

Розділ 1

ВІЗНАЙТЕ, ЩО ПЛИВЕТЕ ЗА ТЕЧІЄЮ

Щоб дістатися порту, необхідно пливти — іноді за вітром, а іноді й проти нього. Та ніколи не можна нестися за течією або ж стояти на якорі.

Олівер Вендел Голмс

У мене (Деніела) є пляжний будиночок в Орегоні. Мальовниче північно-західне узбережжя — рай для авантюрних любителів фантастичного серфінгу. Восени і взимку внаслідок штурмів тут здіймаються величезні прозорі хвилі. На жаль, іноді їх супроводжують ще й могутні вітри й течії, здатні перетворити океан на абсолютний хаос.

Був один з таких днів. Хвилі розбивалися об мис, що виступав у океан метрів на сто. Ми з трьома друзями, серед яких був і новачок у серфінгу — Остін, лягли на дошки та почали пливти. Невдовзі я помітив, що Остіна відносить повз мис у океан. Він став заручником сильної розривної течії.

Остін був сильним, але для того щоб вибратися, йому бракувало знань. Його відносило далі. Я підплів до течії, і вона понесла мене до нього. Порівнявшись із ним, я порадив змінити тактику — ми почали гребти не до берега, що видавалося логічним, а паралельно йому. Я знов: якщо ми відплівемо достатньо далеко — потрапимо в тихіші води, а тоді вже зможемо повернати до берега. Через півгодини, украй виснажені, ми нарешті вибралися на пісок.

І в житті трапляються такі неприємності. Адже дуже просто потрапити в течію та збитися з курсу, наразивши себе цим на небезпеку. Багато людей після 40, 50 чи бо роззираються навколо

й раптом усвідомлюють, що їх віднесло у відкрите море. Можливо, у них проблеми зі здоров'ям, шлюбом чи кар'єрою. Або вони втратили духовний зв'язок, і тепер їхнє життя не має сенсу й не приносить задоволення. Хоч яка причина, вони підводять очі й бачать, що опинилися зовсім не там, куди прямували. Вони стали жертвами течії.

Як ми сюди потрапили?

Зазвичай течія виявляється сильнішою через такі причини.

1. *Наше незнання.* Інколи нас відносить течією, бо ми просто не розуміємо, що відбувається й що стоять на кону. Історія Остіна — чудовий приклад: йому бракувало потрібних знань і досвіду.

Так може статися й у реальному житті. Можливо, вас виховали з такими уявленнями про здоров'я, динаміку сімейних стосунків і кар'єру, які виявилися надто далекими від реальності. У всіх нас є помилкові погляди на життя. Просто ми цього не розуміємо, аж поки не поглянемо на ситуацію по-новому.

2. *Наша неуважність.* Я (Майкл) якось теж потрапив у розривну течію. Відпочиваючи на Гаваях, ми з Гейл, моєю дружиною, вирішили взяти бугі-борди* й маски та насолодитися красою підводного світу. Там і справді було на що подивитися — ми так захопилися, що зовсім перестали слідкувати за узбережжям. Коли ж нарешті підвели голови й роззирнулися навколо, то зрозуміли, що від берега нас відділяло кілька сотень метрів. Щоб подолати їх, нам довелося докласти чималих зусиль!

Можливо, ви захопилися кар'єрою і вам цікавіше проводити час на роботі, ніж у дома з сім'єю. Або ви так зайняті вихованням дітей, що нехтуєте навіть власним здоров'ям.

* Бугі-борд — коротка дошка для серфінгу, на якій катаються лежачи на животі. — Прим. пер.

А може, улюблені гаджети й додатки не дають вам ефективно працювати.

3. *Наша зайнятість.* Інколи ми беремо на себе більше, ніж варто. Іноді на нашу долю випадає більше, ніж ми здатні витримати. Ми відчуваємо, що починаємо тонути в трясовині безкінечних справ. Щоб заспокоїтися, ми переконуємо себе, що труднощі тимчасові. «Я почну приділяти увагу [заповніть пропуск], щойно міне гаряча пора», — обіцяємо ми собі й іншим.

На жаль, здебільшого ця обіцянка так і залишається обіцянкою. Адже коли в житті трапляється скрута за скрутую, ми навіть не намагаємося зупинитися й запитати себе: «У чому ж причина?».

4. *Наша готовність піддатися омані.* Людська свідомість — дивовижна річ. Ми часто не розуміємо, який потужний взаємозв'язок існує між нашими переконаннями й реальністю. Генрі Форд сказав: «Ви маєте рацію і коли вірите, що зможете щось зробити, і коли впевнені, що вам це не до снаги». Іншими словами, наші думки формують наші життя.

Певно, ви вважаєте, що *не зможете змінитися*. Або — що *обставини не зміняться*. Або — що *світ не зміниться*. Ви відмовляєтесь визнати, що можете впливати на власне життя й контролювати його. Отже, ви й далі пливете за течією, почуваючись абсолютно неспроможним змінити курс.

Чого чекати, пливучи за течією?

Бездіяльність може стати небезпечною або й фатальною не лише для вас, а й для тих, кого ви любите, і тих, хто вам довіряє. Дуже важливо збегнути це зараз, поки ще можна все віправити й уникнути хоча б одного з п'яти жахливих наслідків плину за течією.

1. *Сум'яття.* Пливучи за течією, ми перестаємо бачити будь-які перспективи. Без цілей боротьба з випробуваннями, що трапляються на нашему шляху, здається позбавленою сенсу. Нам не вдається наповнити своє життя змістом. Ми

почуваємося спантеличеними й розгубленими. Як мандрівник без компаса чи GPS-навігатора, ми кружляємо хащами безглазих подій і вчинків. Врешті-решт, замислюємося: «А чи має мое життя сенс?», — а відтак втрачаємо надію знайти свою мету.

2. *Витрат.* Плин за течією забирає гроші і, що набагато гірше, час. Часто ми безцільно блукаємо життям, марнуючи ці цінні й обмежені ресурси. Бувають моменти, коли краще зупинитися й з'ясувати, де ви і що варто робити далі. Може здатися, що це тільки відстрочить подорож, насправді ж — допоможе вам швидше й дешевше дістатися туди, куди ви справді хочете потрапити.
3. *Втрачених можливостей.* Не маючи чіткої життєвої мети, важко розпізнати вартісні шанси серед купи фальшивок. «Ця нагода наблизить мене до мети чи віддалить від неї?», — запитуємо себе. Але без плану ми просто не можемо знати відповіді на це питання, адже не бачимо причин використовувати нові шанси й не розуміємо, що, зволікаючи, можемо їх втратити. Так недалеко й до прокрастинації.* А можливості, знаєте, мають обмежений термін дії. Якщо ними не скористатися вчасно, вони зникнуть назавжди.
4. *Страждань.* Так, життя без болю не буває, але ж можна хоча б перестати завдавати його самому собі. Дуже часто він спричинений відсутністю планування. Ось, наприклад:
 - Не плануючи здоров'я (фізичного, психічного чи духовного), ми ризикуємо захворіти, виснажити всі сили, впасти в депресію і навіть... померти!
 - Не плануючи кар'єри, ми ризикуємо опинитися на безперспективній роботі, що не приносить задоволення, або й узагалі на вулиці.
 - Не плануючи шлюбу, ми ризикуємо зробити себе й коханих нещасними, розійтися чи то розлучитися з ними.

* Прокрастинація — склонність людини відкладати неприємні рішення на майбутнє. — Прим. ред.