроку. Впертість і захисна позиція прикликають кувалду, а відкритість і допитливість – перо».

Один зі способів навчитися довіряти собі – помітити, що кувалда б'є по нашому життю й розламає його тоді, коли *ми не слухаємо*.

У мене є подруга, назвемо її Діана. Кілька місяців вона прокидалася о 4-й ранку в паніці. Вона відчувала те саме наполягання: «Тобі треба їхати звідси». Діана жила у квартирі та місті, де вже не почувалася затишно. Вона хотіла поїхати, але сумнівалася у своїй інтуїції.

Вона хотіла переїхати в інше місце, але не знала куди. «*То бі треба їхати звідси*», – наче на повторі чула вона.

Але Діана не поїхала. Вона так учепилася за ідею залишитися, що не лише не поїхала звідти, а й навіть вирішила викупити будинок, коли його виставили на продаж. Вона зібрала потрібні документи й запропонувала ціну вищу, ніж було потрібно, щоб упевнитися, що точно його отримає. І вона його таки отримала.

Коли з міського управління прийшли перевірити будинок, почалися дивні речі. Інспектори заявили, що це неймовірно, що будинок досі цілий. Агенти з нерухомості сказали, що будинок вартував набагато нижче, ніж вона запропонувала. Люди з управління поставили величезний знак «НЕБЕЗПЕКА» біля будівлі, бо боялися, що вона розвалиться. І вона таки розвалилася. Коли будівельна бригада прийшла, щоб полагодити окремі ушкодження,

стіни рухнули, будинок повалився і всі речі моєї подруги були зруйновані. Угода, за яку вона так міцно вчепилася, зникла.

Ось що трапляється, коли ми *не* слухаємо. Так ми можемо зрозуміти, що поведимося не відповідно до наших правдивих бажань. Це урок, який я теж проходила знову й знову.

Коли я вперше почала працювати з окремими людьми, щоб допомогти їм утілити в життя бажані зміни, справи пішли краще, ніж можна було очікувати. Один чоловік покинув швидкий світ фінансів, де він придушував власну сексуальність, і перестав приховувати свою справжню сексуальну орієнтацію. Одна жінка отримала підвищення, почала працювати на власних умовах і заснувала свою компанію. Інша дівчина розпочала писати й висловлювати власні думки, таким чином проливаючи світло на минулий біль і травму, а в результаті з консультантки стала фриланс-письменницею.

Працюючи з дедалі більшою кількістю клієнтів і спостерігаючи, як їхнє життя змінюється на моїх очах, я ставала впевненішою. Почала достойно заробляти на життя. Відчувала значущість своєї роботи. Світ розширився, і я отримала заявки від сотень людей. Це було так, наче цікавість веде мене в напрямку моєї правдивої стежки.

А тоді, через те що справи йшли *так добре*, я запанікувала. Почала створювати потік тривожних думок, щоб повернутися туди, де мені було зручніше й не так добре. Я переживала, що мій вплив клієнтів не буде постійним. Хвилювалася, що ніколи не зможу заробляти достатньо грошей, щоб підтримувати свій спосіб життя. Я переймалася, що всі результати були тільки щасливим збігом обставин, і почувалася шахрайкою. Гей Гендрікс називає такі самонав'язані моменти знесилення та отруйної тривоги «верхнє обмеження». У кожного з нас є вкорінені й несвідомі уявлення про те, наскільки щасливими та успішними ми можемо бути. Коли життя починає здаватися *занадто* хорошим, коли ми переживаємо *занадто* сильну любов, *занадто* великий успіх чи *занадто* міцні стосунки, ми вмикаємо «верхнє обмеження», створюючи болісні уявлення про те, що може піти не так. Це спосіб повернутися до

більш знайомої ситуації, де все здається під контролем. Якщо ми не усвідомлюємо, що вмикаємо обмеження, ми можемо приймати болісні й руйнівні рішення, які відкинуть нас назад.

Мені важко дався цей урок.

Саме в час моїх сумнівів один дуже успішний молодий підприємець із фінансуванням у сотні мільйонів доларів увірвався в моє життя з блискучою пропозицією заробити купу грошей. І хоч це не було щось, у чому я була дуже зацікавлена, я поставила свої справи на паузу й погодилася. Я відкинула внутрішній голос, який благав: *«Будь ласка, не роби цього, це неправильно для тебе»*, – і прислухалася до іншого, який стверджував: *«Це гарантуватиме тобі без пеку й стабільність, це розумне рішення»*.

Це одразу ж задовольнило мої потреби та забезпечило дохід і комфорт, яких я бажала. Але, оскільки я й далі вкладала свою душу та сили в роботу, яка мене душила, це призвело до саморуйнування. Я почала випивати щовечора, щоб «зняти напруженість». Стала заїдати своє незадоволення і свій відчай. Припинила займатися справами, у яких насправді була зацікавлена. Перестала спілкуватися з людьми, яких любила й поважала і яким могла довіритися.

Одного вечора, коли я пішла на вишукану вечерю з молодим підприємцем, що тепер був моїм босом, це саморуйнування сягнуло рекордно високого рівня. Усе розпочалося із завеликої кількості бокалів вина, а завершилося тим, що я опинилася з ним у ліжку. Це тривало місяцями. Вишукані й байдужі вечері вели до вишуканого й байдужого сексу, це вело до вишуканої й байдужої роботи та вишуканого й байдужого способу життя. Вишуканість і байдужість призвели до того, що я набрала тринадцять кілограмів за три місяці й покрилася висипами на грудях. Вишуканість і байдужість змушували мене відштовхувати друзів, які плескали по плечу й питали: *«З тобою все гаразд?»* Вишуканість і байдужість підбили мене продовжувати стосунки з босом навіть після того, як він сказав,

що в нас немає майбутнього, бо хоч я і «відповідаю більшості вимог, які він ставить до дружини, але все ж відстаю за двома пунктами».

Одного ранку вишуканість і байдужість сягнули кульмінації: моє серце вистрибувало з грудей. Замість бути на зустрічі з командою я опинилася на підлозі своєї спальні в позі ембріона. Моє серце калатало. Сльози струмками текли по обличчю. У голові крутилися думки про те, «що я не зробила, але хотіла б зробити», «яким безцільним і загубленим шматком лайна я була» і «чому я прийняла всі ті жахливі рішення». В очах помутніло. Усе тіло тряслося. Я думала, що помираю. Мені здавалося, що в мене серцевий напад. Я вирішила, що це кінець. І, прийнявши думку про кінець, дуже розлютилася, що все закінчується саме так. Тому почала кричати, стогнати, пручатися, захищатися, відчувати гнів, біль, огиду й сором. І коли я врешті пережила всі почуття, які стримувала, я все відпустила. Я здалася. Мої руки, ноги й голова одночасно м'яко опустилися на підлогу. І тоді мене накрила найбільш глибока тиша. Вона відтиснула мою паніку, і я неймовірно чітко почула голос усередині мене: **«Ти маєш завжди слухати себе**

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.



Примечания

1

Сценічне ім'я американського композитора й поета Адама Шмальгольца. *(Тут і далі прим. пер.)*

[Повернутися](#)

2

Лікарський засіб, який часто застосовують нелегально для стимуляції розумової діяльності, як засіб для схуднення, а також щоб отримати ейфорію від наркотичного сп'яніння.

[Повернутися](#)