

В С Т У П

*Одного разу на руйнах, або чому
я написала цю книжку*

Можливо, ваша уява змалює драматичну картинку: я ходила, зважувала, вирішувала, не спала ночами, а потім у муках народжувала книгу, ні, не так – КНИГУ!

Особисто моя уява так і змалювала б.

Тому що донедавна я вважала, що написання книжки – це дуже складний, відповідальний, трудо-, нерво-, енерго- і ще бог-зна-чого-ємний процес. Практично як почати нове життя.

Однак тепер я знаю: починати щось – книжку, нові стосунки, нову діяльність або взагалі нове життя – може бути зовсім не складно, зовсім не драматично і часом навіть досить весело. Я переконалася: зміни можуть бути

безжалісним вибухом, який змітає все на своєму шляху, а можуть бути вибухом повільним, який дає можливість перевести подих і врятувати, сховати все, що хочеться зберегти.

Але це я зараз така розумна. Тому що дійшла цих висновків сама, на власному досвіді, – коли влаштувала пару-трійку вибухів, а схаменулася вже сидячи на уламках і чхаючи від пилу, що осідав довкола. Саме цієї миті і ставиш собі питання: хіба не можна було змінювати життя інакше? Без шуму й пилу? Виявилось, що можна. І в цій книжці я розповім, як. Але спочатку – про те, що я мала раніше. До Великого Вибуху.

Мені було тридцять років, і моє життя здавалося чудовим.

У мене був хороший чоловік, чудовий п'ятирічний син, ми нещодавно в'їхали до нової квартири. Я працювала в прекрасному місці, причому свою спеціальність я обрала сама і вона мені дуже подобалася. Врешті, я захистила дисертацію з психології. До того ж я була молода, повна сил і активно займалася саморозвитком. Якщо коротко, до тридцяти років, після довгих роздумів, я зрозуміла, що хочу жити...

...свідомо – знати, що і навіщо роблю кожної миті;

...змістовно – розуміти, що живу не даремно, а з користю;

...гармонійно, перш за все, всередині – без мук незадоволеності, жалю через незроблене, без турбот щодо неважливих для мене цілей і завдань.

Загалом, я створила собі компас, за яким свідомо чи не-свідомо звіряла життєву ситуацію й ухвалювала рішення про її подальший розвиток. Щасливе життя, на мій погляд, повинно було відповідати цим трьом критеріям.

І воно відповідало – ось що найцікавіше!

Я була щаслива в професії. Навіть у двох: за першою освітою я іспаністка, але моє справжнє покликання – психологія, і я мала намір зростати саме в цьому напрямі. Іспаністики я не полишала, завдяки цій освіті в мене з'явилась улюблена іспанська реальність. Тож із фахом мені пощастило.

На особисте життя я теж не скаржилася: мала спокійний шлюб, де кожен поважав вибір партнера. До того ж мої духовні пошуки, психологічні експерименти й невгамовна цікавість додавали життю драйву, новизни і таких яскравих фарб, про які багато хто тільки мріє. Буденність перетворювалася на цікаву подорож, творчий експеримент, покликаний захоплювати, інтригувати, надихати і дарувати несподіванки.

У розпал свого добробуту я відчула, що мій компас тремтить, його стрілка коливається в різні боки, і в моєму житті відбувається «щось не те».

Як дослідниця в галузі психології, я кинулася шукати причину.

Це отруйне почуття «чогось не того», ця ледь помітна каламуть, яка заважає ясності, псує картину, додає до

кожної ситуації приглушене відчуття дискомфорту, – усе це було мені добре знайоме. Я вже проживала подібне.

Колись, відчувши «не те», я категорично не захотіла продовжувати кар'єру перекладачки та пішла навчатись практичної психології.

Потім переді мною постав болісний вибір: піти або залишитися. Я кидала перспективне місце в науковому інституті, полишала улюбленого й безмірно шанованого наукового керівника. На очах у сотень людей, на їхній превеликий подив, я відмовилася від участі у «проекті мого життя» (таким його вважала не я одна). Одним махом я відмовилась і від міжнародного диплома, і від доступу до безцінного ресурсу наукових розробок та матеріалів із правом використовувати їх у своїй практичній діяльності (розкіш, яка в ті часи була доступна небагатьом)... Можу уявити, скільки людей крутили пальцем біля скроні: те, від чого відмовлялась я, для багатьох видавалося заповітною мрією. «Чого цій дуреці не вистачає?» – так або приблизно так висловлювала своє здивування колективна свідомість.

Мені вистачало всього. Так, кинути «проект свого життя» було непросто. Однак жити з постійним присмаком тривоги – ще складніше.

Я добре пам'ятала цей присмак і в інших, не настільки доленосних ситуаціях. Тому, відчувши його знову, зрозуміла: відхреститися від тривоги не вдасться. Внутрішній компас крутився як очманілий, внутрішні хмари

збиралися, внутрішній центр ваги змістився. Мене майже фізично хитало. При цьому, нагадаю, мені було тридцять, і в моєму житті все складалось як найкраще. А я наближалася до крутого віражу з усіма супутніми ризиками та наслідками – як-от падіння в кювет, клуби пилу, драма, муки, крах спокійного життя для всіх, хто потрапляє до зони лиха, і повна невизначеність попереду.

Дуже добре, що напередодні цього Великого Вибуху я мала одну перевагу: я вже проходила схожі зони турбулентності, тож потроху почала розумітися на цих процесах та закономірностях. І, що не менш важливо, я вже добре розуміла себе. Я знала, що якщо не дослухаюся до внутрішнього голосу і не піду на його поклик, відчуття легкої незадоволеності життям посилюватиметься, перетвориться на щільне й виразне «не те» і почне прориватися назовні. Я буду дратуватися і зриватися на близьких; у мене з'являтимуться дивні, якщо не безглузді, ідеї (компенсація незробленого вибору); я раптом почну часто помилятися, перестану відчувати смак фортуни та радити успіхам.

Внутрішній голос можна заглушити. Я так вже робила. Це важко, але можливо. На це потрібно багато сил, і я знала, що буду не жити, а повзати хронічно втомленою незрозуміло від чого, літрами пити чорну каву, думаючи, що у мене знижений тиск, хворіти з будь-якого приводу і тихо злитися на тих, хто живе повним життям і робить

що хоче. Тож цього разу я вирішила не глушити внутрішній голос, а йти за ним.

Я розуміла, що у кожного вибору є своя ціна. Хоч би як я вчинила з відчуттям «не того», доведеться буде заплатити, і в моїх інтересах знизити ціну. Наслідком вибуху можуть стати більша чи менша кількість жертв та різний масштаб руйнувань. Звісно, мені хотілося зробити все можливе, щоб цього разу буря була тихою, – адже міняти треба було найважливіше й найдорожче. Мені треба було кидати не «проект мого життя» – мені треба було переписати все своє теперішнє життя. Але як це зробити, я зовсім не уявляла.

До того ж мій досвід доречно нагадував: серйозні зміни вимагають серйозного ресурсу. А його в мене було не так вже й багато: сили йшли на невпинну внутрішню боротьбу. Однак вибух був неминучий, я розуміла це. І дуже боялася.

Незважаючи на моє найглибше переконання в тому, що «життя – це постійні зміни», що «не змінюється лише труп», що «усе, що розвивається, – змінюється, проходячи через кризи і точки біфуркації», було страшно. Мене лякало все. Я боялася невизначеності, боялася безгрошів'я, боялася не впоратись, боялася помилитись. А найголовніше – я боялася завдати болю близьким, зачепити їх, поранити своїм егоїстичним, на думку інших, вчинком. Адже йшлося про те, щоб радикально змінити все: піти з хорошої роботи і з прекрасної родини.

І якщо раніше, коли я кидала науковий інститут разом із його яскравими перспективами, перешіптування за спиною «Чого їй, дурепі, не вистачає?» мене не надто хвилювало, то тепер, полишаючи сім'ю, це питання я ставила собі сама. І не знаходила чіткої відповіді. Ну не вважати ж те, що я перестала захоплюватись чоловіком, переконливою причиною! Чи все-таки вважати? І для кого переконливою: для себе, для чоловіка, для людей навколо? Я розуміла, що стосунки з чоловіком як із коханим завершуються, що для мене він буде другом, батьком дитини, що у нас залишиться наше спільне життя, спільний син, але далі жити в родині з присмаком «не того» я не хочу.

У той час я вже активно займалася психологією, захоплюючи читала все, що тільки можна було знайти з професійних новинок, але ні тоді, ні сьогодні (коли авторів психологічних текстів, здається, більше, ніж читачів, і вже точно більше, ніж психологів) «посібника з безболісної зміни життя» я знайти не змогла. І не знаходжу досі.

Я боялася вибуху, боялася, що він знищить не лише моє минуле життя, а й мене та моїх близьких. Боялася, що буду настільки поранена уламками, що сил на нове життя не залишиться. Їх вже і так було зовсім мало. Я опинилась у зачарованому колі: ситуація незадоволеності дедалі більше виснажувала мене, не залишала жодних сил на революційні дії і руйнування «до фундаменту», а підтримка

статус-кво й уникнення рішучих дій ще дужче погіршували проблему і... забирали останні сили.

Того кризового і страждального для мене року я, зневірившись, вирішила сама взятися за розробку «методики найменш болісних змін». Звісно, мені хотілося б оптимістично написати «методики безболісних змін», але в тому й річ, що важлива частина методики полягає в готовності визнати неминучість болю. Втрати, неприємні емоції, відмова від звичного – усього цього не уникнути, якщо йдеться про серйозний життєвий вибір, про те, щоб, у разі необхідності, *переписати життя*, а не вдовольнитися посередністю. Важливо, що біль можна звести до мінімуму за умови правильного підходу до справи. І я почала досліджувати, чи можна зробити так, аби вибух вийшов м'яким і не розніс усе твоє життя до біса – так, що й кісток не зібрати.

Того переламного року я стала вивчати процеси «м'яких змін», шукати способи «повільного вибуху». Ця тема зацікавила мене з особистих причин, а згодом я захопилася нею вже як професіоналка. Сьогодні ідея «безболісного вибуху» посідає в моїй професійній діяльності одне з основних місць, оскільки кожен візит клієнта до мене на консультацію містить запит на серйозні зміни. Бажано без катастрофічних наслідків. Без болю. Без задимлених руїн і гострих уламків, що розлетілися на сотні метрів.