

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 міль-

йонів 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 у середині 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 медіа-сурсів, 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.