

# Содержание

Каждый человек ищет свой икигай... Или уже нашел его.....	7
Сосредоточьтесь на себе! .....	19
Разматывайте клубок своего любопытства .....	31
Режьте слона на кусочки .....	39
Спросите с уважением у подсознания.....	47
Если бы это было просто, то как бы это было?.....	55
О чем вы мечтали в детстве? .....	63
Что вызывает у вас зависть? .....	71
Обратитесь к своему гневу.....	75
Покажите себя во всем блеске.....	83
Занимайтесь тем, что доставляет вам радость .....	91
Постоянно спрашивайте себя: «Как заработать деньги?» .....	101
Подключайтесь... И отключайтесь!.....	107
Выбирайте то, что даете другим .....	117
Быть самим собой.....	121
Обращайте внимание на синхронистичность.....	127
Воспринимайте себя всерьез .....	133

Каковы условия вашей работы? .....	141
Отдавайте должное малым победам и празднуйте их .....	149
Не останавливайте свой танец (треножник) .....	153
Придумайте и составьте свой план работ .....	161
Попробуйте себя хвалить... И посмотрите, что из этого получится .....	165
Dress for success .....	175
Friends are sly / Часть 1: окружать себя хорошими людьми .....	183
Friends are sly / Часть 2: с некоторой помощью друзей .....	187
Окружайте себя увлеченными людьми .....	193
Жить, довольствуясь меньшим .....	197
Do not worry alone. ....	201
У вас ничего не выйдет .....	211
Откройте новые возможности .....	219
В заключение хочу сказать: «Верьте в себя, будьте настойчивыми и смелыми!» .....	223

# КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИЩЕТ СВОЙ ИКИГАЙ... ИЛИ УЖЕ НАШЕЛ ЕГО

Есть ли разница между человеком в 18 и в 60 лет?  
Полагаю, в душе мы остаемся такими же.

*Хаяо Миядзаки*

Вокруг меня слишком много людей, для кого работа — единственный источник дохода и пропитания. И вокруг вас таких людей немало, мы сами можем быть из их числа. Есть и те, кто чувствует в себе энергию, но не знает, как ей распорядиться. Некоторые вступают в волонтерские организации, отдавая свое время и силы работе, которая не оплачивается. Не лучше положение у художников, которые хотели бы зарабатывать на жизнь своим творчеством, но у них это не всегда получается.

К счастью, много и тех, кто вопреки отрицательным сторонам своей профессии ярко проявил себя в ней, почувствовал собственную полезность, получил возможность зарабатывать на жизнь (иногда скромно, иногда по-царски). Кто после многочисленных проб и ошибок, или просто чудом с первой попытки нашел в профессиональной жизни правильный баланс между тем, в чем он силен, что нужно людям, где можно себя проявить и тем, за что платят.



Как показывает рисунок, икигай находится на перекрестке четырех путей.

Его пространство занимает незначительное место. И оно окрашено в красный цвет, цвет желания. Некоторые люди проводят всю жизнь в поисках икигай. И поскольку на каждый горшок найдется своя крышка, мы полагаем, что у каждого человека есть свой икигай. Одним из мотивов написания этой книги была вера в то, что у каждого из нас есть призвание, любимое дело, страсть, позволяющие жить достойно.

Американцы сказали бы: «Ikigai is our birth right»<sup>\*</sup> — мы покажем им, что можно найти свой икигай, не заходя (или почти не заходя) в клетку «Америка»<sup>\*\*</sup>.

## Окинава — Малакофф

«Икигай» — термин, которым пользуются жители парижского предместья Малакофф.

<sup>\*</sup> Икигай — право, данное нам от рождения.

<sup>\*\*</sup> Автор имеет в виду стратегическую настольную игру «Монополия» — *Прим. пер.*

Нет, это шутка. «Икигай» — японский термин, который обычно переводится как «радость жизни», «смысл жизни», «цель жизни».

Короче говоря, «это то, ради чего мы просыпаемся каждое утро».

Икигай является одним из шести факторов, объясняющих исключительную продолжительность жизни жителей Окинавы — крупнейшего острова архипелага Рюкю (вереницы из 30 островов), расположенного на юге Японии. Особенность этого архипелага, из-за которой он получил широкую известность, — долголетие его жителей с точки зрения как продолжительности жизни, так и числа долгожителей, живущих там в добром здравии. Так, по оценкам специалистов, в 2006 году на Окинаве проживало около 740 долгожителей, возраст которых превысил сто лет, при численности населения в 1,3 миллиона человек. Согласно исследованию жизни столетних жителей Окинавы, которое проводил доктор Макото Сузуки, их приходится около 50 человек на 100 000 жителей. В большинстве промышленно развитых стран это соотношение составляет в среднем 15 человек на 100 000.

Вот те шесть факторов, которыми исследователи объясняют исключительную долговечность и хорошее здоровье окинавцев:

1. **Наследственность.**
2. **Местная кухня (в частности, значительное потребление эндемичных водорослей, а также листьев растений семейства имбирных, которые тоже относятся к эндемичным и называются здесь гетто).**
3. **В более общем плане — строгость нравов: отказ от курения, ограниченное употребление алкоголя, разумное и умеренное питание (традиция окинавцев — выходить из-за стола, когда желудок заполнен лишь на 80 %).**
4. **Физическая активность на свежем воздухе на протяжении всей жизни: прогулки, рыбалка, работа в саду.**

5. Социальная жизнь, наполненная радостными моментами, и крепкие связи с друзьями, соседями, общиной.
6. Юмор и смех. Много смеха!

Наконец, в окинавском диалекте не существует понятия «выйти на пенсию». Жители острова активны всю жизнь!

Все это помогает каждому из них (или статистически значимому большинству) независимо от возраста найти для себя причину, чтобы вставать по утрам. Таков знаменитый икигай.

### **Почему икигай?**

Что мне нравится в икигае, так это то, что он не делит людей на активных и неактивных: человеку в любом возрасте необходим внутренний баланс, радостные ощущения, свежий воздух, дело, которым он страстно увлечен, в котором компетентен и полезен и которое способно принести ему достаточный для полноценной жизни доход.

Вот уже несколько лет я не перестаю повторять всем, кто хочет это слушать (прежде всего мужу), что мечтаю провести остаток жизни на Окинаве. А пока мы живем в городке Малакофф, и я не совсем уверена, что уже нашла свой икигай — возможно, как и читатель этой книги. Я действительно хочу побывать на удивительном японском архипелаге, чтобы встретиться и взять интервью у людей, которые нашли свою цель в жизни. Но до этого я выучу японский язык и получу ОГРОМНЫЙ гонорар за эту и все другие книги, над которыми сейчас работаю, познакомлюсь, пожалуй, поближе с людьми, нашедшими икигай, из своего окружения.

### **Пройденные пути, которые вдохновляют**

Я живу в Малакоффе, который не имеет ничего общего с островом. В городе, который соседствует с 14-м округом

гом Парижа, проживает 30 000 жителей. Среди жителей городка традиционно преобладают работники предприятий полиграфической и автомобильной промышленности. В 2014 году на пост мэра был переизбран коммунист, набравший в первом туре 68 % голосов, и это несмотря на то, что милые рабочие дома, близость городка к Парижу, складские помещения, преобразованные в жилье или мастерские художников, привлекают сюда в последние пятнадцать лет представителей *creative class* (креативного класса), к которому, надо полагать, отношусь и я. (Соглашусь, что *creative class* — это американский термин, по-французски сказали бы *bobos*\*. Кстати, один из вопросов, который следовало бы себе задать: «Правда ли, что найти свой икигай способны лишь представители бобоэлиты?». Это ведь шикарный вопрос?)

*Смеяться часто и без ограничений; вызывать уважение умных людей и привязанность детей; извлекать пользу из искренней критики и выдерживать предательство ложных друзей; ценить красоту; находить в других лучшее; оставить в мире после себя что-то хорошее: здорового ребенка, уголок сада или след в развитии общества; знать, что кому-то стало легче дышать оттого, что вы жили в этом мире, — вот что я называю преуспеванием в жизни.*

**Ральф Уолдо Эмерсон**

### **Так кто я такая?**

Меня зовут Кристи Ванбремерш, мне 43 года. Я захотела стать писателем в восемь лет, но приблизилась к своему призванию лишь недавно (в последние два года, если

---

\* Божественная буржуазия — Прим. пер.

быть точной). Мое предназначение в самом широком смысле — передавать другим все, что я нахожу интересным, через обучение, описание, фотографии и рисунки. Я очень рада, что моя работа начинает приносить мне деньги на жизнь. У меня скромные (для жизни в парижском регионе) и непостоянные (я не знаю, каков будет мой заработок в следующем месяце) доходы, которые я получаю с радостью, поскольку использую свои способности и делаю то, что имеет для меня смысл.

Уже 17 лет я замужем за Николаем. У нас две дочери, обе подросткового возраста, и собака породы фокстерьер.

Когда я не работаю над книгой или не преподаю, то рисую, фотографирую, общаюсь с друзьями, с семьей (детьми, мужем и мамой), занимаюсь йогой, катаюсь на велосипеде, работаю в саду, делаю спиртовые и масляные вытяжки из растений, вышиваю...

## Яркие интервью

Поскольку я еще не могу отправиться на Окинаву, то решила взять интервью у обитателей Малакоффа (несколько расширив свой выбор на «пригород» Малакоффа — Париж) и попросила ответить на вопросы примерно пятнадцать человек, которые нашли свой икигай. Вот этот список вопросов:

**ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ? • ЧТО ВАМ ОСОБЕННО НРАВИТСЯ В РАБОТЕ? • СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ И В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ВЫ НАШЛИ СВОЙ ИКИГАЙ? • ВАШЕ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ? • КАК ВЫ НАШЛИ СВОЙ ИКИГАЙ? • КАК ВАМ УДАЕТСЯ ЖИТЬ ЗА СЧЕТ СВОЕГО ЛЮБИМОГО ДЕЛА? • КАКОЕ ОСНОВНОЕ КАЧЕСТВО ПОМОГЛО ВАМ НАЙТИ ИКИГАЙ? • ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ФАКТОРОМ ВАШЕГО ОКРУЖЕНИЯ? • ЕСТЬ ЛИ У ВАС СВОЙ МЕДИТАТИВНЫЙ РИТУАЛ? • КАКОЙ СОВЕТ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ ТЕМ, КТО ЕЩЕ ИЩЕТ СВОЙ ИКИГАЙ?**

Случалось, переходя от одного человека к другому, я забывала задать некоторые из этих вопросов, зато во время интервью возникали другие!

Люди, с которыми я встречалась, были в возрасте от 35 до 75 лет и имели самые разные профессии: юрист, владелец компании по обслуживанию компьютерной техники, директор школы альтернативного обучения, издатель, художник-пластик, учительница начальных классов, писатель, педиатр, приходской священник, директор по коммуникациям, географ, установщик звуковых оповещателей для систем безопасности, журналист-фрилансер, коуч, основатель компании, помогающей клиентам найти идеальную работу, женщина-гончар, дизайнер и графический фасилитатор.

Я решила взять интервью у этих людей, так как видела, что они довольны своей работой и говорят о ней с гордостью, говорят вдохновенно и убедительно. В общем, я сказала себе, что их пример, здравые суждения, советы и рассказ о собственных поисках могут многое прояснить. Им — вспоминающим пройденный путь, мне — записывающей их свидетельства, вам — берущим из этих историй и советов то, что может вдохновить и принести пользу.

## **Блестящие вдохновители и вдохновительницы**

Помимо интервью вы увидите, что почти каждая глава сопровождается ссылками внизу страницы на источники отдельных фраз, теорий, практик и идей. Когда я думала об этом, то приписывала их авторство другим людям. Но есть много практик, фраз, проблематик, которые я использую на протяжении многих лет, и мне уже кажется, что их придумала именно я (увы, это не так).

Я благодарна моим наставникам Пьеру Жиро, Лео Бабаута, Шине Ланцман, Патрику Борду, Анне Борд, Жа-

ну-Антуану Борду, Мари-Терез Борд, Тине Рот-Эйзенберг, Кристин Левицки, Эммануэль Винь, Даниэль Лапорт, Джулии Кэмерон, Мари Милис, Ванине Галло, Катрин Эймелет-Периссол, Сету Годину, Тит Нат Хану, Дидье Оветту, Софи Реналь, Яэль Азуле, Николя Ванбремершу, Шимен Ванбремерш, Альме Ванбремерш, Мартине Камийери, Кристофу Андре, Катрин Анри-Плессье, Мари Форлео, Франсуазе Дольто, Анри Гуго, Жану-Паскалю Дебайоля, отцу Доминику Пекку и всем вам, чья мудрость сопровождает меня на протяжении многих лет и помогает расти.

### Для кого я написала эту книгу?

Согласно концепции икигай, люди делятся на четыре группы:

1. Те, кто нашел для себя профессию, которая соответствует их компетенциям, имеет для них смысл, приносит удовлетворение и хороший доход, — это **«избалованные искатели икигай»**.
2. Те, кто получает удовольствие от своего дела и хорошо с ним справляется, для кого оно имеет смысл, но не позволяет работать на жизнь, — это **«нищие искатели икигай»**.
3. Те, кто хорошо выполняет свою работу и получает достойное вознаграждение за труд, но то, чем они занимаются, уже надоело, и они страдают от недостатка смысла в своей работе, — это **«огорченные искатели икигай»**.
4. И наконец, те, кто от своей профессии не получает ни материального, ни морального, ни эмоционального удовлетворения, кто проявляет нерешительность и застой в профессиональной жизни, — это **«пассивные искатели икигай»**.

Сразу должна признаться, что я поочередно причисляла себя ко всем четырем категориям. Методом проб и ошибок я преодолевала трудности, стараясь поддерживать равновесие. Все это потребовало от меня сдержанности, когда я писала на данную тему. Я смогла понять, что обре-

тение икигай — это не гарантированное кому-либо право, а внутренний баланс, который формируется и часто корректируется.

Эта книга предназначена в основном для «нищих, огорченных и пассивных искателей икигай», для тех, кто считает, что до сих пор не нашел своего призвания и места в жизни, кто ищет свой внутренний баланс.

Объединим эти три группы людей под названием «искатели икигай».

Книгу я написала с помощью и под влиянием «избалованных искателей икигай»: всех тех, кто окружает и вдохновляет меня, и тех, кто окружает и вдохновляет тех, кто окружает и вдохновляет меня.

«Человек, который живет, позволяет жить другим людям», — пишет поэтесса, новеллистка, психоаналитик Кларисса Пинкола Эстес.

### **Ваша миссия, если вы ее признаете, — создать условия чуда\***

Поиск своего призвания нельзя сравнивать со сливовым деревом, которое трясут, чтобы на растянутую подстилку из муслиновой ткани падали одна за другой сливы. Хотя... кто его знает.

Если мы будем трясти ветки сливы зимой или дерево окажется больным, плоды могут и не упасть. Нашу работу «искателей икигай» можно сравнить с работой садовника, который создает условия для выращивания сливового дерева правильным выбором саженца, хорошей почвой, правильной посадкой, грамотной обрезкой, борьбой с вредителями и болезнями, своевременным сбором урожая.

---

\* Эта концепция, которой я просто восторгаюсь, принадлежит очень трезвомыслящему и дальновидному коуч-тренеру Дидье Оветту.

**А для нас, «искателей икигай», — это условия открытости, настойчивости, правильного окружения, выхода из зоны комфорта. И так далее и тому подобное — таков сюжет этой книги!**

## **Терпение садовника**

Конечно, своими действиями мы сильно влияем на собственную жизнь: речь идет о нашем теле, напряжении сил, состоянии души — словом, о нашем насущном. Однако если мы и можем что-то сделать (в любом случае больше, чем думаем), то не в состоянии сделать всё. Прежде всего это относится к форме, пути и времени исполнения наших желаний, которые, как правило, осуществляются, но все это нам не подчинено.

Одно можно сказать наверняка: спелые сливы не упадут на муслиновую ткань, если мы не позаботимся о том, чтобы ее подстелить.

А если сливы не созрели? Если лето было дождливым? Если заболело дерево? Часть работы связана с садовником, а другая часть — с жизнью! Иногда хорошего урожая приходится ждать несколько лет, и если кто-то хочет собрать урожай слив, ему никак не обойтись без ухода за деревом и окружающим его пространством. А также нужно не упустить момент, когда плоды созреют, чтобы снять их вовремя.

## **Ваш инструмент**

Чтобы найти свой икигай и применить эту книгу с пользой, рекомендую завести себе, как в начале учебного года, новую тетрадь, в которой вы с удовольствием будете вести записи. Для себя я покупаю тетради малого формата объемом 100 страниц (в линейку или без) в красивой обложке. Также подберите хорошую ручку и флуоресцентный маркер, толстый фломастер, цветной карандаш или

шариковую ручку с тонким стержнем, чтобы подчеркивать то, что сочтете важным (в записях, которые вы ведете, и в этой книге).

Также можете приобрести рулончик дизайнерского скотча masking tape, чтобы клеивать в тетрадь визитные карточки и свидетельства синхронистичности (т. е. странные, а также удивительные знаки и совпадения), которыми будет усыпан ваш путь.

### **Включайте свое любопытство**

Очень важно пробудить в себе любопытство и почувствовать радость поиска и новых встреч. Процесс исканий может затянуться надолго, и порой чувствуешь себя просто «идиотом», годами блуждая среди людей, уже нашедших икигай, пытаясь найти любимое дело, которое позволило бы зарабатывать на жизнь или обрести «простое» внутреннее равновесие. Время, связанное с поиском, — это не только некоторый дискомфорт в жизни, но и период открытий. Наслаждайтесь им.

Что касается любопытства и радости постижения нового, то старайтесь наслаждаться ими сейчас, поскольку, когда вы найдете свой икигай, придется работать не покладая рук, чтобы добиться успеха на избранном поприще. По крайней мере, так будет на первых порах и наверняка на протяжении длительного времени.

Желаю удачного поиска и приятного чтения!