

# Оглавление

Предисловие .....	9
<b>Часть I. Решайтесь. Почему так важно мечтать . . .</b>	<b>17</b>
Глава 1. Мечты наполняют жизнь смыслом.....	19
Глава 2. Мечты помогают обрести голос и самого себя .....	35
Глава 3. Мечты позволяют достичь истинной зрелости .....	55
Глава 4. Мечты помогают нам учить своих детей мечтать .....	76
<b>Часть II. Мечтайте. Смело ищите свои мечты . . . .</b>	<b>99</b>
Глава 5. Станьте героиней своей истории .....	101
Глава 6. Создайте пространство для своих мечтаний .....	118
Глава 7. Составьте список сильных сторон и компетенций .....	130
Глава 8. Определите свои убеждения .....	150
Глава 9. Используйте свои женские сильные стороны.....	164
Глава 10. Найдите правильный масштаб своей мечты .....	185

<b>Часть III. Действуйте. Осуществите свои мечты . . .</b>	<b>205</b>
Глава 11. Станьте на путь открытий . . . . .	208
Глава 12. Создайте свою команду мечты . . . . .	230
Глава 13. Проложите себе путь к мечте. . . . .	249
Глава 14. Пригласите мечту на свидание . . . . .	271
Глава 15. Бросьте смелый вызов мечте! . . . . .	290
Эпилог. Мечтайте снова и снова . . . . .	311
От автора . . . . .	322
Об авторе . . . . .	324

# Предисловие

Я искренне сомневаюсь в том, что люди, знавшие меня в детстве и даже в юности, отнесли бы меня к числу мечтателей. Разумеется, раньше я и сама бы этого не сделала.

У родителей нас было четверо, и я — самая старшая. Свое детство я провела в калифорнийском городе Сан-Хосе, но это было задолго до того, как он превратился в центр Кремниевой долины. В восемнадцать лет я поступила в университет, чтобы изучать музыку, хотя и не имела четкого представления о том, что буду делать после его окончания. Единственное, что я могла предположить почти наверняка, — что со временем выйду замуж и рожу детей.

Когда девять лет спустя я оканчивала университет (мне пришлось прервать учебу на три года, чтобы заработать немного денег и заняться миссионерством в Латинской Америке), то уже была замужем. Затем мы с мужем (к тому времени наш брак длился уже два года) переехали в Нью-Йорк, где он собирался изучать молекулярную биологию в Колумбийском университете. Поскольку программа получения докторской степени

рассчитана на пять–семь лет, все это время мужу платили лишь небольшую стипендию и кормить семью пришлось мне. И я решила, что смогу делать это, если займу какую-либо должность в офисе одной из компаний. Только вот одна загвоздка: у меня не было никакого опыта работы в бизнесе. В двадцать семь лет, со степенью бакалавра музыки, я пока могла претендовать лишь на место секретаря. Примерно через месяц меня взяли ассистентом по продажам одного из розничных брокеров компании Smith Barney.

Теперь у меня была работа, но я по-прежнему не знала, чем именно хочу заниматься в жизни. Однако наблюдая за своими коллегами (весьма успешными профессионалами, получившими образование в университетах Лиги плюща\*), я пришла к выводу, что они не намного умнее меня. Мне хотелось делать то же, что и они. Если уж приходится работать, то пусть это будет настоящая, интересная работа, позволяющая построить карьеру и приносящая существенный доход. «Пусть у меня нет диплома Принстонского университета, пусть я не специалист в этой сфере, но я смогу добиться успеха на Уолл-стрит», — сказала я себе.

## Цензор ваших мечтаний

Во время учебы на последнем курсе университета я прослушала ознакомительную лекцию о юридической школе. Хотя меня заинтересовала возможность получить диплом юриста, я сразу же отказалась от этой идеи,

---

\* Лига плюща — восемь престижнейших частных университетов и колледжей на Северо-Востоке США. *Прим. ред.*

посчитав ее несбыточной мечтой. Я очень сомневалась, достаточно ли умна для этого и стоит ли пробовать.

Люди не осмеливаются мечтать по многим причинам. Например, когда я уже училась в университете, мои родители по-прежнему пытались решать все за меня. Они указывали мне, что и как делать и даже за кого выходить замуж. Когда мне исполнилось двадцать семь, я сама стала цензором своих мечтаний. Но в таком бурлящем жизнью городе, как Нью-Йорк, к тому же при полной поддержке мужа, я посмотрела на себя совершенно другими глазами. Однако самым сильным фактором мотивации оказалась, пожалуй, острая нужда. Учитывая, что на получение докторской степени и научную работу после защиты диссертации у моего мужа должно было уйти около десяти лет, нам почти до сорока лет предстояло жить на грани бедности, а это меня уж точно не устраивало.

Путь к осуществлению первой большой мечты, связанной с карьерой, был сопряжен с немалыми трудностями. Не имея нужных навыков, диплома и, самое важное, уверенности в себе, я начала с самых низов. Тем не менее вложила все свои силы в работу ассистента брокера по продаже ценных бумаг, а по вечерам изучала основы бизнеса. И в начале 1992 года (через три года после переезда в Нью-Йорк) настал мой звездный час. Когда я работала в Nomura Securities, мой босс Сезар Баэз назначил меня на должность аналитика по инвестиционным банковским операциям; тем самым он помог мне преодолеть чаще всего непреодолимую пропасть между должностью секретаря и квалифицированного специалиста.

После семи лет работы в банковской сфере и рождения первого ребенка я занялась анализом ценных бумаг

в контексте их продажи, сначала в Salomon Smith Barney, а затем в Merrill Lynch. Будучи специалистом по анализу акций, я разрабатывала развернутые модели финансовой оценки, составляла инвестиционные рекомендации и совершала операции с акциями. К тому моменту, когда я взяла длительный перерыв в работе на Уолл-стрит, для того чтобы осуществить новые мечты, меня уже считали опытным специалистом по тем видам акций, которые входили в сферу моей компетенции. Кроме того, по результатам опроса Institutional Investor (проводится среди самых влиятельных в мире профессиональных инвестиционных менеджеров) я заняла первое место в рейтинге аналитиков по акциям медиакомпаний и второе — в рейтинге аналитиков по акциям телекоммуникационных компаний Латинской Америки.

## Сила общения

На протяжении десяти лет мы мечтали и реализовывали свои мечты в Нью-Йорке, а затем переехали в Бостон, где мой муж получил работу. Там я начала осознавать, что мечтание — это непрерывный процесс. Я поняла, что для достижения целей необходимы не столько диплом или профессиональная подготовка, сколько вера в существование возможностей и пребывание там, где их можно для себя открыть. Кроме того, я убедилась, что нужда — прекрасный учитель.

К моему величайшему удивлению, когда я спрашивала женщин, о чем они мечтают, многие отвечали, что у них нет мечты или они не знают, осуществима ли она. Большинство представительниц прекрасного пола считали, что они просто не имеют права мечтать, что меня

очень озадачивало. Это были образованные, талантливые женщины, составлявшие костяк общества. Видя множество перспектив, открывающихся перед ними, я поняла, что должна что-то предпринять, и этим «чем-то» стало создание блога Dare to Dream («Осмелитесь мечтать»; [daretodream.typepad.com](http://daretodream.typepad.com)), в котором умные, энергичные женщины могли бы рассказать о своих давних мечтах.

## Мечты бывают разными

Возможно, вы мечтаете выйти замуж за хорошего мужчину и создать крепкую счастливую семью, или стать врачом, художником или учителем, или управлять собственным бизнесом. Может быть, ваша мечта — пробежать марафон, научиться вязать, петь перед публикой или баллотироваться на политический пост. Вполне вероятно, что вы мечтаете сделать свой уголок этого мира таким, чтобы в нем захотелось побывать каждому. Лелеете ли вы одну мечту или несколько, все еще анализируете свои мечты или только начинаете осознавать, что значит мечтать, — в любом случае я искренне надеюсь, что моя книга вдохновит вас и укажет путь. Она состоит из трех частей:

Часть I. Решайтесь. Почему так важно мечтать.

Часть II. Мечтайте. Смело формулируйте свои мечты.

Часть III. Действуйте. Осуществите свои мечты.

Прочитав ее, вы познакомитесь с историями десятков женщин в возрасте от двадцати до семидесяти лет, которые поделились ими на страницах моего блога. Предложив этим женщинам определить свои мечты, изучить их и найти способы реализации, я существенно

обогастила содержание диалога, протекавшего на страницах блога, и узнала, что большинству из нас трудно мечтать в одиночестве. Роль, выпадающая на долю женщин в семейной, общественной и профессиональной жизни, носит зачастую непроявленный характер и не получает должного признания. Поэтому нам необходимо общаться с другими людьми, чтобы понять, что мы на самом деле делаем, и вдохнуть жизнь в свои мечты. Моя подруга Джен Томас рассказала, как читала эту книгу в самолете: «Когда я читала рукопись (пролетая над Миссури), мое кресло под номером 22Б волшебным образом превратилось в комнату, полную умных, вдохновляющих женщин, которые делились со мной своими мечтами и идеями».

## Заявите о себе

Жизнь преподносит нам много уроков. Один из них я усвоила еще в двадцать с лишним лет, когда участвовала в благотворительной миссии в Уругвае. Он сослужил мне хорошую службу, когда я начала работать над блогом Dare to Dream. Среди миссионеров принято молиться о том, чтобы найти людей, которых заинтересовало бы их послание. Когда мы с другими волонтерами были в Уругвае, за тысячи километров от дома, мы молились об этом особенно горячо, поскольку люди часто игнорировали нас или, и того хуже, захлопывали перед нами дверь. По этой причине слова одного из руководителей миссии Якоба де Джагера показались мне неожиданными и при этом убедительными: «Вместо того чтобы молиться о том, чтобы найти их, молитесь лучше, чтобы они нашли вас». Иными словами, если



мы строим грандиозные планы и приступаем к их реализации, наши мечты сами отыщут нас. Поэтому вы должны заявить о себе и своих мечтах. Возможно, мы так и не научимся мечтать до тех пор, пока не достигнем истинной зрелости, но, если мы заявим о себе, мечты откроются нам.

У меня поиск и осуществление мечты проходит наиболее гладко, если я начинаю с чего-то простого. Я предлагаю вам воспользоваться таким же подходом. Начните читать эту книгу, пусть даже по одной-две страницы за раз; при этом делайте заметки на полях, на протяжении дня размышляйте над изложенными идеями; отметьте те, которые нашли у вас отклик, и попытайтесь реализовать одну или две. А затем повторите все снова.

Какой бы ни была мечта, мы все начинаем с одного и того же — с определения имеющихся возможностей. Именно поэтому мечты порой требуют смелости. Но мы все равно мечтаем, поскольку это важно для наших семей, общества, нашей планеты и прежде всего для нас самих. Только когда мы мечтаем, происходит нечто удивительное.

*Осмеливаетесь ли вы мечтать?*

Часть I

**РЕШАЙТЕСЬ.  
ПОЧЕМУ ТАК  
ВАЖНО МЕЧТАТЬ**

*Не смейте не сметь.*

**Клайв Льюис,  
английский писатель**

Мечтать — наше неотъемлемое право. В детстве мы все его использовали и верили в то, что можем стать кем угодно и сделать все, что пожелаем. Астронавт, египтолог, прима-балерина, мать десяти детей, президент страны — почему бы и нет? К сожалению, в зрелом возрасте мы часто забываем о своих сокровенных желаниях, поскольку жизнь преподносит нам неожиданные сюрпризы или ставит в трудные условия, а суровые реалии экономической необходимости поглощают нашу энергию и сводят на нет надежды. Для того чтобы мечтать, действительно нужна немалая смелость.

Основная мысль этой части книги заключается в том, что мечтать — неотъемлемое право человека и мы непременно должны им воспользоваться. Мечты наполняют нашу жизнь смыслом, помогают раскрыть свою сущность, достичь истинной зрелости и, самое важное, показать детям пример того, как мечтать и реализовывать свои мечты. Когда вы будете читать истории женщин, действительно решившихся мечтать, у вас может возникнуть желание рассказать о себе. Я призываю вас сделать это. Описывая свои мечты, мы как будто заявляем на них свои права и со временем начинаем делать то, что необходимо для их осуществления. Когда вы поймете, насколько важно мечтать, ваша история займет свое место среди историй других женщин, которые так же, как и вы, осмелились мечтать.

# Глава 1

## Мечты наполняют жизнь смыслом

Когда мне исполнилось семнадцать лет, мои родители развелись. Вспоминая об этом сейчас, я понимаю, что наибольшую боль мне причинял не сам развод, а все то, что он означал: мои родители теперь не любят и, возможно, никогда не любили друг друга (мама была беременна, когда они поженились), и они не были счастливы вместе. Поскольку я их первый ребенок, я часто задумывалась: может быть, все сложилось бы иначе, если бы я была лучше, красивее? Или они вообще не поженились бы, если бы у них не родилась я?

Мне до сих пор больно вспоминать об этом, хотя с тех пор прошло уже много лет. Тем не менее с возрастом я все лучше понимаю, что именно эти грустные события дали толчок развитию моих самых сильных качеств. Например, мое стремление создать счастливую семью непреложно. Точка. (Наша семья далека от совершенства, но мы счастливы вместе.) Когда кто-то из моих знакомых переживает из-за развода, мне понятны его чувства. Я знаю, в какой сложной ситуации он оказался и, какими бы ни были причины распада семьи, это

весьма болезненно. Моя готовность двигаться дальше, сосредоточенность на развитии, по всей вероятности, следствие моих попыток подняться на более высокий уровень. Я убеждена, что желание вселить в женщин надежду, помогать им советами — это мое стремление дать им те поддержку и вдохновение, которых в свое время так не хватало мне.

Незаслуженные трудности выпадают на долю каждого из нас. А мечты наполняют нашу непростую жизнь смыслом. Мы даем себе надежду и верим в то, что пережитые горечь и боль облегчат бремя, доставшееся другим людям.

## Используйте трудности как трамплин

Порой на пути к достижению цели мы черпаем силу в самых тяжелых и горьких событиях. Именно это произошло с Эмили Ортон — школьной учительницей из Нью-Йорка, когда она оставила работу и стала матерью.

### **Эмили Ортон: мечта о марафоне**

В четыре месяца у моей дочери Лили появились признаки отставания в развитии, хотя акушер и педиатр уверяли меня в обратном. Я стала лихорадочно выискивать в интернете любую доступную информацию о синдроме Дауна. Мой муж даже начал называть меня параноиком. В конце концов, анализ крови, сделанный дочурке в полгодика, выявил наличие лишней хромосомы, которая полностью изменила нашу жизнь. Как ни странно, после этого мне стало легче. Больше

не нужно было волноваться по поводу того, все ли в порядке. Я могла начать действовать.

Искренняя готовность мужа принять ситуацию, а также его неунывающий характер и юмор помогли нам пережить время перехода к новой жизни. Муж предложил пошить футболки с надписями: «Мы делаем эту хромосому красивой» или «Я понимаю, что такое Даун». Он говорил, что четверо наших старших детей будут завидовать Лили, которая сможет путешествовать с нами, когда мы уже выйдем на пенсию. Наши друзья и члены семьи оказывали нам всяческую поддержку, когда мы с головой окунулись в медицинские исследования.

Все это время я носила свою маленькую девочку на руках. Я целовала ее мягкую, теплую головку и думала о ее будущем. Многие еще было неизвестно, но я знала одно: каждое достижение будет даваться ей с большим трудом. Мне тоже хотелось сделать нечто такое, что потребовало бы определенных усилий. Обстоятельства сложились так, что у меня появилась возможность принять участие в марафоне. И я решила пробежать его ради Лили.

Я начала тренироваться, поднимаясь по лестнице пешком, вместо того чтобы ехать на лифте. Когда у Лили случился приступ, я смогла преодолеть дистанцию почти в двадцать километров вместе со своей подружкой Хезер, которая стала моим тренером и партнером. Поиск детского невропатолога во время праздничного уик-энда сам по себе оказался серьезным испытанием. По показаниям электроэнцефалограммы врач обнаружил у Лили нарушение электрической активности мозга, и дочурку увезли в больницу.

Приступ у Лили начался как раз в тот момент, когда ей делали энцефалограмму. Девочке сразу же поставили диагноз «гипсаритмия мозга». После этого Лили прошла больше тестов, чем мне довелось пройти за годы учебы в колледже. Я научилась делать уколы своему ребенку. Через один-два дня дежурства в больнице я почувствовала, что мне нужно бегать. Я понимала, что мне, по всей вероятности, придется отказаться от участия в марафоне, но мое тело нуждалось в движении. Муж взял на себя обязанности по уходу за дочкой, пока я присматривала за остальными детьми, ночевала дома и выходила на пробежки вместе с Хезер. Свежий утренний воздух, размеренный звук наших шагов, кислород, эндорфины и поддержка близкой подруги — все это больше чем когда-либо внушало мне мысль о том, что я должна пробежать этот марафон. Когда Лили вернулась домой, я продолжила бегать. Невропатолог заверил меня, что нарушение электрических импульсов в мозге моей дочери не причиняет ей вреда. Но у Лили наступила остановка развития. Я занималась бегом. Девочка стала толстеть. Я продолжала бегать. Ее взгляд был бессмысленным и несфокусированным. Я по-прежнему бегала. Она никогда не смеялась. А я все бегала. Во мне нуждался муж и остальные четверо детей. Но я не бросала бег. Мы с Хезер тренировались почти каждый день. По выходным собиралась более многочисленная компания и мы совершали длинные пробежки. Примкнувшие к нам женщины рассказывали о своих заботах и радостях. Бегая у реки, в обстановке тишины и спокойствия, я горячо молилась. Когда я делилась с Хезер своими страхами, у меня дрожал голос, а по щекам текли слезы — это происходило так часто, что моя

подруга уже перестала удивляться. Тем не менее мы много смеялись. После пробежек я всегда возвращалась домой с покрасневшими щеками и твердой уверенностью, что могу справиться даже с самыми непреодолимыми трудностями. В такие дни мне было легче нести свою ношу.

Во время марафона вся семья пришла за меня поболеть. Мои близкие расположились на первом, тридцать втором и сорок втором километре. Старшие дети держали в руках таблички с надписями, размахивали пушистыми оранжевыми помпонами и выкрикивали слова поддержки. Лили сидела, ссутулившись, в своей коляске, абсолютно безучастная к происходящему. Лекарства не давали никакого эффекта. Я обняла ее и поцеловала. Я бежала марафон за нас обеих.

Моя мечта о марафоне помогала мне на два шага опережать отчаяние. Неожиданное, затянувшееся испытание, выпавшее на мою долю, позволило мне сосредоточиться на своей мечте и наполнить ее смыслом. Благодаря напряженному графику тренировок мне удалось выработать режим, набраться сил, укрепить отношения с подругой и в конечном счете преодолеть неопределенность этой непростой ситуации. Достижение поставленной цели убедило меня в том, что я могу справиться со всеми трудными задачами, решая их по одной.

Автор революционной теории о множественном интеллекте, психолог Говард Гарднер выделяет восемь различных типов интеллекта (см. главу 7). В современном обществе больше всего ценится логико-математический и вербальный интеллект; телесно-кинестетический, межличностный, музыкальный, натуралистический,



пространственный и экзистенциальный ценятся гораздо меньше. Однако когда Эмили Ортон узнала, что у ее дочери Лили синдром Дауна, ее опорой стал не логико-математический и вербально-лингвистический интеллект, а экзистенциальный — другими словами, способность формулировать серьезные жизненные вопросы и искать на них ответы.

Диагноз Лили поначалу поверг Эмили в шок, и она встала перед выбором: погрузиться в свои страхи и горечи или превратить боль в мечту. Подготовка к ма-рафону и участие в нем оказались для нее спасением и наполнили смыслом выпавшее на ее долю испытание. Кроме того, благодаря им Эмили обрела надежду на то, что у дочери есть будущее, и поняла, что в силах справиться с трудностями и осуществить свою мечту. Невзгоды, с которыми мы сталкиваемся в жизни, могут стать нашим благословением, если использовать их как трамплин к реализации мечты, поскольку они заставляют нас делать то, что раньше казалось невозможным.

История Терезы Немешаньи — еще один пример рождения мечты из самых тяжелых испытаний. Когда Тереза оплакивала смерть своей матери, у нее появилась идея создать Honestly Now ([honestlynow.tumblr.com](http://honestlynow.tumblr.com)) — сайт, который дает советы женщинам, ищущим ответы как на самые простые, так и на очень серьезные вопросы.

### **Тереза Немешаньи:**

#### **мое откровение**

Идея создать сайт Honestly Now («Откровенный разговор») возникла у меня в трудную минуту. Умерла моя мама, и я готовилась к участию в траурной церемонии. Мама была моим лучшим другом и всегда поддерживала меня; только она могла сказать мне правду.

Примеряя красную блузку, я по старой привычке спросила: «Можно ли надевать красное на похороны?» — и в этот момент поняла, что больше никогда не услышу маминых советов и не почувствую ее теплых объятий. Отец умер незадолго до маминой смерти — и мне было ужасно одиноко. Казалось, близкие люди нуждаются во мне, но я не знала, смогу ли стать им опорой.

Понимая, что многим женщинам не к кому обратиться за помощью, когда она им крайне необходима, я приступила к разработке бета-версии сайта Honestly Now — цифровой платформы, где люди могли бы получать полезные советы, поддержку, а также честные ответы на важные для них вопросы. Первоначальный замысел касался проблем внешности: вы размещаете на сайте свою фотографию, а ваши друзья и эксперты голосуют. Была ли я слишком самонадеянной? Может быть, да, а может, и нет. Но я часто видела, как трудно женщинам научиться правильно себя подавать, особенно во времена перемен, таких как рождение ребенка, развод, проблемы со здоровьем и старение. Поэтому мне захотелось помочь им обрести уверенность в себе, поддерживать их и помогать устанавливать контакты с людьми, которые могут дать ценный совет. Кстати, будучи магистром делового администрирования, я сумела определить границы этого рынка, понять его суть и придумать, как сделать на нем бизнес. Разработав четкий бизнес-план, я вместе со своими подругами занялась поиском стартового капитала для запуска бета-версии сайта.

Когда я объясняла потенциальным инвесторам, каким вижу этот интернет-ресурс, некоторые из них понимали и поддерживали меня, тогда как другие явно не разделяли моей точки зрения. Уверенные в себе

люди, венчурные инвесторы не склонны пересматривать свои решения. Одному известному инвестору трудно было оценить идею о предоставлении эстетических услуг. «Слишком неопределенно», — заявил он. Однако когда я стояла тогда перед зеркалом, то думала совершенно не о советах по уходу за волосами. Возможно, такой сайт и нужен, но это не совсем то, чего я хотела.

В своей книге «Бизнес с нуля»\* Эрик Рис утверждает: то, что люди говорят, часто отличается от того, что они на самом деле делают. Запустив сайт *Honestly Now*, мы быстро это поняли. Его посетители задавали не очень много вопросов о внешности, а быстро переключились на другие, более сложные жизненные вопросы.

Например, Таня задала вопрос о благодарственных письмах: можно ли пересылать через почтовый ящик в школе сына? Марта хотела знать, уместно ли использовать фотографию, снятую во время подводного плавания с аквалангом, в профиле на сайте *Match.com*. Во время развода женщина, не назвавшая своего имени, обнаружила, что у мужа роман с ее подружкой, жившей по соседству. Поскольку их сыновья дружили, она спрашивала, следует ли ей рассказывать сыну о происшедшем. Все это было очень важно. И вполне реально. И весьма увлекательно.

Подумав немного, мы предложили посетителям сайта следующее: вы можете задавать вопросы, касающиеся любых сторон жизни. То, что важно для вас, важно и для нас — и мы найдем для вас совет по этому поводу.

---

\* Рис Э. Бизнес с нуля. Метод *Lean Startup* для быстрого тестирования идей и выбора бизнес-модели. М. : Альпина Паблишер, 2013.

По сути, такое расширение диапазона задаваемых вопросов приблизило нас к тому памяtnому событию, которое произошло со мной много лет назад. Когда я спросила маму, хорошо ли выгляжу в ее блузке, на самом деле мне нужно было знать, что я не одинока. Я нуждалась в том, чтобы кто-то сказал мне, что я приняла правильное решение, — это помогло бы мне почувствовать уверенность в себе. Женщины инстинктивно делятся проблемами с подругами: так они анализируют сложившуюся ситуацию и получают поддержку. Я хотела помочь им реализовать это естественное желание и сделать так, чтобы они в любое время и в любом месте могли обрести уверенность в себе.

Мы запустили новую версию сайта Honestly Now 2.0 и объявили о начале второго этапа финансирования. Нам еще многое предстоит сделать, особенно учитывая то, что по мере накопления опыта мы постоянно вносим в свой ресурс изменения. Огромный потенциал Honestly Now, а также ценность, которую он предлагает людям (возможность принимать правильные решения), вдохновляет нас и придает силы.

В один из самых тяжелых моментов своей жизни Тереза отыскала способ поддержать других женщин в трудные времена, что, в свою очередь, помогло ей наполнить смыслом собственную жизнь. Стремление осуществить мечту способно производить терапевтический эффект, поскольку мы часто сталкиваемся со сложными проблемами, обусловленными факторами, не поддающимися нашему контролю. Мечты заставляют нас действовать и помогают поверить в успех, когда мы принимаем осознанное решение достичь своих целей.

## Рассказывайте истории из своей жизни

Истории, услышанные в детстве, зачастую определяют наш выбор жизненного пути. Но те истории, которые мы рассказываем сами себе в зрелые годы, гораздо важнее, поскольку они определяют наше мироощущение. Они помогают нам придать смысл всему, что с нами происходит, а также позволяют обрести смелость мечтать. Доктор наук Роберт Аткинсон, автор книги *The Gift of Stories* («Ценность историй»), писал: «Сторителлинг\* способен изменить нашу жизнь. Таким свойством обладают обычные рассказы, мифы и сказки. Но эта преобразующая сила присуща также историям, которые мы рассказываем о своей жизни. С их помощью мы узнаем, что человек — существо духовное и что в самых впечатляющих историях отражается работа наших душ».

Семья Марии Карр ([mariacarr.com](http://mariacarr.com)) переехала в Соединенные Штаты с Кубы в качестве политических эмигрантов. Мария — профессиональная актриса, а также жена и мать. Когда они еще жили на Кубе, мама Марии, Мамина, рассказывала своим детям историю, которая кардинальным образом повлияла на мечты дочери.

### **Мария Карр: истории, которые питают душу**

Только спустя много лет после нашего отъезда с Кубы мне снова захотелось съесть гороховый суп, хотя у мамы он всегда выходит очень вкусным.

Куба — благодатная тропическая страна, но коммунистический режим, господствующий здесь, существенно урезал количество доступных продуктов питания. После прихода к власти Фиделя Кастро их начали

---

\* От англ. *storytelling* — рассказывание историй. *Прим. пер.*

выдавать по карточкам. Но даже при наличии продуктовой карточки выбирать приходилось из того, что есть в магазине, а там зачастую просто ничего не было. Мама часами стояла в очередях, чтобы купить хоть какую-нибудь еду, пару туфель или что-то другое.

На протяжении очень долгого времени единственное, что мы могли достать, — это горох; но придать гороховому супу хоть какой-то другой вкус было нечем.

Мама постоянно покупала и готовила горох, потому что знала о его высокой питательной ценности. Порой мы по несколько недель подряд питались практически одним горохом. Мамина добавляла в блюдо все, что росло у нас на огороде, тем не менее чаще всего это была просто безвкусная зеленая кашица. Нам с сестрами она так надоела, что каждого очередного приёма пищи мы ждали с ужасом.

Мама наливала три тарелки супа — моим сестрам, Исис и Нине, и мне. Она кормила младшую сестренку Нину, а когда мы с Исис начинали хныкать, протягивала руку через стол и кормила с ложки и нас.

Мой отец в это время находился в исправительно-трудовой колонии — его отправили туда за намерение уехать из страны. Поэтому мама растила нас одна, имея в своем распоряжении весьма скудные средства. Однажды она отправилась на задний дворик стирать и увидела у двери в кухню симпатичную маленькую лягушку. Мама всегда любила лягушек, а эта пришелица подсказала ей одну интересную мысль. Мама начала придумывать захватывающие истории об отважной лягушке по имени Антоника, преодолевавшей все препятствия благодаря своей смелости и творческому подходу. Антоника помогала нам мечтать о свободе и тех возможностях, которые могут перед нами

открыться. Мама всегда рассказывала эти волнующие истории во время еды. Мы съедали все, что было у нас в тарелках, — мир Антоники отвлекал нас от безвкусной пищи, а Мамина (наша мама) знала, что ее дети накормлены, спокойны и готовы к будущим испытаниям и приключениям.

В 2007 году, во время подготовки телевизионного шоу на одном из местных телеканалов, я отчаянно боролась с собственной неуверенностью. В конце концов благодаря поддержке и мудрым советам одной из подруг я поняла, что ждала этого события большую часть жизни. Все, что мне было нужно, — это та уверенность в себе, которую всегда проявляла Антоника. Со временем, лучше разобравшись в себе, я решила готовить вместе с мамой. Мы все любили мамину стряпню, но у меня не получалось так, как у нее. Я начала записывать мамины рецепты и фотографировать ее вкусные блюда. Кроме того, стала записывать рассказы своих родителей о жизни на Кубе и переезде в США. В какой-то момент я подсчитала, что у меня набралось девяносто рецептов. Девяносто — важное число для кубинских эмигрантов, поскольку именно столько миль от Кубы до города Ки-Уэст на юге Флориды. Сравнительно небольшое расстояние — но как же это далеко! Мое желание сблизиться с мамой благодаря совместному приготовлению пищи стало еще одной мечтой, которую мне хотелось осуществить, написав книгу *90 Miles, 90 Recipes: My Journey to Understanding* («90 миль, 90 рецептов. Мой путь к пониманию»). Теперь мне казалось, что мама такая же особенная, как и наш переезд в Соединенные Штаты.

Наблюдая за тем, как мама колдует над блюдами на кухне, я увидела в ней женщину с массой талантов.

Готовя пищу вместе с ней, я начала ценить ее еще больше. Я поняла, почему для нее было так важно нас накормить. Питание тела — один из элементов подпитки души.

Сейчас у мамы серьезные проблемы со здоровьем. Несколько последних месяцев я уделяю большую часть своего времени уходу за ней. Хотя наша книга еще не опубликована, она уже доказала свою ценность, поскольку помогла мне взглянуть на мечты под другим углом зрения и понять, что жизнь, которой живу я и мои сестры, — это воплощение мечты наших родителей о свободе и широких возможностях, особенно для их детей.

Истории мамы Марии (Мамины) обладали трансформирующей силой. Подвиги лягушки Антоники помогли дочери преодолеть те трудности, с которыми она сталкивалась в детстве на родине. Много лет спустя Антоника стала яркой метафорой, придающей Марии уверенность в себе и напоминающей о жертвенности и наследии родителей. Эти детские рассказы помогли женщине открыть свой разум навстречу новым возможностям и наделили ее способностью мечтать.

## Создайте историю своей жизни

Психолог Дэн Макадамс, автор книги *The Redemptive Self: Stories Americans Live By* («Спасительное “я”: истории, которыми живут американцы»), пишет: «[Наши личные] истории каждое мгновение обуславливают наше поведение и формируют не только видение прошлого, но и представление о будущем».



Наши жизненные истории во многих случаях предопределяют будущее и в то же время позволяют наполнить смыслом прошлое. История Эмили Ортон показывает, что ей под силу любая задача, а Марии Карр — что она уверенно справится с теми трудностями, которые могут возникнуть на ее жизненном пути. Певица и музыковед Мэйси Робинсон ([macyrobison.com](http://macyrobison.com)) наполнила свою жизнь смыслом, поставив музыкальный спектакль в стиле кабаре под названием «Дети будут слушаться. Размышления о материнстве».

**Мэйси Робинсон:**

**музыка наполнила мою жизнь смыслом**

Будучи певицей, я предпочитаю исполнять песни, наполненные смыслом. Мне неинтересно петь ради красоты вокала. Из-за своей любви к сторителлингу я приняла участие в мюзикле, поставленном в стиле кабаре. В результате мне очень захотелось воспроизвести нечто подобное на одной из бостонских сцен, но я никак не могла приступить к делу. Думаю, в глубине души я считала, что на самом деле никому не нужны ни мой голос, ни моя история, ведь вокруг столько людей талантливее меня.

Благодаря поддержке Уитни я наконец решила создать собственное кабаре-шоу и рассказать в нем о том, что мне действительно интересно, — об опыте материнства. Я совсем недавно познала его и с восторгом приступила к осуществлению долгожданной мечты. Я разучивала песни и готовила спектакль, но что-то не складывалось. Продолжая совершенствовать материал, однажды я поняла, что история, которую я хочу рассказать, о том, как я стала женой и матерью. И тут снова возникли сомнения. Разве кто-то захочет

слушать мать восьмимесячного ребенка? Женщины, перед которыми мне предстояло выступить, были гораздо опытнее и мудрее меня. Но я чувствовала, что должна поделиться своей историей, и приступила к созданию шоу. Когда я работала над ним, слова песен, написанных другим автором для другого мюзикла, превратились в мои слова о собственной жизни.

История о том, как я готовилась к материнству (в том числе о той горечи, которую я испытала, потеряв мать в раннем возрасте), помогла мне составить более четкое представление о себе как матери и женщине. Мы должны рассказывать о себе. Это помогает установить контакт с другими людьми. И делать это можно наиболее удобным для нас способом. Для меня это было пение. Для кого-то может оказаться ведение блога, квилтинг, карьера или воспитание ребенка. Главное — что мы делимся с кем-то своей историей.

Мэйси испытала радость и удовлетворение, рассказав историю своей жизни посредством музыки. Она поведала о своем пути к материнству, заставив тысячи женщин по-новому взглянуть на свою жизнь, любовь и мечты. Истории жизни других людей помогают нам посмотреть на себя под иным углом. Рассказывая о себе, мы анализируем свои невзгоды и лишения, обретаем надежду на лучшее. Мечтая, мы наполняем жизнь смыслом: мечты поднимают нас над теми печальными, неприятными, причиняющими боль событиями, которые произошли с нами в прошлом, и помогают создать свою жизненную историю, отражающую более счастливое будущее. Кроме того, мечты позволяют лучше осознать ценность собственной жизни — той, которой мы живем сейчас и будем жить в дальнейшем.

## Придайте форму прошлому, определите будущее

*Не удовлетворяйтесь историями о том, как сложилась жизнь других людей. Создайте собственный миф.*

**Руми, персидский поэт**

- Какие события, произошедшие с вами в прошлом, возможно, определяют ваше будущее и способность осуществить свои мечты?
- Какие невзгоды вы испытали в жизни? Можете ли вы сформулировать мечту, которая позволила бы понять, ради чего вы испытали горечь?
- Как сторителлинг помогает нам найти или вернуть свои мечты? Какие их признаки можно отыскать в тех историях о себе, которые мы часто рассказываем (или не рассказываем)?
- Чем истории, рассказываемые себе, отличаются от рассказанных родным и друзьям? (Например, те, которые предназначены детям и ученикам, обычно хорошо продуманы и звучат гладко и уверенно. Истории, которыми я делюсь с равными, не столь безупречны. А те, что я рассказываю сама себе, редко бывают оптимистичными.)
- Поразмышляйте над словами писателя и теолога Фредерика Бешнера: «Бог призывает вас туда, где встречается глубочайшая радость и величайшая жажда». Если бы вам предстояло рассказать о своей жизни, сославшись на эту цитату, какую историю вы выбрали бы и как ее преподнесли — посредством слов, картин, танца, фотографий или песен?