

Артър К. Брукс

ОТ СИЛА В СИЛА

ДА СЕ ЧУВСТВАМЕ ПЪЛНОЦЕННИ И УСПЕШНИ
ПРЕЗ ВТОРАТА ПОЛОВИНА ОТ ЖИВОТА СИ

София, 2023

ARTHUR BROOKS

FROM STRENGTH TO STRENGTH:

*Finding success, happiness,
and deep purpose in the second half of life*

Copyright © 2022 by Arthur Brooks

This edition published by arrangement with Portfolio / Penguin, an imprint of Penguin Random House LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1161-0

Артур К. Брукс

ОТ СИЛА В СИЛА

Да се чувстваме пълноценни и успешни
през втората половина от живота си

Превод от английски
Румяна Автанска



На моя гуру

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	
Мъжът в самолета, който промени живота ми	9
Първа глава	
Залезът на кариерата ви настъпва (много) по-скоро, отколкото мислите	15
Втора глава	
Втората крива.....	35
Трета глава	
Преодолете зависимостта си към успеха	53
Четвърта глава	
Започнете постепенно да се отърсвате от ненужното.....	71
Пета глава	
Размишлявайте върху смъртта си	97
Шеста глава	
Отгледайте своята горичка от трепетлики	109

Седма глава

Започнете да създавате своя *ванапраща*..... 139

Осма глава

Превърнете слабостта си в своя сила..... 159

Девета глава

Метнете въдицата в отлива 175

Заключение

Шестте думи, които трябва да запомните..... 195

Благодарности..... 199

Бележки..... 201

*Блажени, които живеят в дома Ти:
те непрестанно ще Те хвалят.
Блажен човек, чиято сила е в Тебе,
и чиито пътеки в сърцето са насочени към Тебе.
Като преминават долината на плача,
те намират извори в нея;
и дъжд я покрива с благословия;
минават от сила в сила;
явяват се пред Бога, на Сион.*

Псалми 83: 5–8

ВЪВЕДЕНИЕ



МЪЖЪТ В САМОЛЕТА, КОЙТО ПРОМЕНИ ЖИВОТА МИ

„**Н**е е ВЯРНО, че вече никой няма нужда от теб.“
Тези гневни думи идваха от една възрастна жена, седяща зад мен на късния полет от Лос Анджелис към столицата Вашингтон. В самолета беше тъмно и тихо и повечето хора или спяха, или гледаха филми. Аз работех на лаптопа си и трескаво се опитвах да приключа нещо, за което изобщо нямам спомен в момента, но тогава ми се е струвало критично важно за живота, щастието и бъдещето ми.

Мъж, за когото предположих, че ѝ е съпруг, промърмори в отговор почти недоловимо.

Жена му продължи:

– О, спри да повтаряш, че е по-добре да си мъртъв!

Сега вече приковах вниманието ми. Нямах намерение да ги подслушвам, но не можех да не се заслушам. Направих го донякъде от човешка емпатия, донякъде от професионалното любопитство на учен хуманитарист. Оформих в ума си образа на съпруга. Представях си някой, който е работил здраво цял живот и е водил сравнително скромен живот; някой, който е разочарован от това, че не е осъществил мечтите си – може би кариерата, в която никога не се е впуснал, обучението, което никога не е започнал, компанията, която никога не е основал. Представях си, че е бил принуден да се пенсионира, че е изхвърлен като вчерашен вестник.

Щом запалиха осветлението след приземяването, най-сетне успях да видя злочестия човек. Бях слисан: разпознах го – той беше добре позната, дори известна личност. Тогава – в средата на осемдесетте му години, всички го обичаха заради куража, патриотизма и постиженията му преди толкова десетилетия. Възхищавах му се, откакто бях млад.

Докато минаваше по пътеката между седалките зад мен, пасажерите го разпознаваха и си шушукаха с благоговение. Пилотът, който стоеше на вратата на пилотската кабина, го разпозна и каза, повтаряйки моите мисли:

– Господине, възхищавам ви се, откакто бях малко момче.

Възрастният мъж, който само преди няколко минути си мечтаеше за смъртта, засия от оценката за славното му минало.

Зачудих се: Кой по-точно е човекът пред мен – този сега, изпълнен с радост и гордост, или онзи отпреди двайсет минути, който казваше на жена си, че е по-добре да не е жив?

През следващите седмици когнитивният дисонанс на тази сцена не можеше да ми излезе от ума.

Беше лятото на 2012 г., малко след четирийсет и осмия ми рожден ден. Не бях световноизвестен като мъжа от самолета, но се справях доста добре в професионален план – бях президент на проспериращ изтъкнат мозъчен тръст в столицата Вашингтон. Бях написал няколко бестселъра. Хората посещаваха речите ми. Списание „Ню Йорк Таймс“ публикуваше статиите ми.

Бях намерил списък, който си бях съставил на четирийсетия си рожден ден, осем години по-рано, с професионалните ми цели – онези, които, ако постигна, щях (бях убеден) да бъда удовлетворен. Бях постигнал или надхвърлил всички тях. Само че... не бях особено доволен или щастлив. Бях получил това, което искам, или поне което си мислех, че искам, но това не ми донесе радостта, която си представях.

Но дори и да бях *получил* удовлетворение, щях ли да мога да го поддържам? Ако се посветях на това седем дни в седмицата, по дванайсет часа на ден – което и правех с моите осемдесетчасови работни седмици, – в някакъв момент напредъкът ми щеше да започне да се забавя и щеше да спре. Много дни поред си мислех,

че този отлив вече е започнал. Ами сега? Щях ли да се окажа в ситуация да погледна назад и да кажа на страдащата ми от много време жена Естер, че е по-добре да съм мъртъв? Имаше ли начин да сляза от колелото на хамстера, в което тичам към успеха, и да приема с достойнство неизбежния залез на професионалния ми живот? И дори да превърна това във възможност?

МАКАР ТЕЗИ ВЪПРОСИ да бяха лични, аз реших да подхожда към тях като социолог, какъвто съм, и да ги приема като изследователски проект. Беше ми неестествено – като хирург, който сам оперира апендикса си. Все пак се впуснах в това и през последните девет години имам лична мисия да превърна бъдещето си от нещо, което всява ужас, във възможност за напредък.

Зарових се в разнообразна литература, от собственото ми поле на социалните науки до съседните области на науката за мозъка, философията, теологията и историята. Потопах се в изследванията на хора, които се стремят към съвършенство, и интервюирах стотици лидери – от щатски губернатори до собственици на железарии.

Това, което откривах, беше скрит извор на терзания, който не просто се срещаше често, а съществуваше почти при всички хора, които са имали успешна кариера. Започнах да го наричам „проклятието на амбициозните“: хората, които всячески се стремят да бъдат сред най-добрите в работата си, често започват да изпитват ужас от неизбежния упадък, намират успехите си за все по-неудовлетворяващи и се оказват без партньори.

Добрата новина е, че освен всичко аз открих и това, което търсех: начин да се отърва от проклятието. Методично си изградих стратегически план за остатъка от живота ми, който ми даваше възможност да преживея втората част от зрелите си години не само без разочарование, а дори и по-щастливо и смислено от първата.

Бързо осъзнах обаче, че не е достатъчно да създам план само за моя живот. Трябваше да го споделя. Тайните, които открих, бяха достъпни за всеки с желание да живее радостен и смислен живот – и готов да положи труда, необходим, за да го постигне. За разлика от света, който сме се опитвали да покорим в по-ран-

ния етап от живота си, тук няма съревнование за награда. Всички можем да успеем и да бъдем по-щастливи. Ето защо написах тази книга за вас, колеги в амбициите.

Фактът, че сте избрали моята книга, ми говори, че най-вероятно сте постигнали успех с усилена работа, огромни жертви и безкомпромисен професионализъм. (И нека сме честни, вероятно с не малка доза късмет.) Заслужили сте си много похвали и възхищение и сигурно сте ги получили. Но разумът ви подсказва, че купонът не може да продължава вечно, и може би вече долавяте сигналите, че краят му се вижда. За жалост никога не сте се замисляли за края на купона и затова имате само един път: да се опитвате да го поддържате жив. Да отричате промяната и да работите още по-здраво.

Но това е сигурният път към нещастieto. В моята област на икономиката има нещо, наречено „Законът на Щайн“, на името на известния икономист от седемдесетте години на XX век Хърбърт Щайн, който гласи: „Ако нещо не може да продължи вечно, то ще спре.“¹ Очевидно, нали? Само че, когато става въпрос за собствения им живот, хората постоянно го пренебрегват. Но ако игнорирате този факт, това си е на ваша лична отговорност. Това ще ви кара все повече да изоставате и да размахвате юмрук към небето.

Все пак, има и друг път: вместо да отричате промяната в способностите си, можете да превърнете самата промяна в източник на сила. Вместо да се опитвате да избегнете спада на ефективността си, можете да го надскочите, като намерите успех в нещо друго, по-добро от това, което светът обещава, което не е причина за неврози и пристрастявания; една *по-смислена* форма на щастие от това, което сте имали преди, а същевременно да откриете *истинския* смисъл на живота, може би за първи път. Точно този процес излагам в тази книга. Той промени моя живот и може да промени и вашия.

И все пак трябва да ви предупредя: да поемеш по този път означава да тръгнеш срещу много от своите инстинкти на амбициозен човек. Ще ви помоля да не отричате слабостите си, а да ги приемете, без да заемате защитна позиция. Да се откажете от някои неща в живота си, за които сте се трудили усилено, но кои-

то сега ви дърпат назад. Да приемете онези страни от живота, които ще ви направят щастливи, дори и да не ви правят *специални*. Да се изправите пред все по-намаляващите ви способности – и дори пред смъртта – с кураж и самоувереност. Да възобновите взаимоотношенията, които сте занемарили по дългия път към материалния успех. И да се впуснете в несигурността на прехода, който толкова сте се трудили да избегнете.

Нищо от това не става лесно – трудно се учи старо куче на нови номера! Изискват се страхотни усилия да приемеш идеите, които са ти се стрували налудничави, когато си правил всичко по силите си да бъдеш истински велик в професията си. Но ви обещавам, че резултатът ще си струва. Аз – и вие – можем да ставаме все по-щастливи с всяка изминала година.

Можем да преминем от сила в сила.