

«ШЕДЕВРИ НОН-ФІКШН»

ТОМАС ЕРІКСОН

# В ОТОЧЕННІ НЕГАРАЗДІВ

ВІД ПАДІННЯ ДО УСПІХУ



ХАРКІВ  
«ФОЛІО»  
2023

## **КОЛИ ВСЕ НЕ ТАК**

Часом так буває. Все валиться. Все, одне за одним.

Коли ти саме плануєш відсвяткувати успішний іспит доньки гостинною в саду, сім'я готується до святкування місяцями, та захід на п'ятдесят осіб виявляється катастрофою, бо раптово почався дощ.

Коли вагаєшся чи інвестувати у фонд, до чого спонукають тебе в банку, і усвідомлюєш собі, що твій фінансовий радник справді знає не набагато більше від тебе. Знову витрати.

Коли презентація, над якою ти працював місяцями, має бути твоєю перепусткою до складу правління, але в день, коли ти маєш її продемонструвати, виявляється, що ти зробив запис на іншій флешці.

Коли дім, про який ти мріяв з дитинства, нарешті продається, але банк відхиляє твою заявку на кредит.

Коли відновив стосунки з давнім знайомим тільки для того, щоб дізнатися, що йому залишилося жити шість місяців.

Коли одного ранку ти хочеш під'їхати автомобілем до потягу, але перед тим, як сісти в авто, випадково наступаєш на купу собачих екскрементів.

Коли на роботі керівником призначають твого найбільшого ворога, хоче це ти був стовідсотковим кандидатом.

Коли, як то кажуть, встаєш не з тої ноги й день вже запрограмований на невдачі.

Бувають хвилини, коли ми відчуваємо, що навколо нас одні перешкоди. Часом менші, часом більші. Та щоразу нас охоплює відчуття безпомічності.

Ти вибрав книжку зі злегка гнітючим заголовком. Та, власне, йдеться в ній не лише про напасті. Говориться скоріш про те, як свої поразки перекувати в успіх. Хочу тобі показати, що життя яке є, таке є, але все залежить від того, що ти з ним зробиш, а не від того, що робиться навколо тебе.

Як сказала колись одна мудра особа: «Не йдеться про те, як поживаєш, тільки про те, як собі даєш із тим ради».

Життя на цій планеті буває справді важким. Це чудове місце не змінює, однак, факту, що часто воно також дуже дивне. Не завжди нам вдається відповідно пристосуватися до навколишніх умов.

Частина з нас бреде крізь життя, не зазнаючи надто серйозних неприємностей, але труднощі й невдачі не оминають нікого. Удари, які деякі з нас отримують від долі, нагадують скоріше невинні щиглі в ніс. Однак є також такі, яких життя випробує до такої міри, що виникає думка: чому не втручаються якісь вищі сили, пропонуючи їм свою допомогу. Адже ті люди отримують в обличчя удари, яких би ми не побажали нікому.

Деякі, однак, уміють рухатись уперед, незважаючи на всі неймовірні проблеми, з якими стикаються. Як це може бути? У чому їхній секрет? Чому в таких ситуаціях не здаються, як усі інші?

Колись я почув думку, яка врізалася мені в пам'ять: «Якщо ти опишиш колись в човні серед моря, молися до вищих сил, але водночас греби в бік суші». Хороше рішення, коли доводиться долати труднощі. Інколи потрібно просто мати надію на покращення ситуації, але водночас вживати певних заходів.

Одним із ключових способів досягнути успіху й справитися з проблемами є умова, що ми самі також мусимо проявляти ініціативу.

## ЦЯ КНИЖКА НЕ ПРЕТЕНДУЄ НА ОСТАТОЧНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ

Існують дослідження, що підтверджують значну частину інформації, якою я з тобою поділюся. Звернуся до деяких із них, а на кінці книжки знайдеш список додаткової літератури, щодо питань, про які я хочу з тобою поговорити.

Більшість міркувань я будую на особистому досвіді, який намагався зрозуміти впродовж багатьох років. Безліч речей — мої спостереження за особами, яких я пізнав у процесі майже тридцятирічної професійної кар'єри.

Підхід, який продемонструю тобі в цій книжці, багато разів рятував мене у важкі хвилини. Навчив, як викинути весь неприємний досвід за борт, тримати курс і боротися далі.

Хіба моє життя тече безпроблемно? Рішуче — ні. Я роблю помилки й потрапляю в халепи, як усі. Умію заплутатися навіть у звичних ситуаціях. А інколи всесвіт просто має цілком інші плани ніж я. Ось кілька безумовно неприємних моментів з мого життя:

- У десятилітньому віці мені довелося переїхати проти власної волі понад тисячу кілометрів на північ. В одну мить я втратив усіх друзів.
- Одного разу я неправильно оцінив готовність потенційного клієнта домовитись і втратив можливість укласти угоду на велику суму.
- Я надіслав неприємний, злегка сварливий лист своєму роботодавцю (найбільший північний банк). Лист потрапив до самого директора концерну, який до мене задзвонив і порядно мене вилаяв.
- Після виходу першої книги мені довелося мати справу з дуже злісним сталкером<sup>1</sup>.
- На початку ніхто не хотів навіть чути про мою книжку «В оточенні ідіотів». Понад двадцять видавництв відкинуло мою про-

<sup>1</sup> Сталкер — той, хто нав'язливо переслідує конкретну людину.

позицію — деякі в доволі брутальний спосіб. Я був змушений самостійно профінансувати видання.

Я двічі розлучений.

Звісно, список міг би продовжуватися. Але також декілька речей мені вдалося. Про методи, які я тоді в основному застосовував, прочитаєш в цій книжці. Навчишся, що робити, аби:

- ніколи не забувати, куди прямуєш.
- не перейматися тим, що говорять про тебе інші.
- навчитися розпізнавати, хто бажає тобі добра, а хто ні.
- завжди робити висновки з поразок й уникати схожих невдач у майбутньому.
- прямувати власною дорогою, навіть якщо всі вважають її неправильною.
- обернути поразку в успіх.
- припинити марнувати час на несуттєві речі.
- мати відвагу боротися з власними страхами.
- прагнути довготривалого успіху й рухатися далі.

## **ЗНАННЯ — НЕ СИЛА**

Старий вислів «знання — сила» насправді оманливий. Знання зовсім не є силою. На світі живе безліч надзвичайно освічених людей, у яких відверто кажучи, справи так собі. Це особи з різними поважними титулами перед ім'ям і прізвищем. Мають величезний багаж знань, цитують напам'ять всі можливі теорії, але не уміють контролювати навіть найближче оточення.

Отже, що таке знання? Що ж, знання — це потенційна влада. Однак тільки якщо вмієш нею скористатися.

Твої компетенції та вміння не вирішальні. Навіть якщо твій коефіцієнт інтелекту на голову вищий за всіх на південь від північного полюса, це не дає тобі жодної гарантії. Неважливо, на скільки ти швидкий, кого слухаєш і які книжки, написані наймудрішими людьми світу, читаєш — це справді не має жодного значення. Жодного.

Твої вміння неістотні, а знання мізерні. Тільки твої дії враховуються в подоланні невдач та досягненні успіху.

Сорок чотири відсотки лікарів у Сполучених Штатах страждають від надмірної ваги («Newsweek», 10/2008). Я не знайшов схожих досліджень, що стосуються Швеції, але більшість лікарів, з якими я мав справу, напевно не були в найкращій формі. Чому так? Хто ж, як не вони, мають знати про харчування і важливість рухової активності? Вони ж неодноразово спостерігали прикрі наслідки надлишкової ваги та паління. Всупереч тому, багато з них мають проблеми зі здоров'ям. Логіка відсутня.

А це означає тільки одне в контексті того, що ти зробиш зі змістом цієї книжки. Ти можеш похитати головою і сказати: «Добре, добре» або: «Я взагалі в це не вірю». Але ти також можеш випробувати ці методи на собі. Лише тоді зможеш констатувати, чи виправдовують вони себе у твоєму випадку.

Однак проблема значно більша. Маємо звичку міцно триматися здобутих знань, навіть тоді, коли стикаємося з новим досвідом. Нелегко змінити звички, які керують нашим життям багато, багато років. Буває, що потребуємо ширшої перспективи.

Недавно я почув, що доказом інтелігентності не має бути наше IQ, а здатність до об'єктивного погляду на щось, що суперечить нашим переконаннями. І спроба взяти до відома, а може, навіть цілковита зміна позиції щодо цього питання.

## **РАХУЄТЬСЯ ТІЛЬКИ РЕЗУЛЬТАТ**

На ділі ми не потребуємо безлічі нових порад, як досягати успіху й справлятися з перешкодами. Може трапитися, що під час читання ти подумаєш собі: «Ех, я вже десь це чув». Коли в тебе з'явиться така думка, а напевно так і буде, я хочу, щоб ти задав собі три питання:

- Ти практикуєш цей принцип?
- Ти вправний в тому?
- Чи твої результати свідчать про те, що ти вправний?

Якщо скажеш мені сьогодні, що ведеш здоровий спосіб життя, я візьму за підтвердження об'єм твоєї талії, а не твої слова.

Якщо стверджуєш, що контролюєш свої фінанси, то я довірюся витягу з твого рахунку, а не твоїм словам.

Коли будеш наполягати на тому, що знаєш, як вибачитися, я скоріше погляну на твої стосунки, аніж послухаю твої слова.

Звучить гостро? Мабуть. Але якщо ти хочеш вдатися до цікавої подорожі, щоб здобути краще майбутнє, я можу пообіцяти, що в цій книжці ти знайдеш багато цінних спостережень.

Але пам'ятай: знання — це ще не дія.

## **НА РЕЗУЛЬТАТ ПОТРІБНО БУДЕ ПОЧЕКАТИ**

У цьому місці потрібно дати невелике попередження. Читаючи деякі розділи, ти можеш прийти до висновку, що автор повністю збожеволів. Неодноразово, мабуть, подумаєш, що я — трудоголік без особистого життя або людина, яка взагалі не вміє насолоджуватися життям. Може, ти жбурнеш книжку, пригнічений думкою, що якщо я вимагатиму від тебе такої самопожертви, ти ніколи нічого не досягнеш.

Маю для тебе повідомлення. Коли я описую, як розпоряджаюся своїм часом, роблю це, знаючи, що маю цілі, які хочу реалізувати. Якщо тебе здивує моя заява, що перегляд телепередач — це одна велика трата часу, знай, що я пишу це, переконаний, що у твоєму житті є важливіші речі, на яких варто зосередитися. Якщо ми трактуємо цю діяльність як розвагу, очевидно, у ній немає нічого поганого.

Настанови й поради, які я тут подаю, згодяться кожному, хто хоче від життя більше, ніж одержує тепер. Кожному, хто хоче досягти конкретної мети за конкретний час. Спокійніші моменти життя зазвичай вимагають трохи інших дій.

Мабуть, мої роздуми здаються тобі абсурдними, але пам'ятай, що я пишу про те, як досягти довготривалого успіху. Моя мета — спорядити інструментами, які дозволять тобі рухатися вперед і стримуватимуть від пасивного стояння на місці.

Звертаючись до тебе за допомогою цієї книжки, вважаю, що ти хочеш прогресувати. Не буду більше загортати в папірці й повірю, що ти дійсно потребуєш змін.

Але пам'ятай: за місяць ти не зробиш шість кубиків на животі. Шість місяців також може не вистачити.

Чудова посада керівника не буде твоєю тільки тому, що ти маєш освіту.

Омріяний хлопець або дівчина не з'являться за рогом тільки тому, що ти гарний.

Ти не станеш фінансово незалежним за п'ять хвилин. Впродовж дванадцяти місяців також навряд чи. Це займе в тебе значно більше часу.

Або, як сказав геній підприємництва Воррен Баффет<sup>2</sup>: «Неважливо, який великий в тебе талант і як сильно ти стараєшся, деякі речі просто вимагають часу. Ти не створиш дитину за місяць, запліднюючи дев'ять жінок».

З іншого боку, наш час врешті закінчиться. То чому б не зробити щось корисне, поки ми цього чекаємо?

---

<sup>2</sup> Воррен Едвард Баффет — американський інвестор, філантроп. Один із найуспішніших та найбагатших інвесторів, статки якого на жовтень 2017 року становили 81,1 млрд дол. США. Має прізвиська «Мудрець Омахи» або «Оракул Омахи».



# Т УТ НЕ ЙДЕТЬСЯ ПРО ІНШИХ, ЙДЕТЬСЯ ВИНЯТКОВО ПРО ТЕБЕ



Чи хотів би ти уникати різноманітні перешкоди й досягати лише успіхів? Якщо так, то ти зовсім не відрізняєшся від інших, просто хочеш жити добре.

Тобто, всі ми заслуговуємо на щасливе буття. Ти, я, кожна людина — повинні мати на це шанс, поки ходимо по цій землі. Життя патологічно коротке, у деяких випадках не довше ніж декілька декад. Але незалежно від того, чи доживеш ти до п'ятдесяти, шістдесяти, сімдесяти п'яти років, а може, навіть ста десяти, ти заслуговуєш на те, щоб цей час був якомога кращий. Попри те, що життя на цій планеті несе з собою більше перешкод, ніж ми сподіваємося, а світ у нинішньому вигляді не завжди кольоровий, — не згадуючи про суспільство, яке моментами поводить себе просто по-дурному, — к певному сенсі ми зобов'язані витиснути якнайбільше позитиву з того, що зустрічаємо.

Щоб повною мірою використати всі дивовижні можливості, які підкидає тобі життя, ти мусиш насправді зробити тільки одну річ. Забудь про довгі списки з нескінченним переліком пунктів, відклади на бік всі

добрі поради. Ти не мусиш сидіти в кутку й медитувати, виголошувати довжелезні тиради про свої мрії й бачення, ані бути чемпіоном світу в якійсь галузі. Ба, достатньо, що ти виконаєш тільки один крок, і тебе зустрине бажане щастя. Якщо ти зробиш цю одну єдину річ, все налагодиться.

Ти готовий?

Єдине, що мусиш зробити — взяти стовідсоткову відповідальність за себе. Тепер.

Найважливішим чинником, який допомагає уникнути перешкод і робить можливою дорогу до кращого майбутнього, — це готовність бути відповідальним. Ніхто не досягне бажаної мети, якщо повною мірою не усвідомить пов'язаної з тим відповідальності.

Коли я пишу слово «відповідальність», то думаю про його позитивний аспект. Не йдеться про обтяжливу відповідальність за помилки інших чи про почуття відповідальності за розвиток суспільства. Чи за конфлікт на Близькому Сході. Я також не говорю про те, щоб взяти відповідальність за дії шефа без будь-якої «подяки» у відповідь. Нічого з того. Я маю на увазі виключно відповідальність за себе та власне життя. Повір мені, у багатьох з нас тут є багато домашніх завдань.

Не сумніваюся, що в багатьох планах ти — відповідальна особа. Напевно, ти опікуєшся своєю сім'єю, ти хороший працівник, ти не наражаєш інших на зайвий ризик, ти дотримуєшся обмежень швидкості поблизу шкіл і так далі.

Та інколи все перевертається догори дригом.

Уявімо, що одна з працівниць отримала минулого місяця премію в розмірі п'ять тисяч крон. Використала цю нагоду, щоб увечері розважитися з подругами в місті.

Ефект: веселилися чудово, але дівчина знову, як і раніше, залишилася з порожнім гаманцем. Короткочасне задоволення перемогло над здоровим глуздом, перешкоджаючи довгостроковому мисленню. А це трохи проблематично. Всі ми усвідомлюємо, як це працює, але всупереч тому мало хто поводиться правильно в таких ситуаціях. За різних обставин занадто часто ми утікаємо від правди. І не завжди уміємо взяти відповідальність за ситуацію, в якій перебуваємо.

Спробуймо ще раз: одна з працівниць отримала минулого місяця премію в розмірі п'ять тисяч крон. Інвестувала гроші в надійний фонд, який зараз набирає ваги.

Ефект: помножила свої ресурси й робить це й далі. Позитивний ефект виникає з того, що поводитися більш відповідально.

Отже, погляньмо на три види відповідальності, з котрими ти маєш бути запанібрата.

## **ПЕРШИЙ ВИД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ: ЗА ВСЕ, ЩО РОБИШ**

Відповідальність, яка покладається на тебе, здебільшого безмежна.

Що це означає?

Тільки те, що ти відповідаєш за кожну свою дію. За всі вчинки, добрі чи погані. Навіть коли хтось просить тебе щось виконати, відповідальність за те, що ти це виконаєш і як ти це зробиш, несеш тільки ти. Якщо твій партнер чи партнерка намовляють тебе зробити щось, що тобі нестерпне, погоджуєшся або відмовляєшся виключно на власну відповідальність. Коли шеф хоче, щоб ти виконав завдання, з яким ти не зовсім згідний, — морально, чи з точки зору бізнесу, — відповідальність за його реалізацію лежить на тобі. Незалежно від того, чи це службове доручення. Є такі, напевно, які на твоєму місці б відмовилися. У моменти, коли твої діти виїдають тобі мозок, про щось, що вони вважають потрібним, а ти поступаєшся, хоч і не мав би — ти сам собі винен. Прикриватися можливими наслідками недостатньо. Інші б не вчинили так, як ти.

Якщо тебе дратують паршиві результати продажів на роботі, але водночас ти висміюєш допомогу новоприйнятого консультанта, котрий має тобі показати, як ефективніше торгувати, тоді відповідальність за відмову від його слушних порад лягає на тебе.

Коли проїжджаєш на червоне світло, бо «тобі здається», що встигнеш, саме ти відповідаєш за потенційну трагедію, яка буде результатом твого рішення. Ти можеш переконувати себе, що тобі потрібно було забрати дитину з дитсадка, або що ти «не бачив» червоного світла. Але

спробуй пояснити це поліцейському, який затримає тебе двісті метрів далі. Чи батькові тієї дитини, яку ти мало не збив.

Якщо ти надто довго сидиш перед телевізором, до того ж із телефоном в руці, і не помічаєш схвильованості юної доньки перед завтрашньою шкільною дискотекою, — це також твоя відповідальність. Те, що ти мусив ще раз проглянути профіль Б'янки Інгрессо<sup>3</sup> в Інстаграмі — неістотне. Ти визнав, що телефон важливіший від розмови з донькою про її побоювання.

Ти відповідальний також за те, що прокидаєшся в суботу вранці з неймовірним похміллям після найгучнішого, якого тільки бачив світ, виходу на пиво з колегами по роботі. Аргумент, що ти традиційно ходиш на п'ятничні заходи від давніх часів, не має жодного значення — це ти в них береш участь. Виправдання перед партнером, партнеркою чи самим собою, що «всі напилися», як свині, недостатньо. Це ти, раз за разом, прикладав чарчину до вуст. Похмілля — виключно твоя провина. А умовляння сім'ї, що ви не поїдете сьогодні на матч, бо «ти погано почувашся», не пройде. Ніхто на це не поведеться.

Якийсь блазень приніс на роботу найрізноманітніші тістечка, сам ти з'їв тільки два, але вся дієта пішла коту під хвіст. Прошу тебе. А хто тобі поклав ці тістечка й підніс чайну ложечку до рота? Чий організм від цього постраждав? Твого колеги? Ні, це ти скоро не влізеш в жодну одяжину.

Ти не можеш стверджувати, що хтось робив так само, тому тобі довелося зробити те чи інше... Ні, ні. Ти зробив цей вибір свідомо. Правильно, чи неправильно — це було виключно твоє рішення.

Ти завжди маєш контроль над своїми діями.

Факт, що заощаджуєш гроші, мудро їх інвестуєш і завдяки тому до сорока років стаєш фінансово незалежним, — це також твоя відповідальність. І заслуга. Це подвійна дія.

Все, що ти робиш — на твоїй відповідальності.

---

<sup>3</sup> Біанка Меліна Елізабет Валгрєн Інгрессо — шведська блогерка, суспільна діячка, підприємниця та співачка.

## ЗМІСТ

Вступ: КОЛИ ВСЕ НЕ ТАК . . . . .	5
----------------------------------	---

### ЧАСТИНА 1

#### **ЯК ПРОТИСТОЯТИ НЕЩАСТЯМ,**

<b>або ЩО МОЖЕ ПІТИ ДО ЧОРТА І ЯК СОБІ З ТИМ ПОРАДИТИ . . . . .</b>	<b>13</b>
---	-----------

Розділ 1. Тут не йдеться про інших, йдеться винятково про тебе . . . . .	15
--	----

Розділ 2. Як завчасно розпізнати попереджувальні сигнали . . . . .	22
--	----

Розділ 3. Кінець відмовкам! . . . . .	32
---------------------------------------	----

Розділ 4. Від дрібниці до кризи за три хвилини . . . . .	43
--	----

Розділ 5. Складна динаміка чотирьох рівнів розвитку . . . . .	51
---	----

Розділ 6. Найгірші перешкоди . . . . .	58
--	----

Розділ 7. Твій особистий список проблем . . . . .	66
---	----

Розділ 8. Чи всі реагують однаково . . . . .	76
--	----

Розділ 9. Поведінка чотирьох кольорів під час невдач . . . . .	87
--	----

Розділ 10. Як долає перешкоди автор книжки . . . . .	95
--	----

Розділ 11. Чому ми любимо зациклюватися на негативі . . . . .	101
---	-----

Розділ 12. Привіт із Пізнішенська! . . . . .	107
--	-----

Розділ 13. Моє життя в Пізнішенську . . . . .	119
---	-----

Розділ 14. Як працювати мудро . . . . .	126
---	-----

Розділ 15. Оціни те, що не робиш . . . . .	134
--	-----

Розділ 16. Вийди із зони комфорту . . . . .	145
---	-----

Розділ 17. Страх проти чотирьох видів особистості . . . . .	153
---	-----

Розділ 18. Випадок Гассе, або як виманеврувати з рову . . . . .	158
---	-----

Розділ 19. Пристосуйся, або загинь . . . . .	185
--	-----

Розділ 20. Як кольори впливають на твою здатність до адаптації . . . . .	193
--	-----

## ЧАСТИНА 2

### **ТЕХНІКИ, ЯКІ ГАРАНТУЮТЬ ТОБІ ДОВІЧНИЙ УСПІХ або ЯК ПЕРЕМАГАТИ ЩОДНЯ . . . 201**

Розділ 21. Три товаришки . . . . . 203

Розділ 22. Як не досягають успіху . . . . . 210

Розділ 23. Звідки я можу знати, що я успішний . . . . . 216

Розділ 24. Склади список своїх успіхів . . . . . 227

Розділ 25. Гасце — друга частина: знаходимо рішення . . . . . 232

Розділ 26. Ставлення . . . . . 270

Розділ 27. Як працювати правильно . . . . . 279

Розділ 28. Ключ до успіху — розуміння того, ким ти є . . . . . 288

Розділ 29. Тримай швидкість . . . . . 298

РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ЗАВЕРШЕННЯ . . . . . 308

Контакти автора . . . . . 309

ЛІТЕРАТУРА . . . . . 310