



ПОЛ МИЛЛЕРД

НЕВИДИМЫЙ СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ

Как вырваться из оков
навязанных установок
и найти свой путь

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М60

The Pathless Path: Imagining a New Story For Work and Life
by Paul Millerd

First published by Paul Millerd 2022. Copyright © 2022 by Paul
Millerd. All rights reserved.

Миллерд, Пол.
М60 Невидимый сценарий жизни: как вырваться из
оков навязанных установок и найти свой путь / Пол
Миллерд ; [перевод с английского М. Д. Агеевой]. —
Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Книги-мотивато-
ры).

ISBN 978-5-04-200844-3

Мы привыкли ходить протоптанными дорожками и бояться
сделать лишний шаг в сторону. Работаем на нелюбимой работе,
остаемся в абьюзивных отношениях, пытаемся всегда быть удоб-
ными. Почему мы не видим возможности жить по-другому?

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Агеева М.Д., перевод на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200844-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПУТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ7

ВВЕДЕНИЕ	9
ПУТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ	14
ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО	17
1. ТОЛЬКО ВПЕРЕД	20
2. РАБОТА, РАБОТА, РАБОТА.....	44
3. ПРОБУЖДЕНИЕ	59
4. К СВОБОДЕ	71
5. ПЕРВЫЕ ШАГИ.....	87

II. НЕИЗВЕСТНЫЙ ПУТЬ 105

6. МУДРОСТЬ НЕИЗВЕСТНОГО ПУТИ.....	107
7. НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСПЕХА.....	126
8. РЕАЛЬНАЯ РАБОТА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.....	148
9. ИГРА В ДОЛГУЮ	178
БЛАГОДАРНОСТИ	218
ОБ АВТОРЕ	221

I. ПУТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ

Это неизвестная тропа.
Путь по ней приведет тебя к истинному тебе.

Рэм Дэсс

ВВЕДЕНИЕ

Я ужасно нервничал. Когда учитель по китайскому вызвал меня перед аудиторией, сердце ушло в пятки. Я глубоко вдохнул и начал рассказ. О том, как бросил работу и решил переехать на Тайвань. О встрече с женщиной, что стала моей женой. Об открытии онлайн-бизнеса и жизни в пяти странах одновременно. Я впервые поделился своей историей на другом языке и, когда закончил, почувствовал разливающееся по телу спокойствие. Это был конец периода, в котором я чувствовал себя живым как никогда: учился новому, решал проблемы, занимался творчеством и исследовал Тайбэй с женой.

Пять лет назад в Нью-Йорке я и представить такую жизнь не мог. Я был одинок, проводил все время на работе, перекусывал в забегаловках, тусовался с друзьями, встречался и планировал поменьше работать или же бросить работу совсем. В консалтинговой фирме я зарабатывал 200 000\$ в год и сотрудничал с именитыми СЕО. Я был успешен и собирался стать еще успешнее. Это результат моей навязчивой идеи прыгнуть выше головы в третий десяток. Нормальное состояние для многих: усердно учиться, чтобы получить хорошие оценки, а затем хорошую

работу. Потом опустить голову и по инерции двигаться к плохо понятному успеху. Такую стратегию жизни я называю «путь по умолчанию».

Я выросл с убеждением, что 100 000\$ в год — немислимые деньги. В 27 лет я заработал их впервые в жизни и почувствовал — мечта исполнена. Однако я надел маску идентичности, которая не позволяла успокоиться на этом достижении. Мое окружение постоянно двигалось вперед, к еще большим вершинам, не успевая насладиться моментом.

Достигаторство привело меня на последнюю работу в Нью-Йорке. Утро часто начиналось с раннего прихода в офис и попыток завести свой мотор перед предстоящим днем. Я наблюдал за коллегами. Они в спешке проносились мимо моего стола, а я размышлял — чувствуют ли они себя так же разбито, как я? Потом я брался за работу и помогал компаниям определить портрет будущего CEO. Изучал отзывы сотрудников и составлял обобщающие резюме о силах и слабостях кандидатов. Чем дольше я работал, тем яснее становилось, в какую ловушку попадали сотрудники компаний, для которых я подбирал CEO, основываясь на тех, кого эти компании себе выбирали. Я понял, что не хочу такой судьбы для себя.

За десять лет я сменил пять компаний и провел два года в аспирантуре. Я прыгал с работы на работу и был убежден, что следующая остановка станет последней.

Беспокойство легко пряталось за впечатляющими именами и громкими достижениями. Когда

ты внешне успешен, никто не спросит: «Зачем ты это делаешь?» Мне потребовалось время, чтобы заметить свои слабости и найти смелость задаться серьезным вопросом.

Ответ на него заставил меня уйти. Нет — сбежать. Я даже отказался от бонуса в 24 000\$ и упустил бонус в 30 000\$, который был бы моим через девять месяцев. Я ушел с намерением стать свободным консультантом, но вскоре и этот путь показал свои недостатки. Мне потребовалось немного времени, чтобы понять — я не на своем пути. И чтобы найти новые возможности, мне нужно сделать шаг в неизвестность.

Спустя год поисков я наткнулся на фразу, которая позволила вдохнуть полной грудью. Она прозвучала в контексте идеи «непроторенной дороги», я нашел ее в книге «Три брака» Дэвида Уайта. Для Уайта непроходимая дорога парадоксальна: «Мы даже не знаем, что она существует, а потому не можем ее увидеть». Концепция неизвестного пути стала мантрой. Она успокаивала и убеждала, что я буду в порядке. После 32 лет постоянного планирования такое слепое доверие вселенной было новым, пугающим и волнующим. Уайт писал, что, впервые соприкасаясь с концепцией неизвестного пути, «мы не обязаны точно понимать его значение». Для меня же он означал самое главное.

Неизвестный путь — альтернатива пути по умолчанию. Это вызов к приключениям в мире, который требует подстраиваться, и принятие неизвестности и дискомфорта. Бережное напоминание выдохнуть,

когда все валится из рук, и поверить, что туманное будущее невозможно предугадать. В целом, это совершенно новый подход к поиску пути по жизни.

Мир продолжает меняться, и технологии перестраивают структуру наших жизней. Пути, которые вели нас вперед, устаревают. Люди теряют связь между рассказами о жизни и реальностью. Ты трудишься, но все равно остаешься позади. У тебя на бумаге идеальная жизнь, но нет времени ею насладиться. Уходишь на пенсию с миллионами на счету, но без малейшего понятия, что делать с освободившимся временем.

Неизвестный путь стал способом избавиться от нарратива достигаторства, которому я бессознательно следовал. У меня появилась возможность сдвинуть фокус внимания с бега по головам на то, чтобы просто жить. Наконец, я смог заняться вопросами, которых старательно избегал всю жизнь. Стало легче двигаться дальше, когда понял, что самые сложные вопросы часто не имеют правильных ответов.

Пожалуй, одна из самых важных вещей, которые мне подарил неизвестный путь, — переосмысление моих отношений с работой. Когда я уволился, у меня был очень узкий взгляд на работу в целом, хотелось все бросить и вернуться к привычному паттерну. На пути неизвестности горизонты расширились, и я понял: большинство людей, включая меня, очень хотят работать над тем, что считают истинно важным. И только когда мы цепляемся за путь по умолчанию, наши возможности заниматься такими вещами исчезают.

Я следовал формуле жизни, гарантирующей счастье. Но счастья не оказалось. Потерянность удерживала меня на чужом пути больше десяти лет. Я обучился правилам игры в успех и не догадался остановиться и задуматься о том, чего на самом деле хочу. Я обнаруживал себя среди бизнес-лидеров и чувствовал, что не вписываюсь в это окружение. Я был не в той комнате, не с теми людьми и вопросами о жизни.

ПУТЬ ПО УМОЛЧАНИЮ

Эта книга не проповедует единственный верный способ жить, но точно отрицает истинность пути по умолчанию. Под путем по умолчанию я подразумеваю решения и достижения, которые требуются от «успешных взрослых». В разных странах эти требования разнятся. В США они называются кратко — «американская мечта» и строятся вокруг хорошей работы, личной недвижимости и крепкой семьи.

Исследователи Дорт Бернтсен и Дэвид Рубин изучали «сценарии жизни», которые они описывают как «общекультурные ожидания для регулирования и упорядочивания событий в жизни». Их исследование выявило закономерность: люди ожидают достижения основных целей до 35 лет. Окончить учебу, получить работу, влюбиться и вступить в брак.

Оказалось, для большинства ожидания строятся вокруг малого количества позитивных событий, и все они случаются в молодости. Значительная часть оставшихся лет не запланирована. При столкновении с неожиданностями возникает ступор, ведь инструкций, что думать и чувствовать, нет.

Многие молодые люди придерживаются логики пути по умолчанию и предполагают, будто к 25 годам все должно устаканиться.

Это ограничивает наш креатив и представления о наших возможностях. Я не исключение. Многие из нас верят в «мудрость», которую однажды произнес Джон Мэйнард Кейнс: «Лучше традиционно провалиться, чем нетрадиционно преуспеть».

С 2017 года я провел сотни встреч с людьми по всему миру, обсуждая работу и жизнь. Я наблюдал стыд от внезапных увольнений, тревогу при смене должностей и потерю надежды у тех, кто старался идти по пути, не предназначенному для них. Мы боимся говорить об этих чувствах даже с самыми близкими.

Такая тревога распространена не только среди молодых людей. Клиенты в процессе завершения карьеры признаются, что совсем не в восторге от перспективы типичной жизни после выхода на пенсию. Они все еще жаждут взаимодействия с миром, но не знают, как это осуществить. По данным 2018 года, мужчины и женщины в развитых странах проводят приблизительно 20 лет в отставке. И пока поколение бумеров постепенно переходит на новый этап своей жизни, они еще ждут новых захватывающих событий.

Их истории мотивировали меня продолжить путешествие и вдохновили написать о многом. Внезапно я стал советником, который помогает людям вернуть контроль над своей жизнью и наладить отношения с работой.