

# Передмова

## Друге видання

«50 видатних творів. Самодопомога» — це особлива для мене книга в багатьох відношеннях. Література із самодопомоги, яку я відкрив для себе в свої двадцять, перевернула моє життя й змінила моє мислення. Я закохався в неї, читав кожную книгу, яка потрапляла мені до рук, щоб дати поштовх своїй кар'єрі та покращити стосунки. Але коли я занурився в цей жанр і побачив, який він дивовижний, я запитав себе: чому до нього немає жодного путівника? Можливо, тому, що література із самодопомоги мала непевну репутацію, але це здавалось мені абсолютно безпідставним.

Хоча своїм корінням книги із самодопомоги сягають XIX століття та Семюела Смайлза й Орисона Суетта Мардена, наприкінці 1990-х вони здавалися новим явищем. Завдяки низці таких бестселерів, як «7 звичок надзвичайно ефективних людей» або «Не переймайтеся дрібницями» чи «Розбуди в собі велетня» жанр самодопомоги став дуже популярним, але йому досі бракує схвалення критиків. Книга «50 видатних творів. Самодопомога» стала моєю спробою заповнити цю прогалину. Ця книга продавалась неймовірно добре і зрештою була перекладена 20 мовами. Хоча більшість авторів, що писали про самодопомогу, були американцями, безумовно, цей феномен став всесвітнім.

Хоча я ніколи не планував бути письменником, самодопомога зтягнула мене на свою орбіту, буквально вимагаючи, щоб я покинув успішну кар'єру та присвятив їй весь свій час. Відданий мантрі самодопомоги, яку так гарно сформулював у «Алхіміку» Пауло Коельо — треба «йти за своєю мрією», — я був дуже радий це зробити. Це було схоже на покликання.

Так сталося, що книга «50 видатних творів. Самодопомога» виявилася лише відправною точкою для масштабнішого дослідження особистісного розвитку й стала основою для серії бестселерів. За нею йшли «50 видатних творів. Успіх» — огляд історій про успіх та мотивацію, а потім «50 видатних творів. Релігія». Пізніші книги серії, такі як «50 видатних творів. Психологія», «50 видатних творів. Філософія» та «50 видатних творів. Економіка», можуть здатися більш нудними, але це не так; рушійною силою кожної з них є потенціал особистості. Успіх неможливий без розширення обріїв та бачення нових можливостей, і серія «50 видатних творів» — це мій внесок у досягнення цієї мети.

З того часу, як була опублікована книга «50 видатних творів. Самодопомога», минуло майже 15 років. Що змінилося за цей час у галузі самопомоги, і чи змінилося взагалі? Хтось може сказати, що цей жанр був витіснений психологією та її більш науковим підходом до усвідомлення того, чому ми думаємо та діємо саме так, а не інакше. Дійсно, коли я писав про «Емоційний інтелект» Деніела Гоулмана та «Набутий оптимізм» Мартіна Селігмана, такі назви свідчили про те, що особистісний розвиток стане більш обґрунтованим і науковим. Людину, яка 20 років тому була б рада отримати підказку чи набір життєвих порад з класичної роботи «Як здобувати друзів і впливати на людей», сьогодні, натомість, може привабити книга видатного психолога. Не дивно, що такі серйозні книги, як «Мислення швидко й повільно» Деніела Канемана, які допомагають нам зрозуміти, як працює наш мозок і, відповідно, змінити нашу поведінку, сьогодні очолюють списки бестселерів. Проте було б хибно казати, що психологія витіснила самодопомогу. Для чудової літератури із самопомоги досі є місце, хоча тепер вона частіше підкріплює свої твердження посиланнями на дослідження. Як хороші приклади можна навести книги «Сила звички» Чарльза Дахігга та «Великі вчинки» Брене Браун, які я розглядаю в новому виданні. Проте книги із самопомоги можуть запропонувати дещо таке, що виходить за межі психології. «ДНК особистості» Девіда Брукса — це дійсно твір з етичної філософії, який транслює потужне послання про особистісні зміни

впродовж життя. Оманливо проста книга «Викинь мотлох із життя. Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди» Марі Кондо прагне трансформувати життя читача, змінивши його ставлення до речей і простору; якщо створити в нашому будинку атмосферу синтоїстського храму, там запанують мир, порядок і щастя. Книги із самопомоги дуже добре поєднують в собі аспекти різних царин, зокрема психології, філософії, духовності, мотивації та навіть бізнесу (див. наприклад «Як ви збудуєте своє життя» Клейтона Крістенсена), а найкращі з них утворюють міцний зв'язок із читачем. «Ви дійсно *можете* змінити своє життя, — каже нам автор, — і я покажу вам як».

Таке поєднання освіти й натхнення — це те, що спочатку привабило мене до жанру самопомоги, і воно досі тримає мене у своєму полоні навіть після того, як я підготував це нове видання «50 видатних творів. Самопомога».

*Том Батлер-Боудон*

# Вступ

*«Найбільшим відкриттям мого покоління є те, що людина може змінити своє життя, змінивши свою позицію».*

Вільям Джеймс (1842–1910)

*«Звички мислення — це не те, що дається нам раз і назавжди. Одне з найважливіших відкриттів у психології за останні двадцять років полягає в тому, що люди можуть вибрати спосіб мислення».*

Мартін Селігман, «Набутий оптимізм»

**В**и неодноразово чули, що «можна змінити своє життя, змінивши свої думки й ментальні звички», але чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що це означає? У цій книзі зібрані найкорисніші ідеї з творів, спеціально присвячених особистісній трансформації — зсередини назовні.

Я назвав ці книги «класикою самодопомоги». Можливо, ви вже маєте якесь уявлення про самодопомогу, але зможете поглибити це розуміння, ознайомившись з широким колом авторів і книг, представлених на цих сторінках. Якщо їхні твори й мають якусь спільну рису, то це відмова прийняти «звичайне нещастя» чи «тихий відчай» як жереб людства. Вони визнають, що життєві труднощі та невдачі цілком реальні, але кажуть, що вони нас не визначають. Хай якою несприятливою була ситуація, у нас завжди є можливість зрозуміти, що вона для нас означатиме. Цей урок нам дають описані тут дві книги: «Людина в пошуках сенсу» Віктора Франкла та «Розрада від філософії» Боеція. Свідомо вирішувати, що ми будемо думати, не дозволяючи генам, середовищу чи долі визначати наш шлях, — це і є суть самодопомоги.

Прийнято вважати, що самодопомога пов'язана з вирішенням проблем, але насправді більшість класичних творів про самодопомогу — про *можливості*. Вони допоможуть вам виявити ваш унікальний життєвий шлях, сформулюють місток між страхом і щастям

чи просто надихнуть вас бути кращою людиною. Семюел Смайлз написав оригінальну книгу «Самодопомога» в 1859 році. Він боявся, що люди вважатимуть його книгу даниною егоїзму. Насправді ж вона напучувала покладатись на себе, непохитно йти до своєї мети, не чекаючи допомоги від уряду чи будь-якої іншої підтримки. Спочатку Смайлз був політичним реформатором, але з часом він дійшов висновку, що справжні революції відбуваються в головах людей. Він взяв найвидатнішу ідею свого століття — «прогрес» — і застосував її до особистого життя. Розповідаючи життєві історії найвидатніших людей свого часу, він намагався показати, що все можливо, якщо маєш сміливість спробувати.

У книгах про самодопомогу часом згадується Авраам Лінкольн як уособлення ідеї «безмежного» мислення. Проте його ідеї стосувались не його самого — він вважав себе незграбним і депресивним, — а потенціалу, який він вбачав у ситуації (порятунок Союзу та звільнення Америки від рабства). Бачення Лінкольна зовсім не було марнославним; він жив заради чогось більшого.

У своєму найкращому прояві самодопомога полягає не в фантазіях «его», а у визначенні проекту, мети, ідеалу чи способу існування, завдяки якому ви можете досягти більших результатів. У такий спосіб ви зможете змінити шматочок світу, а разом із ним — і себе.

## Феномен самодопомоги

*«... символи божественного проявляються в нашому світі спочатку в шарі сміття»*

Філіп К. Дік, «Валіс»

Книги із самодопомоги стали однією з найбільших історій успіху ХХ століття. Точну кількість придбаних примірників неможливо порахувати, але лише ця добірка з 50 класичних творів продася накладом у 150 мільйонів примірників, а якщо врахувати тисячі інших творів, то остаточна цифра перевищить пів мільярда. Ідея самодопомоги не є новітньою, але тільки в ХХ столітті вона стала масовим явищем. Такі книги, як «Як здобувати друзів і впливати

на людей» (1936 р.) та «Сила позитивного мислення» (1952 р.) купували звичайні люди, які відчайдушно прагнули досягти чогось у своєму житті та вірили, що секрети успіху можна знайти під м'якою обкладинкою. Можливо, цей жанр здобув свою славу сумнівного, тому що книги були такими доступними, обіцяли так багато та містили ідеї, які навряд чи можна було почути від професора чи міністра. Хай там що, а люди вочевидь отримали нове джерело життєвих орієнтирів, і воно їм сподобалось. Уперше нам не казали, що ми чогось не можемо, а переконували, що ми маємо прагнути до зірок.

Книга із самодопомоги може стати вашим найкращим другом і захисником, транслюючи віру у велич і красу вашої сутності, яку іноді буває важко отримати з допомогою іншої людини. Через акцент на прагненні до своєї мети й вірі в те, що ваші думки можуть змінити світ, кращою назвою для літератури про самодопомогу може бути «література можливостей». Багато людей дивується, що секції самодопомоги в книгарнях такі величезні. Для решти з нас у цьому немає жодної загадки: все, що визнає наше право на мрію, а потім показує, як зробити цю мрію реальністю, має силу і цінність.

## Книги

Цей список класичних творів є плодом мого власного читання та дослідження, і міг би бути зовсім іншим, якби за такий проєкт взялася інша людина. Основний акцент зроблений на книги із самодопомоги ХХ століття, але розглядаються й набагато давніші твори, оскільки етика самодопомоги була з нами впродовж віків. Біблія, Бхагавад-Гіта та «Розмисли» Марка Аврелія є прикладами творів, які, можливо, раніше не вважалися книгами про самодопомогу, але я сподіваюся, що зможу довести доцільність занесення їх до цього списку.

Більшість сучасних авторів — американці, але не сприймайте це як культурний імперіалізм, бо цінності самодопомоги універсальні. Існує низка напрямів самодопомоги, які пропонують конкретні поради, наприклад щодо стосунків, дієти, продажів

чи самооцінки, але книги, про які йтиметься в цій добірці, стосуються ширших цілей особистісного розвитку — самопізнання та підвищення рівня щастя. За допомогою добірок я намагаюся дати уявлення про величезне розмаїття цього жанру. Багато книг було легко вибрати, тому що вони відомі та впливові. Інші я додав, тому що вони заповнюють своїми ідеями певну нішу. Кожна книга повинна бути читабельною та мати «іскру», яка кидає виклик часу та обставинам, в яких вона була написана.

Наприкінці книги «Та, що біжить з вовками» Кларисса Пінкола Естес перераховує велику кількість книг, які можуть зацікавити читачів. Вона запитує: «Що їх поєднує? Що одна може позичити іншій? Порівняйте та подивіться, що вийде. Деякі комбінації виявляються вибуховими. Деякі стають насінневим фондом».

Те саме можна сказати й про класику самодопомоги. Однак, щоб допомогти виокремити деякі теми, нижче я згрупував твори за напрямками, які допоможуть вам знайти те, що ви шукаєте. В кінці книги є додатковий список «Ще 50 видатних творів».

## Сила думки

### Зміни свої думки, зміни своє життя

Джеймс Аллен. «Як людина мислить»

Девід Д. Бернс. «Терапія настрою: клінічно доведений спосіб перемогти депресію без таблеток»

Девід Брукс. «ДНК особистості»

Луїза Гей. «Зціли своє життя»

Деніел Гоулман. «Емоційний інтелект: чому він важливіший за IQ»

Еллен Д. Лангер. «Усвідомленість: вибір і контроль у повсякденному житті»

Джозеф Мерфі. «Сила вашої підсвідомості»

Норман Вінсент Піл. «Сила позитивного мислення»

Мартін Селігман. «Набутий оптимізм»

Флоренс Сковел Шінн. «Гра в життя і як у неї грати»

## Назустріч мрії

### Досягнення та постановка цілей

- Шакті Гавейн. «Творча візуалізація»  
Чарльз Дахітт. «Сила звички»  
Сьюзен Джефферс. «Бійся... але дій»  
Дейл Карнегі. «Як здобувати друзів і впливати на людей»  
Стівен Кові. «7 звичок надзвичайно ефективних людей»  
Пауло Коельо. «Алхімік»  
Максвелл Мальц. «Психокібернетика»  
Ентоні Роббінс. ««Розбуди в собі велетня»»  
Бенджамін Франклін. «Автобіографія»  
Діпак Чопра. «Сім духовних законів успіху»

## Секрети щастя

### Робити те, що любиш, робити те, що працює

- Маріанна Вільямсон. «Повернення до кохання»  
Джон Грей. «Чоловіки з Марсу, жінки з Венери»  
Вейн Дайер. «Справжня магія: дива в повсякденному житті»  
Дхаммапада (вчення Будди)  
Марі Кондо. «Викинь мотлох із життя. Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди»  
Річард Кох. «Принцип 80/20: секрет досягнення більшого за менших витрат»  
Далай Лама та Говард К. Катлер. «Мистецтво бути щасливим: керівництво для життя»  
Мігай Чиксентмігаї «Потік. Психологія оптимального досвіду»

## Загальна картина

### Погляд на ситуацію в цілому

- Марк Аврелій. «Розмисли»  
Боецій. «Розрада від філософії»

Ален де Боттон. «Як Пруст може змінити ваше життя»  
Вільям Бріджес. «Переходи: пошук сенсу в життєвих змінах»  
Річард Карлсон. «Не переймайтеся дрібницями»  
Віктор Франкл. «Людина в пошуках сенсу»  
Лао-цзи. «Дао де цзін»

## Душа і таємниця

### Оцініть свою глибину

Роберт Блай. «Залізний Джон»  
Джеймс Гілман. «Код душі: в пошуках характеру та поклонання»  
Джозеф Кемпбелл і Білл Моєс. «Сила міфу»  
Томас Мур. «Піклування про душу: як сповнити глибиною і сенсом щоденне життя»  
Скотт Пек. «Майже неходжена дорога»  
Кларисса Пінкола Естес. «Та, що біжить з вовками»  
Генрі Девід Торо. «Волден»

## Змінюючи світ на краще

### Змінюючи себе, змінюємо світ

Бхагавад-Гіта  
Біблія  
Брене Браун. «Великі дерзання»  
Ральф Волдо Емерсон. «Про довіру до себе»  
Клейтон Крістенсен. «Як ви збудуєте своє життя»  
Абрагам Маслоу. «Мотивація та особистість»  
Семюел Смайлз. «Самодопомога»  
П'єр Теяр де Шарден. «Феномен людини»

## Вам слово

*«У кінцевому підсумку головне — це життя окремої людини. Тільки воно творить історію, тільки в ньому відбуваються великі перетворення, і все майбутнє, вся всесвітня історія, зрештою, випливає як гігантський підсумок із цих прихованих в окремих людях джерел».*

Карл Густав Юнг

Колись ми жили племінними групами, які керували нашим життям і задовольняли наші фізичні, соціальні та духовні потреби. З розвитком «цивілізації» ці ролі могла взяти на себе церква або держава; сьогодні почуття приналежності та матеріальну безпеку вам може забезпечувати компанія, в якій ви працюєте.

Проте історія показує, що будь-яка інституція та спільнота не вічні, й коли вони руйнуються, людина стає вразливою. Це вимушена зміна, і оскільки темп нашого життя в цьому світі прискорюється, ймовірність того, що це станеться з вами, зростає. Тому вам потрібно більше знати про себе, усвідомлювати, як краще керувати змінами, і мати план для свого життя, який не залежить від інституції. Незалежно від того, хочете ви змінити світ, чи просто змінити себе, ви маєте рацію, підозрюючи, що ніхто не зробить цього за вас. Зрештою, все у ваших руках.

Інше велике джерело тиску — це, як не дивно, збільшення можливостей вибору. Більшість з нас цінує свободу, але коли нам випадає нагода самостійно обрати свій шлях, це може нас налякати. У багатьох творах, представлених у цій книжці, описується такий парадокс: що більший вибір, то більшої уваги ми маємо йому приділяти. Будь-хто може знайти роботу, але чи є у вас мета?

XX століття асоціювалося з пристосуванням до великих організаційних структур — якщо вам це добре вдавалося, ви ставали успішними. Проте Річард Кох у «Принципі 80/20» показує нам, що успіх зараз і в майбутньому полягає в тому, щоб бути самим собою; якщо ви готові виразити свою унікальність, то неминуче зробите для світу щось по-справжньому цінне. Це має моральний вимір (Теяр де Шарден говорив про «непередавану своєрідність, яка притаманна кожному з нас»), але також має економічний і науковий сенс: еволюція відбувається завдяки різноманітності, а не

завдяки пристосуванню до якогось загального стандарту, й тому життєві блага завжди діставатимуться тим, хто не просто відмінний, а видатний.

## Майбутнє самодопомоги

*«Я сам собі суперечу. Я великий. Мене мільйони».*

Волт Вітмен

Література із самодопомоги базується на двох основних концепціях нашого самосприйняття. В таких книгах, як «Справжня магія» Вейна Дайера, «Піклування про душу» Томаса Мура та «Сім духовних законів успіху» Діпака Чопри, йдеться про те, що всередині кожного з нас є незмінне ядро (зване душею або вищим «я»), яке спрямовує нас і допомагає нам реалізувати унікальну для нас мету. В цій концепції самопізнання це шлях до зрілості.

Далі йдуть такі твори, як «Розбуди в собі велетня» Ентоні Роббінса та «Автобіографія» Бенджаміна Франкліна, які припускають, що «я» — це чистий аркуш, на якому можна написати історію свого життя. Ніхто краще за Фрідріха Ніцше не може підсумувати цю точку зору:

*«Активні, успішні натури діють не за принципом “пізнай себе”, а так, ніби перед ними висить заповідь “Пожадай себе — і станеш собою”».*

Людина, що пізнає себе, і людина, що творить себе, — це, звичайно, лише абстракції; людина завжди буде цікавим поєднанням цих двох концепцій. Але обидві вони містять припущення про те, що «самість» незалежна та унітарна («єдина»). Однак у ХХІ столітті ми виконуємо безліч ролей, є членами багатьох спільнот й уособлюємо безліч особистостей, тому наш досвід складний. Яке місце в цьому контексті займає самодопомога?

У своїй книзі «Наповнене Я» Кеннет Герген припустив, що стара ідея унітарного «я» повинна була еволюціонувати, щоб урахувати нашу багатодумність, або те, що він назвав «мультифренічною особистістю». Інший автор, Роберт Джей Ліфтон, у книзі «Протейське Я: людська стійкість в епоху фрагментації», стверджує, що для того

щоб позбутися відчуття, що нас тягнуть у різні боки, ми повинні розвивати більш жорстке та складне «я», усвідомлюючи всі його численні виміри; тільки таке «протейське Я» зможе вижити в надзвичайно складному світі. Для Ліфтона унітарне «я» не вмерло, але переживає складні часи.

Однак чи зможе навіть таке, більш розвинене, самоусвідомлення впоратися з технологічним прогресом? Якими мають бути люди XXI століття, щоб вони могли скористатися генетичними та іншими технологіями для зміни особистості й підвищення інтелекту? Якщо ми матимемо можливість змінювати себе до такої міри, то що таке «самопізнання», як його уявляв Платон?

Учені впевнені, що тривалість життя багатьох народжених зараз дітей перевищить 100 років, і навіть 140 чи 150. Як таке довге життя вплине на ваше почуття ідентичності? Воно стане гармонійнішим, чи 15 десятиліть змін — у стосунках, сім'ях, кар'єрах, світових подіях — зруйнують будь-яке відчуття цілісності та безпеки? Ще страшнішою є ймовірність того, що ми зможемо зберігати «програмне забезпечення» нашого мозку ще довго після того, як наше тіло здасться, а потім його можна буде пересадити в нову оболонку.

Очевидно, що внаслідок усе більш досконалого застосування технологій до людського тіла та мозку питання «Що таке “я”?» набуде для людей ще більшого значення. У майбутньому «Того, що біжить по лезу» ідея самопізнання ставатиме дедалі цікавішою.

Появі книг із самодопомоги передувала втрата визначеності та розпад традицій. Але література завжди припускала, що ми знаємо, що таке «я». Оскільки це припущення ставиться під сумнів, майбутні книги із самодопомоги мають стати путівниками до нашого «я».

## Бонус для читачів

Ми запрошуємо читачів отримати бонусний відгук на чудову книгу Шрікумара Рао «Щастя на роботі». Просто надішліть листа на електронну адресу [tombutlerbowdon@gmail.com](mailto:tombutlerbowdon@gmail.com) з темою листа «Бонус за самодопомогу».