

Я побачив жебрака, який обпивався на свій дерев'яний костур,  
Він мовив мені: «Не можна просити багато».  
А вродлива жінка, яка спиралася на темний одвірок,  
Вигукнула до мене: «Агов, чому б не попросити більшого?».

*Леонард Коен. «Птах на дроті»*

## Вступ

**М**ій колега Філ спіткнувся на сходах до підвалу і приземлився на голову. На якусь мить, коли він лежав на підлозі, а в руках і плечах відчув поколювання, подумав, що його паралізувало. Заслабкий, щоб підвестися, Філ притулився до стіни й оцінив пошкодження. Поколювання в кінцівках означало, що він не втратив чутливість (добрий знак). Його голова і шия пульсували. Він відчував, як кров стікала по спині з розсіченої голови. Він знав, що слід звернутися до лікарні, щоб там промили рану і перевірили, чи не поламані кістки, та чи нема внутрішнього крововиливу. Він також знав, що не зможе дістатися туди самотужки.

Недільний ранок. Дружини Філа та їхніх дорослих синів не було вдома. Він сидів сам у своєму тихому замиському будинку. Філ витягнув мобільний телефон, щоб покликати на допомогу. Переглядаючи імена, зрозумів, що поблизу не було жодного друга, якому він міг би зателефонувати в екстреному випадку. Він так і не познайомився із своїми сусідами. Не маючи бажання набирати 911, оскільки з нього не юшила кров і не було серцевого нападу, нарешті знайшов домашній номер подружжя середнього віку, яке проживало за кілька будинків, і зателефонував. Відповіла жінка на ім'я Кей, яку він часто бачив на вулиці, але спілкувався з нею рідко. Він пояснив ситуацію, і Кей поспішила на допомогу, ввійшовши у будинок через незамкнені задні двері. Вона знайшла Філа у підвалі, допомогла йому підвестися і відвезла сусіда до місцевої лікарні, провівши там із ним п'ять годин, доки його оглядали. Так, у нього струс

мозку, сказали лікарі і болітиме ще впродовж кількох тижнів, але жодних переломів немає, і він одужає. Кей відвезла його додому.

Відпочиваючи у своєму будинку, того ж дня Філ подумав, наскільки близьким він був до катастрофи. Він пригадав той момент, коли його голова вдарилася об підлогу із дзвінким хрустом, наче молотком бахнули по мармуровій поверхні й вона розлетілася на друзки. Також згадав електричний розряд, що пронизав кінцівки, таках при думці, що він уже ніколи не ходитиме. Він подумав проте, як йому пощастило.

Але падіння Філа спричинило щось більше, ніж вдячність за те, що не став каліком.

Він також розмірковував про дивовижну доброту сусідки Кей, про те, як вона самовіддано пожертвувала своїм днем заради нього. Уперше за багато років він задумався про те, як проживає своє життя. Філ сказав собі: «Мені треба краще налагоджувати дружні стосунки з людьми». Не тому, що такі люди, як Кей, можуть стати в пригоді йому в майбутньому, а через те, що йому самому хотілося бути трохи схожим на неї.

Не кожному з нас потрібен жорстокий, життєво небезпечний удар по голові, щоб змінити свою поведінку. Проте нам лише здається, що це так.

Ця книжка — про зміну поведінки дорослих. Чому ми настільки невмілі у здійсненні змін? Як нам навчитися робити це краще? Як вибирати, що саме змінити? Як зробити так, щоб інші оцінили, що ми змінилися? Як зміцнити власну рішучість у боротьбі з вічним і постійним викликом, з яким стикається кожна успішна людина — стати такою особистістю, якою ми хочемо бути?

Щоб відповісти на ці запитання, я розпочну із тригерів у нашому оточенні. Їхній вплив величезний.

Тригер — це будь-який стимул, що перекроєє наші думки та дії. Щогодини життя на нас, наче пускові механізми, діють люди,

події та обставини, які мають потенціал для того, щоб нас змінити. Ці механізми-тригери з'являються раптово і неочікувано. Це можуть бути важливі моменти, такі як струс мозку Філа, або незначні — наприклад, поріз папером. Вони можуть бути приємними, як похвала вчителя, що підсилює нашу дисципліну та амбіції — і розвертає життя на 180 градусів. Або ж — контрпродуктивними, на зразок морозива у вафельному ріжку, яке порушує нашу дієту, або тиск із боку колег, що підштовхує до вчинку, який ми свідомо вважаємо неправильним. Вони можуть розворушити наші інстинкти конкуренції, починаючи від стандартного робочого «пряника», тобто підвищення зарплатні, та закінчуючи неприємним виглядом конкурента, який нас випереджає. Вони можуть спустошити, як, приміром, новина про серйозну хворобу коханої людини або про те, що компанію виставляють на продаж. Вони можуть бути настільки природними, як краплі дощу, що навіюють солодкі спогади.

Кількість тригерів майже незліченна. Звідки вони з'являються? Чому вони змушують нас діяти всупереч власним інтересам? Чому ми на них не зважаємо? Як фіксувати ті моменти — пускові гачки, які нас дратують, збивають із курсу або змушують відчувати, що у світі все добре — так, щоб ми могли уникати поганих і повторювати хороші? Як змусити тригери працювати на нас?

Наше оточення — найпотужніший пусковий механізм життя — не завжди діє нам на користь. Ми будемо плани, встановлюємо цілі і ставимо особисте щастя на досягнення цих цілей. Утім наше оточення постійно втручається. Із кухні долинає запах бекону — і ми забуваємо про пораду лікаря знизити рівень холестерину. Наші колеги затримуються на роботі допізна — і ми відчуваємо обов'язок працювати на рівні з ними, тож пропускаємо бейсбольний матч своєї дитини, а потім ще один і ще один. Нам зателефонували, і ми зиркаємо на екран замість того, щоб дивитися в очі коханій людині. Саме таким чином те, що нас оточує, провокує небажану поведінку.

Оскільки чинники нашого середовища часто перебувають за межами контролю, ми можемо припустити, що не маємо на них великого впливу. Ми відчуваємо себе жертвами обставин. Маріонетками долі. Я це не приймаю. Доля — це набір карт, які нам видано. Вибір — це те, як розіграти ці карти.

Незважаючи на сильний удар по голові, Філ не здався на милість обставинам. Його доля — впасти, вдаритися головою й одужати. Його *вибір* — стати кращим сусідом.

Є одна емоція, знайома кожному з нас, яка витає над цими сторінками, але не проходить крізь них. Вона не зовсім явна. Але це не означає, що вона менш реальна. Це відчуття *жалю*. Воно виникає щоразу, коли ми запитуємо себе, чому не стали такими, якими бажаємо бути.

Значну частину дослідження для цієї книги становить опитування людей із простим запитанням: «Яку найбільшу зміну поведінки ви коли-небудь здійснювали?». Відповіді коливаються *від і до*. Однак найбільш гострі з них — такі, які гарантовано підвищують емоційну температуру в кімнаті — від людей, котрі згадують поведінку, яку слід було змінити, але вони цього не зробили. Вони роздумують про власну нездатність стати такою особистістю, якою хотіли б бути. І часто їх переповнює відчуття жалю.

Ми не схожі на зарозумілу леді Кетрін де Бург (із роману Джейн Остін «Гордість та упередження»), яка вихваляється природним відчуттям музики, а тоді без йоти іронії стверджує: «Якби я коли-небудь навчалася, я б стала професіоналом». На відміну від леді Кетрін, ми відчуваємо гострий укол жалю, коли думаємо про змарновані можливості, відкинуті варіанти вибору, недокладені зусилля та нерозвинуті таланти у нашому житті. Зазвичай тоді, коли вже пізно щось із цим робити.

Жаль виразно витав у повітрі, коли я брав інтерв'ю в Тіма, колись впливового виконавчого продюсера спортивного підрозділу одного телеканалу. Його кар'єра у цій мережі обірвалася раптово, коли йому було майже сорок п'ять, бо він не зміг

знайти спільну мову зі своїм керівництвом. Десять років по тому, коли йому було добряче за п'ятдесят, Тім перебивався консультаційними роботами. Він усе ще був експертом із тих питань, що цікавили компанії. Однак він не міг знайти стабільну керівну посаду, як колись. Про нього склалася думка — *погано ладнає з іншими*.

Тім роками боровся з причинами такої репутації. Проте він жодного разу не озвучив їх, аж доки одного дня його донька не попросила батьківської поради перед тим, як вийти на свою першу роботу на телебаченні.

«Я сказав їй, що найбільша чеснота — це терплячість, — розповів Тім. — Ти працюєш у сфері, де всі стежать за годинником. Шоу починається та закінчується о точній годині. Контрольні екрани показують час у сотих частках секунди. І він ніколи не зупиняється. Завжди є наступне шоу, над яким потрібно працювати. Годинник постійно тікає. Це створює в кожного неймовірне відчуття терміновості. Утім, якщо ти головна, то це також випробовує твою терплячість. Ти хочеш, щоб усе робилося *негайно* або навіть швидше. Ти стаєш дуже вимогливою, а коли не отримуєш бажаного, то розчаровуєшся і сердитися. Ти починаєш вважати людей ворогами. Вони не лише розчаровують тебе, а й підставляють. І тоді ти починаєш сердитися».

Цей момент спрацював для Тіма, наче пусковий механізм. До того, як він це сказав, Тім не усвідомлював, як його професійна нетерплячість формувалася внаслідок шаленої атмосфери на телебаченні — і як вона просочилася в інші сфери його життя.

Він пояснив: «Я зрозумів, що я — такий тип людини, що пише листа другу і біситься, якщо не отримує відповіді впродовж години. А тоді починає діставати товариша за те, що він його ігнорує. Отже, я ставлюся до друзів так само, як колись ставився до асистентів відеорежисера. І саме так я ставлюся до світу. Так жити не можна».

Тіму знадобилася близька розмова батька з донькою для того, щоб запустити механізм, який проник усередину і підгодував

сильне відчуття жалю. «Якби я міг щось змінити у своєму житті, я б став терплячішим», — такий він зробив висновок.

Жаль — це емоція, яку ми відчуваємо тоді, коли оцінюємо наші поточні обставини й обмірковуємо, як сюди потрапили. Ми прокручуємо те, що насправді зробили, порівняно з тим, що слід було зробити — і відчуваємо, що чогось не вистачає. Жаль може бути надто болісним.

Як для емоції, яка настільки глибоко проникає і раниць, жаль не отримує достатньо поваги. Ми ставимося до нього, як до благодатного фактора, чогось, що треба заперечити або логічно пояснити. Ми кажемо собі: «Я зробив не один поганий вибір, але ж вони всі зробили мене тим, ким я є сьогодні. Оплакувати минуле — це гаяти час. Я засвоїв урок. Рухаймося далі». Це один зі способів сприйняти жаль — ми ніби захищаємо себе від болю, розуміючи, що ми щось прогавили. Нас утішає той факт, що ніхто не застрахований від жалю (ми не одні), і що час загоює всі рани (єдине, що може бути гірше від відчуття болю, це не знати, чи закінчиться він і коли).

Я хочу запропонувати інший підхід — прийняття жалю (але не надто близько і не дуже надовго). Біль, який приходить із жалем, має бути обов'язковим, а не відігнаним, наче набридливе цуцня. Коли ми робимо неправильний вибір і підставляємо себе або людей, яких любимо, ми маємо відчувати біль. Такий біль мотивує і, в найкращому значенні слова, збуджує — це нагадування, що хоч ми і схибили, але ж можемо вчинити краще. Це одна з найпотужніших емоцій, що ведуть нас до змін.

Якщо я добре виконаю свою роботу в цій книжці, а ви — свою, то відбудуться дві речі: 1) ви наблизитеся до того, щоб стати такою особистістю, якою хочете бути; і 2) ви менше шкодуватимете.

Розпочнімо?

Частина перша

## **ЧОМУ МИ НЕ ТАКІ, ЯКИМИ ХОЧЕМО БУТИ?**