

ВСТУП

Уранці 6 квітня 2007 року я лежала на підлозі свого домашнього кабінету в калюжі крові. Падаючи, я вдарилася головою об край стола – порізала повіку і зламала вилицю. Я знепритомніла від втоми й недосипання. Після того інциденту я зробила всі можливі знімки – від МРТ до КТ – і ходила по лікарях, щоб з'ясувати, чи є в мене якісь проблеми зі здоров'ям. Їхні приймальні, як не дивно, виявилися сприятливими місцями для того, щоб поставити собі чимало запитань про той спосіб життя, який я вела.

Ми заснували видання *The Huffington Post* 2005 року, і ось уже другий рік воно розвивалося в шаленому темпі. Моє фото публікували на обкладинках журналів, а *Time* вніс мене до рейтингу сотні найвпливовіших людей світу. Але після того падіння я мусила запитати себе: «Чи так насправді виглядає успіх? Чи я дійсно хочу так жити?» Я працювала по вісімнадцять годин на день, сім днів на тиждень – розбудовувала бізнес, розширювала аудиторію, шукала інвесторів. Але я зрозуміла, що не керувала сама своїм життям. З погляду традиційних критеріїв успіху – грошей і влади – я була дуже успішна. Та якщо подумати про розумне визначення

успіху, моє життя успішним не було. Я знала, що потрібно щось кардинально міняти. Далі так жити було просто неможливо.

То був типовий тривожний дзвіночок. Озираючись на своє життя, я збагнула, що він лунав уже не вперше, просто я не звертала на нього уваги. Але цього разу таки звернула й запровадила у своєму житті щоденні звички, які досі допомагають мені триматися на правильному шляху й подалі від лікарів. Завдяки цьому я повноцінно живу, вільно дихаю і сміливо дивлюся в майбутнє.

Ідея цієї книжки спала мені на думку, коли я намагалась зібрати докупи всі висновки, яких дійшла про свою роботу і своє життя, готуючи промову, що з нею мала виступити перед випускницями коледжу Сміта 2013 року. Обидві мої доньки здобувають вищу освіту, тому я дуже серйозно ставлюся до промов на випускних церемоніях. Це особливий момент для випускників – пауза, такі собі часові дужки після чотирьох (п'яти або шести) років безперервного навчання й розвитку, що передують початку дорослого життя, коли потрібно рухатися вперед і застосовувати набуті знання на практиці. Це унікальний етап для випускників – і впродовж п'ятнадцяти хвилин я мала нагоду володіти їхньою пильною увагою. Виклик полягав у тому, щоб сказати щось важливе: таке, що пасувало б такій урочистій миті, таке, що стало б у пригоді в бентежну пору нових починань.

«Промовці, які виступають на таких церемоніях, зазвичай радять випускникам іти у світ широкий і дряпатися вгору кар'єрною драбиною, – сказала я випускницям. – Але я хочу закликати вас переглянути критерії успіху. Бо світ, куди ви рушаєте, страх як цього потребує. І вам під силу це зробити. Здобувши освіту в коледжі Сміта, ви голосно заявили, що маєте повне право зайняти власне місце у світі – всюди, де вам заманеться. Ви можете працювати у будь-якій сфері й досягнути в ній вершини. Але я закликаю вас не просто зайняти належне вам місце на вершині світу, а змінити цей світ».

Моя промова викликала зворушливу реакцію, що підтвердила, як багато з нас прагнуть змінити критерії успіху і розуміння того, що означає «добре жити».

«Що таке добре життя?» – запитували філософи ще з часів Стародавньої Греції. Але в певний час ми облишили це питання й почали перейматися тим, скільки грошей можемо заробити, наскільки великий будинок можемо собі дозволити і як високо здатні вилізти кар'єрною драбиною. Це важливі питання, надто в часи, коли жінки досі борються за рівні права. Але як я зрозуміла на власному прикрому досвіді, це далеко не єдині питання, що впливають на успіх.

З плином часу наше суспільство прирівняло успіх до грошей і влади. По суті, успіх, гроші і влада для багатьох стали синонімами.

Така концепція успіху може спрацювати – чи начебто спрацювати – у найближчому часі. Але якщо дивитися на перспективу, то гроші й влада – це наче стілець на двох ніжках: певний час ви зможете на ньому балансувати, але рано чи пізно перекинетеся. З цього стільця перекидається все більше й більше людей, і то дуже успішних.

Отож, виступаючи перед випускницями коледжу Сміта, я наголосила, що наше визначення успіху не зовсім адекватне. Воно не збалансоване – ні для кожної окремої людини, ні для суспільства загалом. Щоб мати по-справжньому бажане, гідне життя, а не просто задовільне, потрібен третій критерій, третє мірило успіху, що виходить за рамки двох інших критеріїв – грошей та влади – і складається з чотирьох аспектів: доброго здоров'я, мудрості, вміння дивуватися і благодійності. Кожному з цих аспектів присвячений окремий розділ книжки.

По-перше, добре здоров'я. Я переконалася на власному досвіді: якщо ми не переосмислимо розуміння успіху, то платитимемо все вищу й вищу ціну, жертвуючи своїм здоров'ям і самопочуттям.

Розплющивши очі, я зрозуміла, що ця нова стадія мого життя перегукується з духом нашого часу. Всі розмови, в яких я брала участь, урешті-решт сходилися до одних і тих самих проблем, з якими ми всі намагаємося дати раду: стрес від шаленої зайнятості, роботи понад міру, надлишку спілкування в соціальних мережах і браку взаємодії з самими собою та з іншими. Вільний простір, перерви, тиша – те, що давало нам змогу відновитися й перезарядитися, – зникли з мого життя і з життя багатьох моїх знайомих.

Мені здалося, що по-справжньому процвітали ті люди, які знайшли у своєму житті місце для здоров'я, мудрості, подиву й добрих учинків. Так і народився третій критерій – третя ніжка стільця, на якому сидить успішна людина. Я переосмислила свій життєвий шлях і свої пріоритети й завдяки цьому побачила, що пробудження відбувається в усьому світі. Ми входимо в нову епоху. Починаємо по-новому трактувати успіх.

І все це відбувається дуже вчасно, особливо для жінок, бо дедалі більше даних вказує на те, що жінки платять вищу ціну за нинішні оманливі обіцянки успіху, ніж чоловіки. У жінок, які працюють у стресових умовах, ризик розвитку серцево-судинних захворювань вищий на 40 відсотків, а ризик появи діабету – на 60 відсотків. За останні тридцять років, відколи жінки посіли значно помітніше місце на ринку праці, рівень стресу, судячи зі скарг жінок, зріс на 18 відсотків.

Новачки на ринку праці – і ті, які ще навіть не почали працювати, – уже відчувають наслідки цих тенденцій. За інформацією Американської психологічної асоціації, покоління міленіалів очолює рейтинг за рівнем стресу, перегнавши бебі-бумерів і «поважних» людей, як автори дослідження назвали тих, кому більше 67 років.

Західна культура праці, яку переймають у багатьох інших частинах світу, «живиться» стресом, недосипанням і вигоранням.

Я зіткнулася з цією проблемою носом до носа – чи радше носом до підлоги, – коли знепритомніла. Стрес шкодить здоров'ю, тоді як брак сну, від якого так багато з нас страждає, намагаючись досягнути успіхів на роботі, має глибокий негативний вплив на творчі здібності, продуктивність і здатність ухвалювати рішення. Витік нафти з танкера «Ексон Вальдез», вибух шатла «Челленджер», Чорнобильська катастрофа й аварія на АЕС «Три-Майл-Айленд» – усі ці інциденти були принаймні частково спричинені браком сну.

Узимку 2013 трагічна аварія на залізниці «Метро-Норт», яка сталася через те, що інженер-диспетчер Вільям Рокфеллер задрімав, привернула увагу всієї країни до того, наскільки небезпечне недосипання у транспортній галузі. Як сказав Джон Пол Райт, інженер однієї з найбільших у США компаній, що займаються вантажними залізничними перевезеннями: «Найбільша проблема серед працівників залізниці – не оплата праці, а втома. Платять нам дуже добре. Але ми жертвуємо власним здоров'ям і психікою, гаруючи з ранку до вечора, щоб ці гроші заробити. І це я ще не згадував про високий відсоток розлучень, самолікування і стрес».

Понад 30 відсотків мешканців США і Великої Британії не висипляються. І страждають від цього не лише когнітивні функції та здатність ухвалювати рішення. Брак сну впливає навіть на те, що визначає нашу особистість і формує наші цінності. За даними дослідження, що його провів Військовий науково-дослідний інститут імені Волтера Ріда, недосипання знижує емоційний інтелект, самооцінку, впевненість у собі, відчуття незалежності, емпатію, якість міжособистісних стосунків, позитивне мислення й самоконтроль. Коли бракує сну, поліпшується тільки одне – «магічне мислення» і віра в забобони. Тому якщо цікавитесь волею – вперед, засиджуйтеся за роботою до ночі. А всім решта варто переосмислити свої цінності й змінити культуру праці, щоб люди, які працюють від рання до смеркання й потім ледве сунуть ноги, критикували, а не хвалили.

Згідно з новим визначенням успіху, замало накопичити фінансовий капітал і дбати про нього. Треба робити все, що можна, аби захистити й збільшити людський капітал. Моя мама з'їла зуби на цій справі. Досі пам'ятаю, як мені було дванадцять років і до нас додому на вечерю прийшов один успішний грецький бізнесмен. Він мав виснажений, змарнілий вигляд. Та коли ми сіли вечеряти, він узявся розповідати нам про свої справи. І похвалився, що недавно виграв тендер на будівництво нового музею. Мою маму ця новина ніскільки не вразила. «Мені байдуже, добре ідуть ваші справи чи ні, – відверто сказала вона. – Ви занедбали самого себе. Може, з вашими банківськими рахунками все гаразд, але найважливіший ваш капітал – це ви самі. “Рахунок здоров'я” не бездонний, а ви з нього знімаєте і знімаєте. Якщо незабаром не почнете класти щось туди на депозит, то дуже скоро збанкрутуєте». І справді, невдовзі того чоловіка забрала «швидка» – на екстрену ангиопластику.

Коли до визначення успіху додати добре самопочуття, зміниться ще дещо – наші стосунки з часом. Учені придумали термін, який описує бентежне відчуття, коли нам завжди бракує часу займатися тим, чим ми хочемо. Вони назвали це явище «часовим голодом». Щоразу, як ми зиркаємо на годинник, той показує пізнішу годину, ніж ми гадали. Я завжди мала вкрай напружені стосунки з часом. Цей стан прекрасно описав доктор Сьюз: «Як це так швидко стало так пізно? – писав він. – Ще не було обіду, а вже ніч. Ще червень не прийшов, а вже грудень. Ох, оце так час пролетів. Як це так швидко стало так пізно?»

Звучить знайома?

Коли ми живемо у стані постійного часового голоду, то крадемо в самих себе вміння відчувати ще одну важливу складову третього критерію успіху – подив, відчуття захоплення таємницями Всесвіту, а також буденними трафунками й дрібними чудесами, що наповнюють наше життя.

Моя мама володіла ще одним даром – уміти повсякчас дивуватися доволишньому світу. Вона завжди дивувалася життю – і коли мила посуд, і коли годувала мартинів на пляжі, і коли читала нотацію перевтомленому бізнесменові.

А коли я нарікала на щось чи переймалась якимись особистими справами, мама завжди давала мені одну пораду: «Серденько, просто перемкни канал. Пульти у твоїх руках. Досить крутити той жахастик».

Добре здоров'я, уміння дивуватися... І те, й те дуже важливе для третього мірила успіху. Але нове визначення містить ще й такий компонент – мудрість.

Хоч на яку країну глянь, усюди – в політиці, бізнесі, медіа – можна побачити розумних керівників, які ухвалюють жахливі рішення. Втім, з інтелектом у них усе гаразд – їм бракує мудрості. Нічого дивного. Ще ніколи не було так важко скористатися вродженою людською мудрістю, бо для цього треба від'єднатися від всюдисущих гаджетів, телефонів, соціальних мереж – і знову під'єднатися до себе.

Чесно кажучи, мені це дається нелегко. Востаннє моя покійна вже мама розсердилася на мене, коли побачила, що я читаю імейл і одночасно розмовляю з дітьми. «Терпіти не можу робити кілька справ за раз», – сказала вона з грецьким акцентом, який мені, на превеликий сором, ніяк не вдається. Іншими словами, тримаючи поверховий зв'язок з усім світом, ми втрачаємо глибокий зв'язок із найближчими – зокрема, з самими собою. А саме в цьому і є мудрість.

Коли йдеться про людей, я вірю у дві основні істини.

Перша істина полягає у тому, що в нутрі кожного з нас є осередок мудрості, гармонії та сили. Усі філософські течії й релігії світу – християнство, іслам, іудаїзм, буддизм – у той чи той спосіб стверджують: «Царство Боже – всередині тебе». Або, як сказав Архімед: «Дайте мені точку опори – і я переверну світ».

Друга істина в тому, що ми всі раз у раз відхиляємося від тієї точки, знову і знову. Така природа життя. Ми сходимо зі шляху частіше, ніж рухаємося ним.

Питання в тому, як швидко ми повертаємося до тієї центральної точки мудрості, гармонії та сили. Саме в цьому священному місці життя перетворюється з боротьби на благодать, а нас наповнює віра, попри перешкоди, виклики й розчарування, з якими ми стикаємось. Як сказав Стів Джобс у вже легендарній промові перед випускниками Стенфорду: «Ви не можете з'єднати крапки, дивлячись уперед; ви зможете з'єднати їх лиш тоді, коли озиратиметесь у минуле. Тому ви мусите вірити, що ці крапки якось з'єднуються у вашому майбутньому. Ви повинні вірити у щось – у власну інтуїцію, долю, життя, карму чи щось інше. Цей підхід мене ще жодного разу не підвів, а, навпаки, змінив моє життя».

Кожна людина має своє життєве призначення, хай навіть не завжди очевидне. Часом основні поворотні моменти оприявнюються тільки тоді, коли ми озираемось назад, а не в ту мить, коли ми їх переживаємо. Тож можемо спокійно жити так, начебто – як сказав поет Румі – все підлаштовано на нашу користь.

Втім, уміння повсякчас повертатися до точки сили – як і багато інших умінь – залежить від того, як часто ми в цьому вправляємось і чи вважаємо його пріоритетним. Коли людина вигоріла, їй значно важче звернутися до власної мудрості. У статті для *The New York Times* Ерін Каллан, колишня фінансова директорка банку *Lehman Brothers*, яка звільнилася з компанії за кілька місяців до її банкрутства, написала про висновки, яких дійшла, переживши вигорання: «Робота завжди була в мене на першому місці – важливіша за рідних, друзів і за мій шлюб, який розпався через кілька років».

Озираючись назад, вона зрозуміла, як непродуктивно було перепрацювати. «Тепер я вважаю, що могла б досягнути приблизно того самого і мати при цьому значно ліпше особисте жит-

тя», – писала Каллан. Вигорання зашкодило не лише її стосункам. Воно зашкодило, як ми тепер розуміємо, і банку *Lehman Brothers*, якого більше немає. Адже завдання керівників – помітити айсберг до того, як «Титанік» налетить на нього. А коли ти виснажений і вигорілий, то можеш прогавити загрози – і можливості – попереду. Щоб змінити те, як ми живемо й працюємо, потрібно насамперед усвідомити цей зв'язок.

Добре здоров'я, мудрість і вміння дивуватися... Остання складова третього критерію успіху – це бажання допомагати іншим, викликане емпатією та співчуттям.

Батьки-засновники Сполучених Штатів Америки високо цінували ідею про пошук щастя, бо зафіксували її в Декларації незалежності. Але їхнє уявлення про це «невідчужуване право» не передбачало, що ми шукатимемо все нових і нових розваг. Ішлося про щастя, яке відчуваєш, коли твориш добро. Щастя, яке відчуваєш, коли активно долучаєшся до життя спільноти і робиш внесок у її добробут.

Чимало наукових даних беззаперечно вказують на те, що емпатія й допомога іншим сприяють доброму самопочуттю. Ось так складові третього мірила успіху утворюють замкнуте коло добра.

Якщо вам пощастить, ви вхопитеся за рятівну соломинку за мить до того, як стане пізно. Я вхопилась за неї, коли знепритомніла від виснаження 2007 року. Марк Біттмен, кулінарний оглядач – тоді, коли щохвилини перевіряв електронну пошту під час трансатлантичного перельоту і врешті визнав: «Мене звати Марк, і я техноголік». Карл Оноре, автор книжки «Хвала повільності: як у всьому світі відмовляються від культу швидкого життя» (*In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed*) – коли вкладав дворічного сина спати й намагався вигадати «історію на одну хвилину», щоб заощадити час. Марк Бертоліні, виконавчий директор компанії *Aetna* – коли впав, катаючись на лижах, і злавав шию, а під час реабілітації відкрив для