

Нейл Фьоре

Легкий способ начать новую жизнь

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА,
ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ
И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Neil Fiore

Awaken Your Strongest Self

Break Free of Stress, Inner Conflict,
and Self-Sabotage

Нейл Фьоре

Легкий способ начать новую ЖИЗНЬ

Как избавиться от стресса, внутренних
конфликтов и вредных привычек

Информация от издательства

Издано с разрешения McGraw-Hill Companies, Inc.

Фьоре, Н.

Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек / Нейл Фьоре ; пер. с англ. В. Кузина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-91657-944-4

В своей новой книге профессиональный психолог Нейл Фьоре объясняет, что вредные привычки и негативные стереотипы возникают, когда наш мозг пытается справиться со стрессом. Фьоре предлагает простую, но эффективную программу, с помощью которой вы научитесь контролировать деструктивные реакции и будете осознанно управлять своей жизнью, используя для этого свое сильнейшее «я». Вы сможете раскрыть свой истинный потенциал, сосредоточиться на достижении высших целей и жить полной жизнью, победив стресс, беспокойство о будущем и самокритичный внутренний голос. Книга содержит все, что вам потребуется на этом пути, включая специальный дневник для отслеживания прогресса, различные упражнения, таблицы и тесты.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© 2007 by Neil Fiore. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Введение

(Спящий должен проснуться)

Человеку нужен новый опыт... Если не происходят изменения, то что-то внутри нас продолжает спать и редко просыпается. Спящий должен проснуться.

Герцог Лето из романа Фрэнка Герберта «Дюна»

Около тридцати лет назад мне пришлось в течение девяти месяцев проходить еженедельные сеансы химиотерапии для лечения рака легких. Этот опыт пробудил во мне новое понимание жизни, которое не оставляет времени и сил на беспокойство из-за мелочей бытия. Если вам удалось однажды чудом избежать смерти и получить некий пробуждающий сигнал, то вы, вероятно, как и я, испытали огромное счастье просто от возможности жить и находиться рядом с дорогими вам людьми. Но вы когда-нибудь задумывались, какой же части вашего существа был адресован этот «звонок», кого он в вас разбудил? Я считаю, что сигнал предназначался той части вас, которая ждала возможности полностью реализовать потенциал высших структур вашего человеческого мозга — сильнейшей части вашего «я».

Представленная в этой книге четырехступенчатая программа действий покажет, как разбудить собственное сильнейшее «я» без обязательного получения опасного «звонка». Вы узнаете, как использовать уникальную «новую» часть вашего мозга, которая есть только у человека (это хорошо развитые лобные доли, расположенные в центральной лобной части черепа, они отвечают за руководящие и организующие функции), для того чтобы жить более полной, радостной и активной жизнью.

За последние два с лишним миллиона лет череп человека постепенно увеличивался в объеме благодаря развитию лобных долей, выполняющих функции мониторинга, планирования, социализации и лидерства. Черепа человекообразных обезьян, *Homo erectus* и неандертальцев имеют отчетливые надбровные дуги и покатые лбы, указывающие на неразвитость лобных долей, что свидетельствует об отсутствии руководящих и регулирующих функций и способного к

самоанализу сознания, которые и отличают современного человека (*Homo sapiens*). Однако развитие лобных долей сделало наш лоб высоким и увеличило средний объем мозга до 1350 см³. Большая часть этого роста происходила в течение последних 120 тыс. лет (в сравнении с ростом функций мозга рептилий, существующих уже 500 млн лет, млекопитающих — 200 млн лет и приматов — 50 млн лет). Эта новая, относительно недавно развившаяся часть человеческого мозга занимается мониторингом, координацией и регулированием нашей деятельности. Все эти отдельные функции мозга более или менее мирно сосуществуют у нас в голове. «Человеческий мозг — это совокупность нескольких контуров, расположенных один над другим, так что мы имеем не единообразный, а многоуровневый мозг, формировавшийся в разные эпохи для выполнения разных задач», — пишет Роберт Орнштейн в своей книге *Multimind*^[1]. Именно взаимодействие и интеграция этих систем и функций делают вас цельной личностью со связными (а не разобщенными и непредсказуемыми) реакциями. Кто-то должен направлять разные уровни деятельности мозга и модернизировать рутинные реакции, возникшие миллионы лет назад для обеспечения выживания в природных условиях и других культурах. Этим кем-то является ваше сильнейшее «я», которое действует подобно отдельному разуму и задает высшие ценности, управляет адаптацией к меняющимся внешним условиям и интегрирует низшие мозговые функции в связанное целое.

Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»

Каждую неделю мне приходится работать с двумя десятками клиентов, которым нужны услуги психотерапевта или коуча. Все они талантливые и мотивированные люди. И мне тяжело видеть, сколько сил им приходится тратить на устранение препятствий на пути к счастью, эффективности и внутреннему покою. Я написал эту книгу для того, чтобы любой мог извлечь выгоду из практик, которые помогли тысячам людей избавиться от власти контрпродуктивных паттернов, выявить свой истинный потенциал и вернуть к жизни те

части своей индивидуальности, которые находились в замороженном или спящем состоянии.

Книга не предлагает еще старательнее применять старые, неэффективные методы, основанные на ограниченном ощущении своего «я» и автоматических реакциях примитивных структур мозга. Напротив, после прочтения этой книги те части вашего «я», которые проявляли страх, сопротивление и неуверенность, больше не будут управлять вашей жизнью. Вы будете действовать, опираясь на свой человеческий мозг — самый мощный и самый совершенный мозг на всей планете!

Крайне важно, что, пробудив ваше сильнейшее «я», вы сможете сделать приоритетом полную реализацию своего потенциала. Эта книга поможет вам отойти от ограниченного взгляда на собственные возможности и освоить роли, которые сделают вашу жизнь более радостной, легкой и эффективной без необходимости ждать, пока низшие функции вашего мозга почувствуют себя уверенными и мотивированными.

Пробудите свой «новый мозг»

За минувшие 50 млн лет в ходе эволюции размер лобных долей у приматов увеличился настолько, что стал составлять более 30% от объема головного мозга (у человекообразных обезьян этот показатель составляет 11,5%, из них выделяется шимпанзе — 17%). Хорошо развитые лобные доли человека отвечают за оперативную память, функции планирования и предвидения, способность делать выбор, нейронную адаптивность (или пластичность) и умение формировать ассоциации и образы, обеспечивающие нам уникальные когнитивные способности к языкам, творчеству, изобретательству и достижению целей.

Недавние исследования специалистов по нейрологии, выполненные методом магниторезонансной томографии, показали, что «новый мозг» (лобные доли) возбуждается, когда люди, полностью погруженные в медитацию или молитву, достигают состояния трансцендентальности, внутреннего покоя и высокой

сосредоточенности. Они также ощущают прочную связь как внутри себя, так и с внешним миром.

Используя четырехступенчатую программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», вы побуждаете организующие и регулирующие способности мозга исполнять предназначенную для них роль руководителей вашей жизни. Применяя эту программу, вы научитесь распознавать автоматические и условные реакции более примитивных отделов мозга. Благодаря такому распознаванию вы можете использовать уникальную человеческую способность выбирать, *что будете делать*, в соответствии со своей высшей целью, видением и ценностями.

Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха

Программа «Пробудите свое сильнейшее „я“» развивает навыки, необходимые для установления связи с тем, что британский психиатр Энтони Сторр называет «нечто высшее по отношению к эго». Под словом «нечто» часто понимается «я», подсознание, Вселенная, высшая сила, гений, внутренняя сила, душа или дух.

В соответствии с оригинальным подходом книги ее автор обозначает это «нечто» как «сильнейшее „я“», закрепляя за ним роль защитника и лидера. Ваше эго (под которым понимается ваша индивидуальность, подсознание и повседневная идентичность — а не то, что вкладывают в смысл этого понятия психоаналитики и фрейдисты) является всего лишь частью вашего сильнейшего «я». Благодаря практике вы научитесь связывать свое эго с более широкой системой поддержки вашего сильнейшего «я» и приучите его отказываться от самонадеянной борьбы в одиночку.

Эта программа научит вас быть творцом собственной жизни. Она покажет, как освободиться от страхов и устаревших стереотипов, которые мешают вам осознать свой потенциал и достичь высших целей. При этом признание эволюции человеческого мозга и возникновения человеческого сознания не исключает веры в Бога, высшую силу или высшую мудрость Вселенной. Фактически это согласуется с концепцией осуществления нашей уникальной человеческой способности свободно выбирать свои действия, которая

отличает нас от животных и недоступна нашему «низшему мозгу». Вы можете заниматься по этой программе, не меняя своих религиозных или духовных убеждений.

Добейтесь своих целей с меньшими усилиями и БОЛЬШИМ СПОКОЙСТВИЕМ

Применяя упражнения и методы из этой книги, большинство моих клиентов смогли достичь более глубокого ощущения внутреннего спокойствия в процессе достижения своих наиболее важных целей. Следуя этим методикам, один из моих клиентов — владелец малого предприятия — сумел удвоить свои доходы, работая меньшее количество часов. Другой клиент, весивший вначале 170 кг, похудел за год на 50 кг, не прибегая ни к какой специальной диете. Третий сумел бросить курить к свадьбе своей дочери; четвертый использовал эти методы, чтобы успешно сдать экзамен на адвоката после предыдущих семи неудачных попыток. Пятый избавился от привычного агрессивного поведения и научился, по его выражению, «быть спокойным как Будда», во время перемещений по городу в часы пик. Шестой сумел справиться со склонностью откладывать на потом, заполнил и отослал по почте налоговые декларации за пять последних лет. И этот список можно продолжать еще долго. А как я сам сумел справиться с поставленным мне диагнозом рака легких и выдержать непростое многомесячное лечение, вы узнаете из последующих глав.

Еще более важным, чем цели, которых достигли мои клиенты и я сам, является то, *насколько легко* мы сумели это сделать — после того как научились отказываться от привычной борьбы с позиций нашего сознания/эго и устанавливать связь с чем-то высшим. Отказываясь от ограниченного ощущения самоидентификации и связываясь со своим сильнейшим «я», мои клиенты сумели закончить начатые и затем отложенные книги, сценарии и докторские диссертации и, преодолев неуверенность в себе, записать и выпустить свои первые музыкальные диски. Одна клиентка даже смогла преодолеть страх перед выступлением на публике и спеть на сцене Парижской оперы! Более молодые клиенты научились справляться с синдромом дефицита

внимания (ADD), что помогло им успешно закончить школу и поступить в колледжи.

Обычные люди, включая и меня, обнаружили, что рассмотрение многих проблем с позиции нашего сильнейшего «я» и «нового мозга» (что я и учу делать в этой книге) освобождает нас от власти устаревших, деструктивных поведенческих стереотипов. Концепции и упражнения этой книги быстро поставят вас на путь приведения действий в соответствие с вашими высшими ценностями и целями.

Четыре этапа на пути к полной реализации вашего потенциала

Какие шаги мы сделали для того, чтобы достичь наших целей и превратить наши мечты в реальность? По сути, мы проходили четыре этапа, описанных в этой книге. И вы тоже можете это сделать.

Этап 1. Откажитесь от старых, неэффективных стереотипов

Вы научитесь распознавать специфические слова, чувства и физические ощущения, из которых состоят инстинктивные и усвоенные реакции вашего эго на происходящие вокруг события. С помощью «прививки против страха», описанной в главе 1, вы выработаете способность распознавать свои привычки прежде, чем они смогут ввергнуть вас во многочасовое или даже многодневное эмоциональное расстройство. Вы научитесь освобождаться от страхов и неуверенности в себе и начнете заменять устаревшие поведенческие паттерны более здоровыми альтернативами.

Этап 2. Пробудите свой «новый мозг» и продвигайтесь к своему сильнейшему «я»

Вы узнаете, как переходить на новую точку зрения, которая позволит пробудить ваши лидерские качества. Вы обнаружите, что исполнение роли защитника и обретение мировоззрения лидера освободят вас от прежних страхов, конфликтов и подавленности. Встав на точку зрения, обеспечиваемую «новым мозгом», вы сможете освободиться от власти

своего личного и эволюционного прошлого. Вы обретете возможность направлять внимание на текущие проблемы, возможности и цели.

Этап 3. Пробудите пять качеств своего сильнейшего «я»

Вы подробно узнаете о пяти качествах сильнейшего «я». Это безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь. Благодаря им вы сможете жить более полной жизнью, так как они обеспечат вам доступ к ресурсам, намного превосходящим ресурсы вашего эго и сознания. Научившись использовать эти пять качеств в качестве составляющих повседневной преданности самому себе, вы сможете быстро переходить от стереотипов, основанных на страхе, к более сильному, более широкому ощущению своего «я». Когда вы начнете жить под руководством своего сильнейшего «я», вы сможете минимизировать следующие пять основных проблем, таких как стресс, внутренний конфликт, самокритика, ощущения подавленности и борьбы, и максимизировать свою радость, концентрацию, внутреннюю силу и способность углублять отношения с другими людьми.

Этап 4. Разбудите в себе лидера и добейтесь поставленных целей

Вы будете использовать навыки самолидерства, чтобы лучше понимать заботы всех аспектов своего «я». Вы будете лучше понимать заботы всех составляющих вашего «я». Вы также объедините все уровни своего мозга в единую команду, действующую в соответствии с насущными задачами и сосредоточенную при этом на достижении высших целей. Вы обнаружите, что самосаботаж, прокрастинация и амбивалентность практически устраняются, когда вы берете на себя управление своей внутренней командой. Достижение целей происходит быстро и практически без усилий, когда вы пробуждаете своего внутреннего лидера и приводите все части своего «я» в соответствие со своим видением и высшими ценностями. Приступая к изменениям, вы научитесь применять результаты новейших исследований, чтобы гарантировать, что у вас есть навыки и сила разума для сохранения здоровых привычек.

Ежедневно следуя этой программе, вы обретете уверенность в том, что, несмотря на сомнения и прошлые неудачи, вы можете действовать

более эффективно и последовательно в соответствии с поставленными целями.

Предварительное тестирование для измерения достигнутого прогресса

Сначала используйте эти способы для оценки вашего текущего состояния, чтобы иметь возможность увидеть свой прогресс за несколько следующих недель. В главе 1 вы узнаете о препятствиях, которые будете устранять, поэтапно пробуждая сильнейшее «я». Для измерения прогресса вы можете зафиксировать свои нынешние уровни стресса, радости, внутреннего спокойствия и ощущения связи с более глубокими ресурсами с помощью приведенных ниже шкал оценки. В приложении Е вы найдете завершающий тест, результаты которого можете использовать для сравнения с нынешними уровнями и определения успехов в снижении стресса и достижении более прочного чувства внутреннего спокойствия благодаря пробуждению вашего сильнейшего «я». Представьте, что эти шкалы являются своего рода термометрами, измеряющими текущие уровни стресса, радости, внутреннего спокойствия и связи.

1. Стресс

Выберите число, соответствующее вашему уровню стресса за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Радость

Выберите число, соответствующее вашему уровню радости за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Внутреннее спокойствие

Выберите число, соответствующее вашему уровню внутреннего спокойствия за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Связь

Выберите число, соответствующее интенсивности вашего чувства связи с чем-то более сильным, чем вы сами, которое вы испытывали на прошлой неделе.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Выполните предварительное тестирование силы своего намерения

Недавнее исследование личной эффективности и долговременного сохранения здоровых привычек (таких как регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение диеты и отказ от курения) показало, что воспринимаемый контроль и поведенческое намерение относятся к числу тех ключевых качеств, которые позволяют предсказать успех. Учась переходить к организующим функциям своего «нового мозга» — в особенности функциям выбора, регулирования беспокойства и возбуждения, долговременной приверженности и сдерживания реактивности «нижнего мозга», — вы станете более уверены в том, что ваше сильнейшее «я» обеспечит полное взаимодействие всех частей вашей личности при постановке и достижении целей. Когда ваше намерение действовать будет твердым, это действие будет подкрепляться лидерской философией и глубокими ресурсами вашего сильнейшего «я».

Следующие пять шкал позволят дать субъективную оценку ваших желаний, способностей, уверенности в себе, контроля и намерения проводить улучшения, изменять привычки и распоряжаться своей жизнью.

1. Желание/Мотивация

Насколько сильно ваше желание взять на себя ответственность за свою жизнь и улучшить ее?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Способность

В какой степени вы считаете себя способным брать на себя ответственность за свою жизнь и улучшать ее?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Уверенность в своих силах

Насколько вы уверены в том, что сможете взять на себя ответственность за свою жизнь и обеспечить ее изменение и улучшение?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Воспринимаемый контроль

Насколько строго вы контролируете то, как вы распоряжаетесь своей жизнью, улучшаете ее и изменяете привычки?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Намерение

Как часто вы намереваетесь использовать упражнения и концепции из этой книги, чтобы самому распоряжаться своей жизнью, улучшить ее и изменить привычки?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Читайте эту книгу неспешно, возможно, по одной главе, и применяйте ее стратегии и методы в повседневной жизни. Вам предстоит изучить новые концепции или, в ином случае, новые способы их применения, так что обращайтесь к этой книге снова и снова, чтобы освежать в памяти ее мотивирующие примеры и упражнения. Возможно, читая эту книгу, вы захотите иметь под рукой карандаш и блокнот, чтобы записывать свои ощущения при выполнении каждого упражнения и те негативные паттерны, которые вы будете обнаруживать.

Ожидайте динамичного внутреннего сдвига в установках, точках зрения и способностях. Упражнения каждой главы помогут вам интегрировать новые умения в повседневную жизнь, что обеспечит вашу связь со своими внутренними ресурсами и сильными качествами. Для достижения этих целей вам потребуется ежедневно использовать эти концепции и упражнения, а иногда и экспериментировать с ними. Через несколько недель вы высвободите лидерский потенциал своего «нового мозга» и обнаружите, что небольшие, подверженные страхам части вашего «я» следуют вашим указаниям. В конце концов *вы* — как ваше сильнейшее «я» — сами станете распоряжаться своей жизнью.

Этап 1

Откажитесь от прежних,
неэффективных стереотипов

Глава 1

Пять признаков того, что вы еще не обрели свое сильнейшее «я»

Все самые значительные и важные проблемы нашей жизни фундаментально неразрешимы; они просто постепенно исчезают, когда сопоставляются с новыми и более сильными жизненными убеждениями.

Карл Густав Юнг

За двадцать пять лет работы психотерапевтом и десять лет работы личным наставником я обнаружил, что для более полной реализации своего истинного потенциала человеку следует пробудить в себе новое страстное увлечение жизнью, а не просто продолжать заниматься старыми проблемами. Однако мы начнем наш процесс с выявления пяти основных областей проблем и привычных стереотипов (стандартов поведения), с тем чтобы вы могли быстро заменить их активными действиями, стремлением к лидерству и лучшими качествами своего сильнейшего «я». Научившись воспринимать прежние стереотипы как малые части более широкого «я», вы сделаете первый важный шаг на пути к кардинальным изменениям.

Практика наблюдения своих мыслей, чувств и импульсов побуждает мозг к осознанию автоматических реакций-рефлексов и реализации своей руководящей способности выбирать надлежащий образ действия. Наблюдая свои мысли, чувства и настроения, вы получаете необходимую возможность взглянуть на ситуацию со стороны и выбрать время для действий, которые соответствуют вашим ценностям и помогают стать тем, кем вы хотите. Этот процесс также изменяет структуру мозга, делая его более гибким и адаптивным по мере того, как вы добавляете новые нейронные связи между руководящими функциями и мозгом, унаследованным от далеких предков человека.

Практика медитации действует сходным образом. Вы замечаете возникающие у вас мысли и импульсы и начинаете осознавать, что какая-то часть вас всегда занимается наблюдением. Когда вы заменяете ощущение своего «я» позицией этого наблюдателя, то у вас с меньшей вероятностью возникают отвлекающие мысли или реактивные импульсы. Такой отвлекающий фактор, как знакомый звук колокольчика на тележке мороженщика под вашим окном, автоматически пробуждает у вас желание съесть мороженое, но вы не должны следовать импульсам своих примитивных рефлексов: выскакивать на улицу, бросаться за продавцом и покупать у него порцию лакомства. Вместо этого вы можете наблюдать свои мысли и желания, сосредоточиться на дыхании и сделать выбор в пользу того, чтобы спокойно оставаться на месте. Вы сможете наблюдать, как ваши мысли и чувства будут изменяться и постепенно исчезать.

Всякий раз, когда вы реализуете свободу выбора, вы делаете больше, чем просто занимаетесь пассивным наблюдением. Вы пробуждаете и активизируете свою уникальную человеческую способность подавлять начальные реакции «низшего мозга», для того чтобы осознанно выбрать, как вам следует действовать.

Выбор в пользу сопротивления страхам

Способность не отождествлять себя с первоначальными мыслями и реакциями — это то, что делает вас истинным человеком, и такая способность присутствует только в «новом мозге», точнее, в лобных долях, быстрое увеличение которых в процессе эволюции сделало человеческий лоб более высоким.

Когда вы пробуждаете свои уникальные умения, то оказываетесь в состоянии сопротивляться страхам вместо того, чтобы подчиняться им. Всякий раз, когда вы сопротивляетесь страхам, вы не позволяете своему «мозгу млекопитающего» контролировать ваше поведение и вашу жизнь. Все млекопитающие боятся огня, но два миллиона лет назад наш давний предок *Homo erectus* научился преодолевать этот инстинкт, чтобы использовать огонь для обогрева и приготовления пищи. Сопротивляясь страху, которому раньше подчинялись, вы освобождаетесь от власти фобий своего «низшего мозга» и получаете

прививку против страха, которая делает вас менее уязвимым к будущим страхам и проблемам. Такие прививки разрывают порочный круг инертности, желания избежать трудностей и чувства вины и одновременно повышают целеустремленность и мотивацию.

Выявите пять главных областей своих проблем

Знание строения человеческого мозга помогает понять многие повседневные трудности и пять главных областей проблем. На **рис. 1.1** показано, что мозг рептилии (мозговой ствол) имеет форму морковки, которая растет из верхней части позвоночного столба. Древний мозг млекопитающего (лимбическая система), обнаруженный у древних грызунов и современных кошек и собак, окружает мозг рептилии и дополняет его способностью учиться и устанавливать связи внутри сообщества.



Рис. 1.1. Мозг рептилии и мозг млекопитающего

Как видно из **рис. 1.2**, бóльшая часть человеческого мозга выглядит как подобие куска коралла размером с небольшую дыню, окружающего «мозг млекопитающего и мозг рептилии». Эта часть, выходящая за пределы более ранних форм мозга, называется неокортексом, или мозгом примата. Поскольку из него развивался (и

сохранил многие характеристики) мозг современного человека, то задача управления нашими мыслями и действиями оказалась бы практически невыполнимой, если бы не наши лобные доли. Таким образом, часть мозга, развитая только у человека и расположенная в передней трети неокортекса, отвечает за основные руководящие и организующие функции. Именно эта часть мозга обеспечивает нам способность к языковому общению, организации, планированию, саморегулированию и принятию решений. И именно быстрое развитие лобных долей на протяжении последних 200 тыс. лет сделало человеческий лоб практически вертикальным и заметно отличающимся от покатых лбов человекообразных обезьян и неандертальцев.

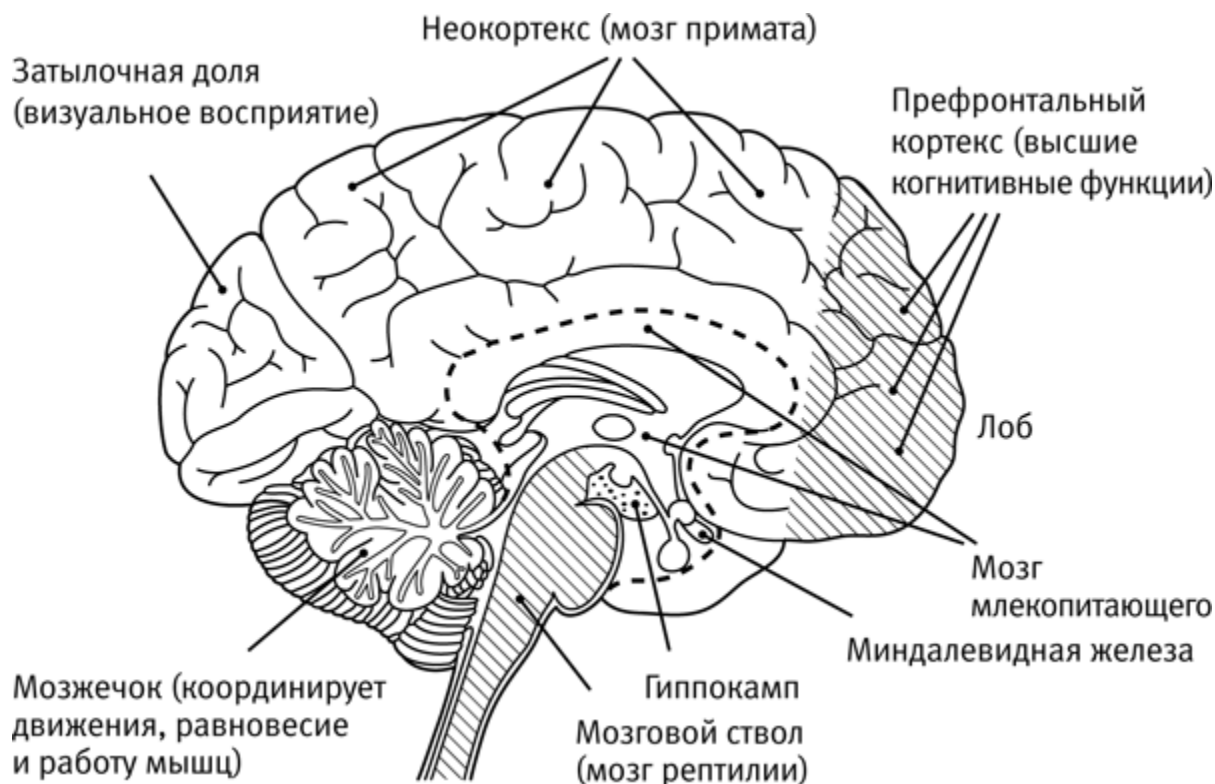


Рис. 1.2. Человеческий мозг

Пятью главными областями проблем, которые могут быть уменьшены или устранены с помощью применения программы «Пробудите свое сильнейшее „я“», являются:

- 1) стресс и страх;

- 2) внутренний конфликт и прокрастинация (склонность к откладыванию «на потом»);
- 3) чувства подавленности и смущения;
- 4) самокритика и самообвинение;
- 5) борьба и одиночество.

В процессе изучения следующих глав вы будете изменять свою идентичность: отказываться от рутинных реакций и усваивать точку зрения, роли и голос вашего сильнейшего «я». Вы научитесь идентифицировать конкретные слова, заботы и области физического напряжения, которые сигнализируют об использовании ограниченных и обычно примитивных методов преодоления текущих жизненных трудностей и проблем. Вы будете минимизировать или полностью устранять препятствия, мешающие вам до конца реализовать свой потенциал для достижения счастья, успеха и внутреннего спокойствия.

Чтобы приступить к этапу 1, используйте следующие пять областей проблем для выявления симптомов, описывающих ваше текущее поведение и негативный внутренний диалог. Выявляйте и проверяйте свои симптомы без самокритики, но с пониманием того, что вы предприняли первый шаг к освобождению от старых деструктивных привычек.

По мере выполнения программы вам будет легче отключаться от первоначальных реакций и брать их под контроль, если вы определите приблизительную «точку» их возникновения в вашем мозгу. К примеру, страх, реакция «борьбы или бегства», возникает в самой «старой» части мозга — в мозге рептилии, который существует уже более 500 млн лет. Вы не хотите спорить с реакцией выживания, которая доказала свою пользу, но вы хотите использовать ваш «новый» управляющий мозг, чтобы решать, когда опасность миновала и когда то, что кажется ядовитой змеей, оказывается на самом деле палкой. Хотя змеи действительно создавали серьезные проблемы сотни миллионов лет назад, вы можете захотеть вновь восстановить рутинную реакцию самой «старой» части своего мозга, чтобы тот стал более чувствителен к опасностям, исходящим от автомобилей, бандитов и электричества.

Область проблем № 1: стресс и страх

Подумайте о чувствах, возникающих у вас, когда вы находитесь в рабочем цейтноте, озабочены оплатой счетов и ростом семейных расходов, беспокоитесь о состоянии своего здоровья или последствиях предстоящей операции, а может быть, подвергаетесь критике со стороны близких людей.

Примеры симптомов

- «Я подвержен приступам паники и тревоги, я боюсь, что произойдет что-то ужасное».
- «Мое эго и чувство собственного достоинства постоянно подвергаются критической оценке других людей на работе, на отдыхе и дома».
- «Я пытаюсь справиться с тревогой, прибегая к чрезмерному потреблению кофе, сладкого и алкоголя, и становлюсь зависимым от других людей».
- «Я пытаюсь контролировать других людей и происходящие вокруг меня события в надежде избежать угроз чувству собственного достоинства и разочарования».
- «Мне часто трудно заснуть, потому что мой разум постоянно чем-то обеспокоен и встревожен».

Негативный внутренний диалог

Если существует потенциальная опасность, то вы говорите:

- «Вдруг что-то пойдет не так, как надо? Что если им это не понравится?»
- «Я не смогу пережить неудачу. Если я снова потерплю фиаско, я буду чувствовать себя несчастным и никому не нужным».
- «Мне не хватает уверенности в себе, и я боюсь того, что другие могут подумать о моей внешности, моей работе и обо мне самом».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг рептилии»:** реакция «сражаться или бежать».

- **«Мозг млекопитающего»:** боязнь быть атакованным, покинутым или подвергнуться осуждению со стороны стаи, стада или семьи за нарушение табу и общепринятых правил.
- **Миндалевидная железа:** эмоциональная реакция приязни и неприязни и распознавание страшных и разгневанных лиц.
- **Лобная доля:** ожидание будущего страдания и критики.

(Вы можете не иметь присущих сильнейшему «я» свойств: безопасности и собственного достоинства.)

Область проблем № 2: внутренний конфликт и прокрастинация

Вспомните ситуацию, в которой вам было трудно принять решение или начать/закончить важный проект, и отметьте, какие из этих симптомов — внутренний конфликт или прокрастинация (желание отложить «на потом») — были наиболее характерны для нее.

Примеры симптомов

- «Я много работаю, но боязнь совершить ошибку и подвергнуться критике заставляет меня откладывать принятие важных решений».
- «Я использую угрозы и самокритику, чтобы пытаться мотивировать себя, но от этого становится только хуже».
- «Я говорю себе, что я должен это сделать, но затем у меня возникает чувство, как будто я не хочу это делать, что порождает внутренний конфликт, который не позволяет мне расти и саботирует достижение целей».
- «Я откладываю посещение родственников, друзей, клиентов или покупателей, потому что испытываю чувства вины и стыда из-за того, что не выполнил обязательств перед ними».
- «Я восстаю против власти любого человека — родителей, учителя или начальника — и противлюсь выполнению любой работы, которую я не хочу делать».

Негативный внутренний диалог

Когда вы пытаетесь мотивировать себя, вы говорите...

- «Я обязан это сделать, но не хочу».
- «Я должен завершить очень важный проект, выполнить его идеально и ограничивать себя в развлечениях».
- «Я не хочу быть обязанным это делать».
- «У меня нет выбора. Я работаю лучше всего в условиях прессинга. Я просто хочу побыстрее развязаться с этим».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг млекопитающего»:** стремление избежать всего, что ассоциируется с прошлыми страданиями.
- **«Мозг млекопитающего»:** гормональные реакции, вызывающие повиновение, капитуляцию и уступку и действующие как инструменты выживания того, кто подвергается нападению.
- **Правое и левое полушария мозга:** внутренний конфликт между личными желаниями и потребностью усвоить правила поведения в семье и обществе.

(Вам может не хватать обязательного для сильнейшего «я» умения делать выбор.)

Область проблем № 3: чувства подавленности и смущения

Подумайте о тех ситуациях, в которых вам нужно было решать сразу несколько задач или осуществить проект, реализация которого могла потребовать нескольких недель или месяцев.

Примеры симптомов

- «Я пытаюсь все это сделать, но не знаю, когда следует обратиться за помощью или признать, что рабочие нагрузки и бремя личной ответственности оказались для меня непосильными».
- «Я трачу невероятно много времени, чтобы максимизировать свои возможности, а затем пытаюсь контролировать людей и события в безнадежном стремлении добиться желаемых результатов».

- «Я использую всеядный подход к жизни, покупая каждый новый гаджет и гоняясь за всеми модными новинками, и стараюсь сразу заглотив как можно больше всего, а не смаковать что-то по отдельности».
- «Мне трудно оставаться сосредоточенным на одном проекте, и часто я опаздываю или чересчур тороплюсь, потому что нужно переделать слишком много дел, чтобы обеспечить позитивное восприятие самого себя».
- «Я постоянно уплотняю свой дневной график и чувствую себя попавшим в ловушку из-за необходимости выполнения слишком большого числа задач и обязательств».

Негативный внутренний диалог

Когда вы завалены делами, вы говорите:

- «Я хочу сделать все это, но мне предстоит слишком большая работа. Я не знаю, с чего начать».
- «Я работаю изо всех сил, но просто не могу справиться со всей этой нагрузкой, и к тому же я страшно устал».
- «Я слишком отстал и мне нужно наверстывать упущенное».
- «Что они будут делать, если я не справлюсь с этой работой?»

Возможные вовлеченные области мозга

- **Лобные доли:** ожидание будущей работы, проблем и критики, а также хранящиеся в гиппокампе/миндалевидной железе воспоминания о прошлых неудачах и травмах порождают всплеск избыточной энергии для того, чтобы попытаться справиться с двумя мнимыми реальностями прошлого и будущего.
- **«Мозг млекопитающего»** (лимбическая система): сообщения об эмоциях, вызванных перегруженностью работой и конфликтами.

(Вам может не хватать присущего сильнейшему «я» умения сосредоточиваться на текущем моменте.)

Область проблем № 4: самокритика и самообвинение

Подумайте о ситуациях, в которых вы проявляете склонность к самокритике. Обратите особое внимание на ситуации, в которых на карту было поставлено очень многое и вы хотели проявить себя наилучшим образом.

Примеры симптомов

- «Я уверен, что какая-то часть меня ленится и нуждается в критике, угрозах и подхлестывании, чтобы работать лучше».
- «По-видимому, все, что я делаю, никогда не получается достаточно хорошо, мне следовало бы взяться за выполнение этой работы пораньше».
- «Я редко отношусь к себе благосклонно и делаю это только в том случае, когда удается выполнить работу действительно на высоком уровне».
- «Я уверен, что какая-то часть моей натуры затрудняет мне жизнь и препятствует достижению успеха».
- «Я сосредотачиваюсь на том, что делаю плохо („Почему я пролил молоко?“), а не на том, что необходимо для выполнения работы („Как его вытереть? Когда мы можем начать это делать?“)»

Негативный внутренний диалог

Когда вы сталкиваетесь с проблемой или препятствием, то говорите себе:

- «Со мной, должно быть, что-то не в порядке. Почему я всегда проливаю молоко?»
- «Почему я не могу это сделать? Я должен быть более упорным и настойчивым. Если я буду действовать в прежнем ключе, я никогда не добьюсь успеха».
- «Как я буду объяснять следующую неудачу? Сегодня я снова все испортил».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг млекопитающего»:** гормональные реакции повиновения, капитуляции и уступки, действующие как

инструменты выживания того, кто подвергается нападению, и воспринимаемые им как позор, — причина утраты самоуважения, неудача, депрессия и сниженная мотивация (ослабление желания сделать или повторить попытку).

- **Левое полушарие:** усвоение правил, критический голос, страх перед родителями и учителями.

(Вам может не хватать таких присущих сильнейшему «я» качеств, как самоодобрение и сосредоточенность на задаче.)

Область проблем № 5: борьба и одиночество

Подумайте о том, как вы подолгу пытались решить задачу, достичь цели или справиться с проблемой, но не могли добиться прогресса только лишь за счет более продолжительных и старательных усилий.

Примеры симптомов

- «Я отчаянно стараюсь достичь спокойствия, радости и исполнения задуманного в чем-то или в отношениях с кем-то, но, по-видимому, для меня это невозможно».
- «Я ощущаю себя внутренне опустошенным и ищу спасения в просмотре телепередач, избыточном потреблении пищи, блужданиях по интернету или разговорах по телефону».
- «Я работаю по много часов и редко отдыхаю, а затем набрасываюсь на еду, алкоголь, сигареты и развлечения — но редко ощущаю себя восстановившим силы или удовлетворенным».
- «Я напоминаю себе о необходимости быть стойким (мне никто не нужен), но иногда надолго оказываюсь в зависимости от чего-то или кого-то более сильного, чем я».
- «Я чувствую необходимость делать все самому, так как вокруг нет никого, кто поддержал бы меня и мог бы выполнить работу так же хорошо, как я».

Негативный внутренний диалог

Когда вы прикладываете все больше и больше усилий, борясь с проблемой в одиночку, вы говорите себе:

- «Я должен стараться еще больше, но я устал от того, что так много работал и ничего не добился».
- «Я многим пожертвовал и много вытерпел, так что теперь я заслуживаю того, чтобы вознаградить себя хорошим обедом, чем-нибудь сладким, алкоголем, просмотром телевизора или сигаретами».

Возможные вовлеченные области мозга

- **Функции левой височной доли** создают ощущение ограниченности вашего эго, отделенного от остального вашего мозга, от животных инстинктов и природы, от матери или от Бога.
- **Линейным функциям левого полушария** предоставляется возможность доминировать, в то время как интуитивные функции правого полушария игнорируются.

Подсчет результатов и определение вашего стиля управления собой

Если вы находите у себя все описанные симптомы, совпадающие с какой-то одной областью проблем, или вам подходят более чем пятнадцать из двадцати пяти приведенных описаний, то вам обязательно надо прочитать эту книгу и выполнить предлагаемые в ней упражнения.

Если вы узнаете свои симптомы менее чем в трех описаниях одной проблемы или менее чем в пятнадцати описаниях симптомов в целом, то вы все равно можете учиться развивать навыки, которые облегчат вашу жизнь и помогут сохранять прочное ощущение своего «я», которое проявляется на высших уровнях развития человека.

Если вы не нашли у себя ни одного из двадцати пяти симптомов, то я с удовольствием поучусь у вас сам. Пожалуйста, обязательно свяжитесь со мной.

Обратите внимание на то, как вы говорите с собой, когда пытаетесь себя мотивировать. Эффективен ли ваш стиль самоуправления? Если нет, то вы могли бы ослабить свой стресс и научиться достигать целей, осваивая навыки эффективного самоуправления, описанные в этой

книге. В главе 4 вы научитесь говорить голосом своего сильнейшего «я». Пока же, когда вы находитесь на этапе 1, просто занимайтесь выявлением слов и чувств, которые привязывают вас к неэффективным стереотипам и пустым, контрпродуктивным привычкам.

После выявления симптомов вы начинаете использовать руководящие функции своего мозга и побуждаете ваше сильнейшее «я» применять (на этапе 3) пять качеств, убирающих эти симптомы. Вы можете начать прямо сегодня, сделав в следующем упражнении «прививку» против страха, чтобы помочь себе ясно различать свои реакции и прорываться через любые препятствия, мешающие полной реализации вашего потенциала.

Упражнение

Сделайте себе «прививку» против страха

Начните прямо сейчас с выбора трех самых стрессовых или причиняющих наибольшее беспокойство задач в вашей карьере или личной жизни. Запишите их.

Затем выполните мысленную репетицию ситуации, в которой сталкиваетесь с одной из самых стрессовых для вас рабочих или личных проблем. Наблюдайте и ощущайте себя в этих условиях. Помните, что крайне важно, чтобы вы ощущали дискомфорт, страх и неуверенность в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, чтобы освободиться от фобий, боязни фиаско и вредных привычек. Страх, которого вы стараетесь избежать, может превратиться в фобию.

- Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме.
- Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой?
- Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте:

- а) физические ощущения;
- б) мысли или образы;
- в) внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не бежит от нее». Ваши мозг и тело отключат реакцию «сражаться или бежать» и обеспечат вам более спокойный, сосредоточенный уровень энергии. Записывайте любые изменения, которые заметите в течение 30 секунд мысленной репетиции. Как изменялось ваше дыхание, сердечный ритм, мышечное напряжение, мысли и чувства?

Если напряжение усилилось, прочитайте оставшуюся часть этой главы, а затем повторите упражнение с позиции наблюдателя. С определенного расстояния фиксируйте свои физические и эмоциональные реакции, как если бы вы наблюдали их на теле- или киноэкране. Если после 2–3 повторений не будет никаких улучшений, то, возможно, вы подвержены серьезной депрессии или посттравматическому стрессу и вам следует проконсультироваться с дипломированным психотерапевтом.

После того как вы выясните свои начальные реакции на стресс и оказываемое на вас давление, вы будете готовы к переходу на оптимальные уровни работоспособности, уравновешенности и эффективности. Вместо того чтобы оставаться привязанным к старым привычкам и страхам, вы сами будете выбирать действия, которые соответствуют вашим высшим убеждениям и ценностям, и использовать при этом весь ваш потенциал «нового, человеческого мозга».

«Прививка» против страха для Лорен: сдача квалификационного экзамена

Лорен проваливалась на экзамене на присвоение статуса адвоката семь раз подряд и боялась потерять работу в случае очередной неудачной попытки. Она начала свои мысленные репетиции с того, что стала представлять себя

находящейся в большой комнате в момент перед началом сдачи трехдневного экзамена в восьмой раз.

Она следовала инструкциям по выполнению упражнения и отмечала свои реакции в первые пять секунд. Она отмечала — но не оценивала — то, что происходило в ее теле (дыхание, сердечный ритм и области мышечного напряжения), мысли или образы, чувства и то, как она разговаривала с собой. Сначала Лорен заметила, что ее автоматические реакции на затруднения и стрессы включали мышечные напряжения в области плеч и шеи и дискомфорт в желудке. Ее мысли и образы включали страх перед неудачей, обиду и смущение. Она отметила, что ее начальный внутренний диалог состоял из мыслей о будущем (желание того, чтобы это суровое испытание осталось позади и она выдержала экзамен), внутреннего требования достижения желаемого результата («Я должна сдать экзамен, так как иначе я потеряю работу»), самообвинений и самокритики («Как ты до этого докатилась? Что у тебя не в порядке?»).

Лорен проделала это упражнение несколько раз, чтобы получить «прививку» против страха и подготовить себя к оптимальной работе посредством осознания своих начальных неэффективных реакций. Затем она научилась вставать на точку зрения сильнейшего «я» и заменять состояние стресса на состояние безопасности (даже если бы она снова провалилась), а внутренний конфликт — на сознательный выбор в пользу прохождения трехдневного экзамена для того, чтобы продемонстрировать свои знания.

Та часть Лорен, которая боялась провала и сопротивлялась очередной сдаче экзамена, вновь начала успокаиваться по мере того, как Лорен усваивала роль сильного лидера. Лорен обнаружила, что могла бы добиться сотрудничества всех частей себя самой в решении исключительно трудной задачи и с удовольствием пойти на экзамен и сдать его с очередной попытки.

Мысленная репетиция: противодействие страху и стрессу

Повторяйте описанное выше мысленное упражнение применительно к любой из трех ваших самых стрессовых ситуаций каждый день в течение *одной недели*. Вскоре вы выявите свои рутинные реакции (в том числе в виде дрожи в коленях) и узнаете, когда они возникают вероятнее всего. Начните с ситуации, которая покажется вам наиболее комфортной — например, с разговора с беспокойным соседом, с обращения к начальнику с просьбой повышения оклада или с заполнения вашей налоговой декларации. По мере того как вы будете вырабатывать уверенность в себе, беритесь за более пугающие ситуации. Они вызовут в вас более сильные начальные реакции, которые будет легче выявлять.

Выполняйте мысленные репетиции для любого проекта, индивида или ситуации, которые вызывают у вас тревогу, сомнения в своих возможностях или боязнь фиаско. Выявляйте свои начальные физические, эмоциональные и когнитивные реакции, возникающие на протяжении первых 2–5 секунд. Это подготовит вас к оптимальному поведению в реальной ситуации.

Оставайтесь в воображаемой ситуации и сохраняйте чувства, которые она вызывает, в течение минимум 30 секунд (5–6 глубоких вдохов-выдохов). Пребывание в такой ситуации в течение 30 секунд без использования привычных механизмов эскапизма^[2] обеспечит вам «прививку» против страха и поможет легче справляться с будущими проблемами. Вы и ваш «высший мозг» начнете сами отвечать за свое время и свою жизнь.

Упражнения (укороченные)

За время удачного отпуска вы заново познакомились с той частью вашей натуры, которая может без особых забот или составления планов помочь расслабиться и хорошо провести время. Вы можете обнаружить, что теперь способны справляться с незначительными огорчениями и разочарованиями, не позволяя им отравлять вам целый день.

Это хороший момент для того, чтобы наблюдать и выявлять свои страхи и привычки, которые могут затянуть вас обратно в поведенческие стереотипы, имевшиеся до отпуска. В течение одного дня рассматривайте *все* ваши первоначальные реакции как устаревшие или условные. Наблюдайте за ними и думайте, какие новые реакции могли бы их заменить. Примеры более здоровых и эффективных альтернатив вы найдете в следующих трех главах.

Поздравляю вас! Вы завершили важный этап 1 своего высвобождения от власти старых слабеющих стереотипов. В следующей главе вы узнаете, как заменять эти пустые, устаревшие привычки пятью качествами, которые объединят все части вашего «я» в стремлении к достижению наивысших целей и обретению вами наивысших ценностей.

Глава 2

Распространите свою идентичность за пределы своего ЭГО

На что бы ни жаловался человек, берущий у меня урок, наиболее важный первый шаг заключается в том, чтобы побудить его видеть и чувствовать свои действия — то есть повысить осведомленность о том, что происходит в действительности.

Тим Голви, «Скрытая игра в теннис»

Спорт может быть безопасным, веселым и быстрым способом перемещения вашего «я» за пределы сознания, контролируемых им мышц и силы воли. Процесс освоения техники удара по мячу в гольфе, катания на коньках или подачи в теннисе стал эквивалентом медитации или практики развития психической вовлеченности. Для того чтобы действовать оптимальным образом, вы должны отложить в сторону заботы вашего эго и не замечать его отвлекающего голоса, и при этом установить связь вашего развитого мозга с мудростью вашего тела. Именно такая интеграция с расширенным ощущением самого себя позволит вам без усилий играть в зоне, свободной от сражений вашего эго и проявлений неуверенности разума. Когда мы ограничиваем свое ощущение идентичности сознанием и подконтрольными нам мускулами, мы используем возможности только левого полушария мозга, которое усваивает линейные знания. Такой ограниченный подход трактует наш разум как обычный контролируемый мускул и отделяет от мудрости подсознания — правой части мозга, нашего «мечтающего разума» — и интуитивного знания телом законов механики и физики.

Эта концепция усвоения информации упускает из виду возможности нашего правого полушария, которое способно воспринимать знания подобно тому, как ребенок с феноменальной скоростью усваивает язык и речь и переходит от ползания на

четвереньках к прямохождению. При отсутствии полностью сформированного эго, самостоятельно идущего своим путем, скорость обучения ребенка оказывается неизмеримо выше, чем у эгоцентричного взрослого, который чрезмерно отождествляет себя со своим находящимся в постоянной борьбе разумом и сознательно контролируемые мускулами. Такое ограниченное ощущение идентичности вызывает несколько вопросов. Кто заботится о вас, когда ваше сознание и ваше эго спят? Какая часть вас продолжает работать — вызывать сны, управлять дыханием и восстанавливать клетки, вырабатывая каждую минуту 5 млн здоровых новых красных кровяных телец, даже несмотря на то, что вы можете ничего не знать о клеточной биологии и анатомии? Как вы можете расширять свою идентичность, чтобы включать в нее больше возможностей мозговых клеток, подсознательной мудрости и поддержку чего-то высшего по отношению к вашему эго, которое находится вне контроля сознания? Какая часть вас координирует и интегрирует все эти разные функции?

Ответы на эти вопросы станут очевидными, когда вы выполните упражнения, предусмотренные на этапах 1 и 2. В последующие несколько недель, когда вы будете выполнять упражнения всех четырех этапов для пробуждения своего сильнейшего «я», вы обнаружите, что больше не можете думать о себе как об ограниченной совокупности реакций «первобытной части» вашего мозга, старых привычек или усилий небольшой, изолированной части своей индивидуальности. Вместо этого вы сможете устанавливать связь со своим сильнейшим «я» и использовать его необъятную мудрость, силу и глубоко скрытые ресурсы, включая подсознание, интегрированные левое и правое полушария мозга и мудрость тела.

Вы не должны чувствовать себя лишенным связи

Когда вы отождествляете себя просто с вашим эго, сознанием, личностью или реакциями «низшего мозга», вы более подвержены стрессу, амбивалентности, тревоге, сомнениям в своих силах, неразберихе, боязни критики и покинутости. Используя свои ограниченные ресурсы, эго старательно пытается управлять вашей жизнью, как если бы оно существовало само по себе и было лишено

любой поддержки. Попытки справиться с жизненными проблемами, будучи отделенным от более широкой системы поддержки, также повышают вероятность того, что вы будете пытаться избегать страха и боли с помощью внешних средств, таких как переедание, потребление алкоголя или лекарств, чрезмерное увлечение просмотром телевизора или блуждание по интернету, — то есть делать все, чтобы ослабить мучения от необходимости преодолевать трудности в одиночку.

С другой стороны, расширенное восприятие вашей идентичности ослабляет стресс и «самосаботаж», а также пассивную зависимость от лекарств или во взаимоотношениях с другими людьми. Ваша способность к творчеству и производительному труду также повышается благодаря объединению сознания с подсознанием и левого полушария мозга с правым.

Чтобы узнать, насколько процесс установления связи с вашим сильнейшим «я» отличается от простого принуждения вашего эго или вашей индивидуальности к более активным действиям, нужно провести небольшой эксперимент.

Упражнение (важное!)

для установления связей за пределами своего эго

Если вы хотите получить максимальную пользу от этой программы, вам обязательно нужно выполнить следующее упражнение:

1. Встаньте и возьмите в одну руку книгу, портфель или сумочку. Вытяните руку с выбранным вами предметом вперед на уровне плеча и держите ее в таком положении до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт или усталость. Представьте, что вам нужно стоять в такой позе целый день, каждый день, и подумайте, какие привычки и зависимости вы бы выработали, чтобы просто справиться с ситуацией и выжить.
2. Снова встаньте в ту же позу и держите предмет перед собой до тех пор, пока не почувствуете усталость. Затем приставьте локоть руки, держащей предмет, к вашему боку. Используйте другую руку для того, чтобы поддерживать снизу вашу уставшую руку. Отмечайте, насколько легче вам стало держать

тот же предмет, когда ваша рука стала опираться на ваш корпус и получать поддержку от другой руки.

3. Для большего усиления ощущения связи с чем-то, помимо прилагающего усилия эго, встаньте на колени, согнув ноги, чтобы бедра, голени и ступни ощутили поддержку пола. Сделайте затяжной глубокий вдох и в процессе выдоха представьте себе, что вы обретаете физическую связь с полом, зданием и землей. Ваши эго, личность и сознание больше не работают и не сражаются в одиночку. Теперь вы ощущаете связь и поддержку более мощной, более мудрой вспомогательной системы вашего тела, вашего интегрированного мозга и законов природы.

Дискомфорт, который вы ощущали в первой части этого упражнения, подобен напряжению, усталости и боли, которые вы можете ощущать в повседневной жизни, когда какая-то часть вас (в данном упражнении это вытянутая рука) действует так, как если бы она должна была работать в одиночку. Выполняя это простое упражнение, вы узнаете, что все оказывается проще, когда вы получаете поддержку от себя самого (вашего тела и его связи с полом и землей) и всего вашего мозга.

Когда вы не ограничиваете свою идентичность немногими изолированными частями своей индивидуальности и эго, вы интегрируете ресурсы сознания и подсознания. А это облегчает преодоление жизненных проблем, поскольку теперь вы чувствуете спокойствие и внутреннюю поддержку. То же происходит и когда вы включаете близких друзей и знакомых в свой круг, подтверждая свою ценность и создавая среду, в которой вы безопасно можете быть самим собой.

Всемирно известный психиатр и специалист по лечебному гипнозу доктор Милтон Эриксон^[3] утверждал, что значительная часть наших страхов происходит из-за того, что мы думаем о себе как о маленькой чашке воды. При таком взгляде на себя потеря даже нескольких капель воды из этой чашки выглядит как серьезная угроза нашей идентичности и безопасности; доктор Эриксон в таких случаях говорил: «Как здорово быть океаном! Когда вы океан, вам никто не

может причинить вреда. Из вас могут взять целое ведро воды — и это ничуть вам не повредит». Большинство наших прошлых проблем и симптомов слабеют, когда мы учимся жить по принципам нашего сильнейшего — «океанского» — «я».

Избавьтесь от старой идентичности

В детстве, которое я провел в городе Джерси, я мечтал стать мастером горнолыжного спорта. Но большую часть взрослой жизни мои навыки катания на лыжах оставались на среднем уровне. Всякий раз, когда я оказывался на сложном склоне, я проезжал приблизительно 50 м под углом вниз, а затем, прежде чем набрать скорость, применял замечательную стратегию — падал, чтобы остановить движение. Потом я недолго скользил до точки следующего стратегического падения и повторял процесс до тех пор, пока не доезжал до конца самого крутого и сложного участка склона. Такой не слишком достойный метод спуска работал, но, как и в случае с большинством примитивных способов решения практических задач, он был довольно болезненным, изнурительным и совершенно неподходящим для преодоления более интересных трасс и других трудных препятствий на жизненном пути.

Не ждите, пока ваше старое «я» почувствует уверенность в своих силах

12 марта 1992 года на горе Уистлер в Британской Колумбии мне посчастливилось познакомиться с замечательным горнолыжным инструктором по имени Вендел, который сказал мне о двух вещах, давших импульс написанию этой книги. Оглядев группу из десяти своих учеников, каждому из которых было за сорок, Вендел заявил: «У вас самое современное снаряжение, позволяющее вам кататься без лишних усилий. Но вы по-прежнему катаетесь так, как будто используете те же самые тяжеленные лыжи и ботинки, что и двадцать или тридцать лет назад, когда впервые решили приобщиться к горнолыжному спорту».

Я подумал, что это прекрасная метафора для того, что мне постоянно приходится наблюдать на работе, занимаясь психотерапией

и коучингом клиентов. Это состоявшиеся люди, выработавшие полезные навыки тяжелым трудом, но вместо того, чтобы использовать новое снаряжение своего компетентного, взрослого «я», они подходят к решению вопросов в их сегодняшней жизни, испытывая те же страхи и сомнения и используя те же устаревшие методы, которые принесли из своего далекого детства. Они продолжают предпринимать усилия, опираясь на изолированные части своего «я» и используя устаревшие инструменты, «архаические мозги» и весьма ограниченный взгляд на жизнь.

Переход к новой идентичности происходит быстрее, чем перемены в прежней

Ваша идентичность — определение того, кто, по вашему мнению, вы есть, — является главным контролером вашей жизни. Она определяет, на что вы надеетесь и как вы себя воспринимаете. Для полной реализации потенциала вашего действительно сильнейшего «я» вы должны избавиться от своей прежней, ограниченной идентичности и ее методов преодоления проблем.

Как оказалось, Венделл был не только отличным горнолыжным инструктором, но и превосходным преподавателем жизненно важных навыков. Его второе утверждение оказало на меня еще большее влияние, чем первое. Он сказал: «У меня нет времени учить ваше старое „я“ тому, как кататься на лыжах без лишних усилий, подобно настоящим профессионалам. Поэтому я изменяю ваши имена на имена прирожденных горнолыжников». Указывая по очереди на каждого члена нашей группы, он продолжал: «Вы можете быть Фрицем, а вы Францем. Вы будете Хайди, вы — Ингрид, вы — Нейлом, а вы — Жаном-Клодом Килли, олимпийским чемпионом». Быстро изменив мою идентичность, заставив отказаться от прежнего «я», Венделл освободил меня от власти страха и дал роль и идентичность чемпиона по горным лыжам — его способность контролировать и свои лыжи, и любые сомнения в своих силах, принесенные из прошлого. Благодаря наставничеству Вендела и освобождению от прежнего имиджа моего «я» мне удалось научиться (всего за три дня) спускаться с вершины горы по трассе, на которой стоял указатель «Только для опытных горнолыжников».

15 марта я направил лыжи вниз по склону и мастерски спустился вниз, ни разу не упав. Я все еще мог слышать слова, которые где-то внутри меня произносил мой прежний боязливый голос: «Мы спускаемся слишком быстро. Я не знаю, как управлять лыжами! Где мы будем падать?» Но возбуждение от катания на лыжах за пределами обычных возможностей на фоне заснеженных гор и присыпанных снегом сосен заставляло меня сосредоточиться на достижении давней мечты. Я не собирался позволять старым страхам лишить меня этой восхитительной связи с горами, природой и недавно обретенной способностью интегрировать каждую часть себя в единое целое.

Впервые в жизни я катался без всяких усилий — мои лыжи вычерчивали четкую синусоиду на спуске к леднику, — быстрее и увереннее, чем когда-либо. Все происходящее виделось мне в замедленном движении. Когда я мог видеть, как под тяжестью тела прорезали снег мои лыжи, я знал, что нахожусь в состоянии, о котором иногда говорят выдающиеся спортсмены, — необычайной эффективности всех выполняемых движений, которая намного превосходит ожидания нашего эго и которая недостижима только за счет сознательных усилий. Мои разум и тело, сознание и подсознание, левое и правое полушария мозга были едины.

То, что я открыл в себе в тот день, было весьма примечательно. Все мы можем добиться быстрых улучшений, не прилагая больших усилий, если будем делать следующее:

- 1) откажемся от прежней идентичности и прекратим действовать с позиций ее ограниченной перспективы;
- 2) обратимся к более широкому ощущению собственного «я», которое имеет новое, улучшенное «оснащение» и доступ к «новому мозгу» с его огромной мудростью и ресурсами;
- 3) избавимся от первоначальных страхов и реакций, чтобы сосредоточиться на своих мечтах и задачах;
- 4) пробудим собственное сильнейшее «я», которое объединяет все части нас самих вокруг цели полного высвобождения человеческого потенциала.

Каждый может научиться менять самоидентификацию, которая будет включать потенциал «нового мозга» и позволит без усилий

действовать с гораздо большей уверенностью в себе, чем та, которая присуща прежнему самовосприятию.

Возвращение к цельности

В своей книге «Трансформация» Роберт Джонсон^[4] кратко объясняет, что лежит в основе большинства наших человеческих забот и напряженных усилий: утрата цельности, безусловной любви и «рая»; тщетный поиск «рая» в прошлом и во внешних объектах; и усиливающаяся боль от трансформации, необходимой для возвращения нас в состояние цельности.

Если хотите управлять своей жизнью и полностью реализовать свой потенциал, то ваша задача будет заключаться в продвижении вперед от утраченного рая раннего детства к новой форме цельности. Одна из целей этой книги состоит в том, чтобы предоставить вам компас для нахождения вашего собственного пути к достижению внутреннего единства и снабдить вас инструментами, которые потребуются для достижения нового ощущения себя самого — интегрированного и цельного. В значительной мере наша сегодняшняя неудовлетворенность возникает, когда мы позволяем нашему эго, составляющему всего лишь малую, изолированную часть нас, искать это счастье не там, где следует. Это эго и наше сознание — которое ощущает себя отделенным от матери, Бога, рая и подсознания — просто является фактом нашей эволюционной истории и нашего процесса развития. Это не обязательно проблема или ошибка.

Наша задача заключается в признании проблемы разделенности и нахождении пути к достижению интеграции и цельности. На этом первом этапе пробуждения своего сильнейшего «я» вы учитесь распознавать, когда реагируете на жизнь с позиций малой, примитивной части вашего существа. Это подготавливает вас к переходу на этапе 2, к перспективе и ролям, которые будут облегчать переход вашей самоидентификации в область более прочного и цельного самоощущения.

Следующая таблица сравнивает качества тех, кто изменил самовосприятие, осуществив переход от изолированного эго к интегрированному сильнейшему «я», связанному с ресурсами и властью лидерских функций и ролей мозга. В левой колонке

перечислены умения, которые вам надо приобрести посредством ежедневного выполнения упражнений и освоения концепций, содержащихся в этой книге. Те, кто связал каждую часть себя со своим сильнейшим «я» и его мощными ресурсами, живут в условиях большей безопасности и меньшей напряженности. Те же, кто сохраняет идентичность, которая просто соответствует их эго или индивидуальности, отделенной от их более широкого «я», продолжают вести борьбу и использовать неадекватные, примитивные механизмы для преодоления своих проблем, как это показано в правой колонке.

Связаны или разделены?

Когда вы связаны со своим сильнейшим «я»	Когда вы имеете изолированное эго и ведете борьбу в одиночку
Вы признаете и оплакиваете потерю рая, неограниченной власти и безусловной любви	Вы отрицаете потерю, поддерживаете иллюзию неограниченной власти и испытываете чувство вины
Вы признаете и принимаете свою уязвимость к страданиям и потерям	Вы отрицаете свою уязвимость и становитесь крайне обеспокоенными потенциальными потерями
Вы адекватно оцениваете и прощаете себя и обеспечиваете защиту от угроз, которые произносите в свой адрес	Вы самокритичны и часто произносите в свой адрес угрозы, которые вызывают у вас хронический стресс
Вы имеете ясное видение и четкие приоритеты и обеспечиваете их согласованность со своими высшими ценностями	Вы отвлекаетесь на срочные дела и постоянно работаете над обеспечением будущей безопасности
Вы поддерживаете свое внутреннее достоинство, обеспечив защиту от суждений других людей	Вы позволяете вашей ценности зависеть от внешних событий, суждений других людей и ваших результатов и достижений
Вы имеете доступ к внутренним ресурсам, которые позволяют вам легко работать в оптимальном режиме	Вы должны вести борьбу, потому что полагаетесь исключительно на ограниченные ресурсы вашего сознания
Вы действуете по своему выбору и таким образом ослабляете внутренний конфликт между отдельными частями своего «я»	Вы скованы внутренним конфликтом между внутренними голосами «я должен это делать» и «я не хочу этого делать»
Вы можете наслаждаться настоящим как самым ценным моментом своей жизни	Вы беспокоитесь о будущем и сожалеете о прошлом
Вы руководствуетесь философией «выиграл-выиграл», которая способствует	Вы руководствуетесь философией «выиграл-проиграл», «прав-неправ»,

установлению отношений и допускает существование разных точек зрения	которая порождает споры и конфликты
Вы верите в более глубокую мудрость и связаны с прочной вспомогательной системой, и таким образом допускаете спонтанность действий и возможность релаксации	Вам необходимо контролировать результаты и постоянно сохранять бдительность, чтобы избегать ошибок и поддерживать иллюзию безопасности

Отметьте, какие симптомы изолированного, одинокого, борющегося эго (в правом столбце) наилучшим образом описывают ваши сегодняшние поведенческие стереотипы. Затем рассмотрите качества в левом столбце, которые вы будете приобретать по мере того, как будете учиться устанавливать связь с вашим сильнейшим «я».

Мэри: преданность новой самоидентификации

Мэри, мой клиент, коучингом которой я занимался, хотела, чтобы я помог ей справиться с чувством подавленности и требованиями ее нового быстрорастущего бизнеса. К 42 годам Мэри осуществила мечту о собственном бизнесе, но успешная работа предъявляла к ней слишком много требований, которые порождали стрессы и тревоги. Она признавалась: «Я потеряла контроль над своей жизнью и временем. Я хочу быть более сосредоточенной на своих главных приоритетах — здоровье и семье».

За несколько занятий Мэри усвоила основные мои концепции и стала выполнять упражнение, приведенное в конце этой главы, на работе и дома. Чтобы напоминать себе о своей способности переходить от вечно озабоченной и взвинченной части самой себя к новой идентичности своего сильнейшего «я», Мэри составила список утверждений, копии которого она повесила на кухне, в ванной комнате и у себя в офисе:

- *Я прислушиваюсь ко всем частям, составляющим мое «я».*
- *Я больше не позволяю подавленной части моего «я» сражаться в одиночку и беспокоиться о том, как управлять моей жизнью.*
- *Я не хочу, чтобы заключенные сами управляли тюрьмой. Я не хочу, чтобы игроки объясняли тренеру, как они будут играть.*
- *Я подобрала команду игроков, объединенных приверженностью моим высшим целям.*
- *Я стала человеком, который должен извиниться за то, что незрелые части моего «я» не брали на себя ответственность за мою предыдущую жизнь.*
- *Я стала человеком, который сам управляет своей жизнью.*
- *Я удерживаю небольшие части моего «я» прежде, чем они успевают погрузиться в старые истории и стереотипы, чтобы пытаться в одиночку справляться со сложными и трудными проектами.*
- *Я — это мое сильнейшее «я», по-прежнему связанное с более прочной и глубокой мудростью.*

Мэри больше не отождествляет себя только с той эго-частью себя самой, которая считает себя изолированной и обязанной вести борьбу в одиночку. Когда Мэри начинает осознавать свою перегруженность работой, она воспринимает это как сигнал своему сильнейшему «я» о том, чтобы оно взяло бразды правления в свои руки и оказало необходимую поддержку. Она прочно усвоила, что бесполезно браться за рабочие проекты и личные проблемы, опираясь на ограниченную идентичность и ресурсы малой части своего «я». Когда Мэри по несколько раз в день сталкивается со стрессовыми факторами, она воспринимает их как дополнения к важному упражнению, обсуждавшемуся выше, и напоминает себе о необходимости использовать поддержку кресла и пола и устанавливать связь с расширенным ощущением своего «я». Этой способности было бы достаточно, чтобы избавить Мэри от ее прежних стереотипов и позволить в дальнейшем работать и жить радостнее и продуктивнее. Но что обеспечивает ей еще более прочное ощущение внутреннего мира, так это связь и поддержка ее пробудившегося сильнейшего «я» с более глубокой и мудрой внутренней силой.

Упражнение

Вы не одиноки

Вы начинаете расширять ощущение своего «я», чтобы оно включало ваши сознательные и бессознательные умения. Теперь вы можете использовать симптомы борьбы и тревоги в качестве сигналов, предупреждающих вас о необходимости удерживать какую-то отдельную часть вашего «я» от попыток решить жизненные проблемы со своей ограниченной и изолированной позиции. Управление вашей жизнью силами такой ограниченной части вашего «я» не является больше ни необходимым, ни приемлемым. Использование сильнейшего «я», интегрирующего все свои части для достижения ваших высших целей, гораздо более эффективно и экономично с точки зрения усилий.

Следующее упражнение поможет вам перенести свою идентичность на сильнейшее «я» с тех маленьких отдельных частей вашего «я», которые продолжают управлять вашей жизнью с помощью устаревших навыков.

1. В течение одной недели отмечайте любые физические или эмоциональные напряжения как признаки того, что вы пытаетесь действовать, опираясь на малую часть своего «я», изолированную от поддержки вашего тела и сильнейшего «я». Чтобы вспомнить эти ощущения, повторите упражнение, в

котором вам нужно было держать какой-нибудь предмет на вытянутой вперед руке.

2. Наблюдайте за собой и не позволяйте себе говорить или думать: «Я подавлен, напуган, у меня стресс и депрессия».
3. Когда вы замечаете, что отождествляете себя с малой частью вашего «я» (возможно, из прошлого), быстро заменяйте свои начальные слова и мысли следующими: «Только *часть* меня ощущает депрессию, страх, подавленность или стресс» или «Теперь я знаю об ощущениях стресса, депрессии и т. п.».

Это упражнение поможет вам перестать отождествлять себя с прежними поведенческими стереотипами эго и реактивными привычками «низшего мозга», которые не позволяли вам реализовать ваш истинный потенциал. Такая практика позволит сохранить приверженность жить с опорой на свое более широкое сильнейшее «я» и высшие ценности. Теперь вы готовы к этапу 2 — процессу перехода к позиции, ролям и голосу вашего более здорового и мудрого сильнейшего «я».

Этап 2

Используйте свой «новый мозг» и продвигайтесь к своему сильнейшему «я»

Глава 3

Старайтесь подняться до точки зрения своего сильнейшего «я»

Субъективное ощущение... обладания... внутренней безмятежностью... фактически часто сопровождается ощущением наличия чего-то высшего по отношению к эго, чего-то такого, что как будто бы направляет развитие индивида.

Энтони Сторр, «Целостность личности»

В 1980 году Пегги начала заниматься по моей методике, чтобы успешнее продвигаться по карьерной лестнице, но почувствовала себя втянутой в борьбу между двумя внутренними голосами, один из которых боялся неудачи, а другой, напротив, предлагал рискованные и вызывающие действия. В то время я использовал метод гештальт-терапии, в соответствии с которым клиент пересаживался на другой стул всякий раз, когда он соглашался с голосом и с точкой зрения другой части своего «я». По мере того как Пегги меняла стулья и принимала точку зрения каждой из сторон конфликта, она могла видеть, как противоборство между двумя направлениями ее чувств и мыслей парализовывало ее инициативу. Я, расположившись на третьем стуле, предназначенном для психотерапевта, записывал диалог между двумя сторонами конфликта, держа в уме цели Пегги.

Внезапно мне пришло в голову, что если бы Пегги заняла место психотерапевта, то она могла бы получить выгоды от третьей точки зрения, подобные тем, что обеспечивают функции наблюдения и принятия решений префронтального кортекса. Когда она села на мой стул, я встал между двумя стульями, представлявшими стороны конфликта, и прочитал то, что говорилось, когда она последовательно озвучивала разные точки зрения. Эта поправка к методу гештальт-терапии вызвала неожиданно быстрое и позитивное изменение в установках Пегги и в ее уровне уверенности в своих силах.

Глядя на ситуацию с третьей точки зрения, Пегги легко усвоила роль наделенного властью и сочувствующего лидера. После этого она

смогла стать более объективной, видеть альтернативы и помнить о приверженности целям, а не думать о своих страхах и не прислушиваться к перебранке внутренних голосов. Изменение, произошедшее с Пегги, подобно изменению, происходящему при пробуждении нашего сильнейшего «я» и его руководящих организующих функций.

Отказавшись от узкой точки зрения своих первобытных реакций, Пегги смогла услышать свои страхи и конфликты и понять, что они стали контролировать ее жизнь. Теперь, вместо того чтобы быть вовлеченной в свои внутренние споры, она могла ослаблять страхи одной стороны и умерять рвение и заботы другой.

Найдите третью точку зрения

Метод «третьего стула», как назвала его Пегги, является физическим представлением того, что происходит, когда мы наблюдаем наши внутренние голоса и реакции и замыкаем их на вершину воображаемого треугольника. Лидер («человеческая» часть нашего мозга) наглядно проявляет себя, дает ясные указания и интегрирует всех участников спора в едином усилии. Все без исключения клиенты, которые вставали на точку зрения «третьего стула», изменяли свою позу и голос, принимали на себя роль ведущего и, по сути, говорили остальным частям своего «я»: «Вы долго управляли моей жизнью. Но мне нужно, чтобы вы действовали в соответствии с моими целями. Я устал от необходимости двигаться по старой, заезженной колее. Теперь я беру бразды правления в свои руки». Пегги обнаружила, что по мере того, как она принимала на себя обязанности решительно противодействовать своим страхам, ее испуганные голоса становились все тише, позволяя реализовать мечту о завершении колледжа и об успешной карьере в той области, которая ей действительно нравилась. Теперь она больше не закичивается на внутреннем споре, но использует свою осведомленность о существовании амбивалентности и конфликта для пробуждения своего сильнейшего «я», смещения перспективы и предоставления каждой части своего «я» безусловного терапевтического одобрения независимо от того, что происходит в действительности.

Метод «третьего стула», хотя и был разработан не менее двадцати пяти лет назад, но и поныне сохраняет свою способность облегчать принципиальный переход на третью точку зрения мудрого сильнейшего «я», способного прекратить столкновения между сторонами внутреннего конфликта. В случае с Пегги примечательно то, что «третьим стулом» оказалось место психотерапевта — того, кто благожелательно и с сочувствием принимает все части нашего «я» и все аспекты человеческой драмы с ее огорчениями, радостями и потенциальными возможностями.

Способность ролей изменять нашу точку зрения

Принятие ответственности за нашу жизнь и приведение ее в соответствие с нашими желаниями означает необходимость отказаться от старого багажа и переопределить себя в терминах того, какими мы хотели бы быть: интегрированными с нашими взрослыми умениями, целями и задачами. Как я говорю теперь слушателям своих семинаров, у вас нет времени ждать, пока ваше старое «я» почувствует уверенность в своих силах, обретет мотивацию или все необходимые ему знания. Для успешного решения сегодняшних проблем вы должны принимать решения как лидер, чтобы заявить о себе и начать работать несмотря на то, что какая-то часть вашего «я» испытывает сомнения, не уверена в себе или боится критики. Когда вы вступите в роль лидера, чтобы самому отвечать за свою жизнь, вы не сможете позволить себе роскошь жалеть себя или ругать себя за пролитое молоко. Прежде чем вы сможете перестать сокрушаться по поводу какой-то проблемы — раньше, чем вы успеете сделать глубокий вдох, — вы будете сосредоточены на ее решении. И это действительно эффективная организация использования вашего времени! Эффективность ваших усилий (в спорте, в рабочих проектах или в отношениях с людьми) требует одного и того же умения: пробуждать свое зрелое сильнейшее «я», чтобы оно могло объединять каждую часть мозга и души в общем стремлении к достижению наивысших задач. С помощью этого более широкого ощущения самого себя вы получаете доступ к когнитивным способностям (левого и правого полушарий мозга), которые не доступны функциям более низкого уровня; к более общей перспективе, которую может видеть

руководитель проекта; к способности вести переговоры и добиваться сотрудничества со всеми аспектами вашего «я»; и к спокойному и сосредоточенному пребыванию в зоне наиболее эффективной работы.

Во всех культурах используются свои обряды и ритуалы, такие как церемонии вручения школьных аттестатов, свадьбы и инаугурации для облегчения перехода от детства к взрослой жизни и от простых ролей к более сложным. Эти ритуалы помогают новичкам оторваться от своего прошлого, выйти за пределы старой идентичности и выработать новую, с бóльшими полномочиями и большей ответственностью. Церемония коронавания, к примеру, символизирует превращение обычного человека в персону, которая должна принимать высшие государственные решения (то есть совершается переход от перспективы маленького «я», ответственного только за собственное благополучие, к перспективе более могущественного «я», ответственного за благополучие всей страны). В Великобритании будущий монарх одевается в одежду крестьянина, падает ниц перед архиепископом. Над будущим королем совершают обряд помазания, после чего его просят подняться — как будто пробуждают к новой жизни — и принять корону и скипетр как символы, подкрепляющие его новую идентичность.

Сила роли, титула или должности в наделении обычного человека реальной властью президента, короля, королевы или римского папы проявляется в выражении «говорящий с кафедры», то есть с официально занимаемого кресла, трона или престола. Когда мы говорим от имени власти, данной нам нашей ролью лидера общества, мы наделяем себя полномочиями принимать решения и осуществлять действия, невозможные для нашего прежнего «я». В такие моменты мы должны обращаться к власти, данной нам нашей государственной должностью или ролью родителя и гражданина.

В сходной манере происходит трансформация вашей идентичности, когда вы принимаете роль защитника более уязвимых частей своего «я». Вместо отождествления себя только с теми частями своего «я», которые находятся в конфликте, вы учитесь менять нынешнюю идентичность на идентичность своего сильнейшего «я», задавая ясное мировоззрение лидерства, объединяющее все части вашего «я» вокруг текущих задач. Используя такую позицию, вы

сможете привнести в свою жизнь элементы лидерства, отсутствовавшие в ней прежде. В конце концов в вас проявляется взрослый человек, чтобы объединить все аспекты своего «я» и связать их со своими взрослыми полномочиями.

Актерское упражнение: смена ролей

Ритуалы и церемонии, существующие в обществе, помогают нам переходить к ролям более высоких уровней продуктивности и ответственности. Но как показывает это актерское упражнение, вы можете также выбирать, какие роли исполнять и какую историю рассказывать себе о том, кто вы есть. Это упражнение поможет вам менять роли, точку зрения и настроение так, как если бы вы были актером, и осознавать способность ролей быстро расширять ощущение собственного «я». Когда вы исполняете конкретную роль, то на какое-то время принимаете предполагаемые ею точку зрения и идентичность. Это подобно замене вашего делового костюма на парадный или экспериментированию с прической. В новом костюме и с новой прической вы ощущаете себя другим человеком, другой версией себя самого. Однако ваше «я» и в новой роли, и в новом костюме остается тем же самым. Роли, которые вы исполняете в своих мечтах, являются составляющими вашей индивидуальности и происходят из того же фундаментального вашего «я».

Ваша первая роль

Представьте, что вы актер, которому в течение года приходится исполнять роль страдающего депрессией человека. С первого момента вашего выхода на сцену — прежде, чем вы произнесете какое-нибудь слово — публика уже знает, что вы подавлены и морально опустошены. Она видит вашу тяжелую походку, сгорбленную спину и опущенную голову.

Вы исполняли эту роль уже столько раз, что вам становится трудно выйти из нее и вновь стать самим собой. Это выглядит так, как если бы ваш депрессивный персонаж из пьесы стал управлять вашей жизнью. Вы воплощаете жизненную историю персонажа настолько хорошо, что другие актеры и даже ваши друзья начинают

воспринимать вас как человека, страдающего депрессией. Проблема заключается в том, что пьеса идет сегодня вечером в последний раз и вы должны готовиться к новой роли.

Ваша вторая роль

Назавтра вы пробуетесь на роль весьма успешного, уверенного в себе человека, который блестяще выходит из любых трудных ситуаций. Эта роль диаметрально противоположна предыдущей. То, как вы входите в помещение, приветствуете других и реагируете на красоту окружающего мира, говорит о том, что вы энергичный и находящийся в ладу с самим собой человек. Даже если бы у вас было 20 кг лишнего веса или имелся какой-то серьезный физический недостаток, в этой роли вы будете подключены к источнику внутренней силы, которая обеспечит вам харизму и уверенность в себе. Люди с удовольствием смотрят на вас, потому что ваша радость заразительна и вы щедро делитесь своим жизненным опытом с другими. Они приветствуют вас с тем же чувством, с каким дедушка с бабушкой приветствуют любимого внука, а поклонник поп-звезды или выдающегося спортсмена — своего кумира.

Примечание. Фактические события и истории для каждой роли (подавленного или жизнерадостного человека) могут быть совершенно одинаковыми; единственное различие может состоять в том, что во второй роли вы справляетесь с каждым трудным жизненным испытанием и превращаете его в новую ступеньку на пути к дальнейшему укреплению своей внутренней силы. Вместо того чтобы идентифицировать себя как неудачника из-за собственных ошибок, трудностей и разочарований, вы рассматриваете эти события просто как факты, а не как свидетельства, что с вами что-то не так. Глядя на ситуацию под более широким углом зрения, вы нашли способ принять себя таким, какой вы есть, и простить себя за то, что ничто человеческое вам не чуждо, и затем продолжить движение вперед. Каждая жизненная трудность укрепляла вашу связь со своим сильнейшим «я», которое оказывало вам поддержку.

- **Физические изменения.** Обращайте внимание на то, как вы должны изменять свой внешний вид и осанку при переходе от роли подавленного человека к персонажу, источающему радость и энергию. В качестве эксперимента попытайтесь вызвать у себя тяжелые мысли и чувства, но при этом улыбаться, держать голову высоко, а спину прямо. Записывайте свои наблюдения.
- **Эмоциональные изменения.** Внимательно следите, как изменяются ваши чувства в то время, как вы выбрасываете из головы депрессивную жизненную историю и переключаетесь на внутренний диалог и сценарий поведения успешного, уверенного в себе человека. Фиксируйте переход от усталости и низкой

мотивации к энергичному настрою по мере того, как вы начинаете видеть в жизни возможности и ресурсы для преодоления любых проблем. Записывайте свои ощущения.

- **Изменение внутреннего диалога.** Отмечайте, насколько по-разному вы разговариваете сами с собой в роли подавленного персонажа и в роли жизнерадостного человека. Генерируйте мысли и слова самоподдержки, которые подходят для внутреннего диалога вашего оптимистичного и жизнерадостного героя. Если бы вы были таким человеком, то как разговаривали бы с вами родители и как вы говорили бы сами с собой после тяжелой потери или серьезной неудачи? Какой внутренний диалог помог бы вам восстановиться после пережитой трагедии и вернуться к нормальной жизни? Как бы вы стали разговаривать с собой о собственных достижениях и успехах? Записывайте свои мысли и внутренний диалог.

Майкл оценивает роли своего «я»

Новая, более ответственная работа вынудила Майкла, которому недавно исполнилось 42 года, вернуться к прежним привычкам: ежедневно выкуривать по 2–3 пачки сигарет и выпивать по 5–10 чашек кофе, чтобы поддерживать рабочий тонус, а затем пропускать по вечерам по паре рюмок виски для снятия стресса. Майкл понимал, что он не мог бы продолжать и дальше справляться с работой, просто увеличивая продолжительность своего рабочего дня и прибегая к самолечению с помощью никотина, кофеина и алкоголя, но не знал, как изменить ситуацию. Все, что он знал, — это как заставлять себя трудиться все интенсивнее, приходя на работу раньше, а уходя позже. За три года работы в новой должности Майкл не занимался физическими упражнениями и прибавил в весе около 30 кг. В свои 45 лет Майкл уже чувствовал себя стариком и тем не менее заставлял себя делать то, что (как говорил он самому себе) был просто обязан делать.

Все изменилось после того, как у Майкла случился инфаркт и ему пришлось перенести три операции на сердце. Внезапно все, что, как ему казалось, он был обязан делать — все те многочисленные дела, которые он должен был выполнить к заданному сроку, — каким-то образом стали выполняться без его участия или просто исчезали сами собой. Под влиянием перенесенной болезни и в надежде найти более позитивный образ жизни Майкл по совету своего друга позвонил мне и договорился о встрече. Когда я описал Майклу свою программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», он первоначально не поверил, что его «я» может действовать как некий центр, обеспечивающий защиту его нормальному существованию. Но после того как Майкл выполнил этап 1 программы, посвященной мониторингу и выявлению первоначальных реакций на стресс, он обнаружил, что может в определенной степени контролировать свой стресс и снижать его уровень.

Через несколько недель после начала процесса Майкл горел желанием перейти к этапу 2, чтобы научиться работать с меньшим напряжением сил, опираясь на точку зрения, роли и голос своего «я». Так как Майкл является владельцем собственного предприятия и отвечает за работу тридцати сотрудников, он решил представить свое сильнейшее «я» в роли просвещенного менеджера.

По мере того как Майкл осваивал эту роль, он стал замечать, что может отказываться от своего старого, чересчур напористого стиля работы, который прежде считал соответствующим своей натуре, а значит, неизменяемым. Благодаря обновленной точке зрения он смог направлять своему телу новое сообщение — о безопасности, а не о хронических угрозах собственному достоинству, жизни и будущим успехам. Теперь он мог прислушиваться к своему телу и направлять его энергию на то, что он называл «фокусной точкой когерентного лазера, которая обеспечивает выполнение работы без ненужного стресса». Его стиль просвещенного менеджмента помогал ему чувствовать себя более гибким и менее напряженным в случаях возникновения ошибок. И он, и его сотрудники испытывали меньше стрессов и волнений. В результате они допускали меньше просчетов, а в случаях необходимости корректировок — выполняли их намного быстрее.

Для большинства людей нахождение мотивации к изменению их нездоровых привычек требует строгой дисциплины и многолетней приверженности методам психотерапии или религиозной практике. Однако для других, как это было с Майклом, все происходит практически мгновенно после того, как они сталкиваются с кризисом или выживают в смертельно опасной ситуации. Когда психиатры Дэвид Ратт и Джеффри Андерсен обследовали 19 человек, выживших после непродолжительного пребывания в состоянии клинической смерти во время операции на сердце, они обнаружили удивительные изменения в личностях своих пациентов. Эти «воскресшие» люди стали «проявлять повышенное любопытство к самим себе... и достигли изменений, удивительно напоминавших некоторые изменения, происходившие в людях под влиянием методов психоанализа... но выжившие... по-видимому, постигали суть этих методов в течение нескольких мгновений — фактически, в период их нахождения на грани смерти». Кому-то удалось открыть новые аспекты самого себя и включить их в более широкое и полное определение своего «я». Один пациент, перенесший остановку сердца во время кардиологической операции, говорил о «нахождении тех частей своего „я“», которые были им потеряны». Другие обрели более прочное ощущение собственной ценности и обнаружили в себе новую способность примириться с прошлыми утратами.

Опыт попадания в кризисную или пограничную со смертью ситуацию заставляет нас обращаться к ресурсам нашего разума и тела, которые позволяют добиваться гораздо большего, чем все то, что может сделать наше сознание или эго в одиночку. К счастью, вам не нужен подобный опыт, чтобы пробудить любопытство и ассоциируемые идеи о своей жизни или научиться создавать ощущение безопасности и самоуважения. Не нужен вам и кризис, чтобы найти и интегрировать утерянные части своего «я». При использовании программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» вы учитесь тому, как достигать успеха, избежав опыта попадания в кризисные ситуации, угрожающие жизни.

Упражнение

Выберите свою роль

Поразмышляйте о том, как Майкл первоначально не верил, что какая-то программа может ему помочь, но затем сумел улучшить свою жизнь после осуществления первых этапов этого процесса. Майкл выбрал для себя роль просвещенного менеджера — роль, с которой чувствовал свою связь и которую хотел исполнять. А какая роль помогла бы вам добиться более широкого, более прочного ощущения своего «я»?

Продолжайте выявлять свои начальные рутинные реакции и привычки. Используйте осознание реактивного паттерна для напоминания о необходимости сделать выдох и сказать себе «стоп» во время перехода к точке зрения и роли своего более широкого «я». На протяжении этого процесса используйте три следующих действия:

1. Отмечайте начальные реакции испуганных, сомневающихся в себе и перегруженных частей своего «я». Отмечайте их просто как *части* своего более широкого «я».
2. Отмечайте (с сочувствием и пониманием) страхи и сомнения каждой части своего «я» с помощью слова «да» и последующего утверждения, как это показано в дискуссии о голосе вашего «я» в главе 4.
3. Начните брать на себя ответственность за какой-нибудь жизненный аспект, например за управление своими реакциями на стресс. В новой роли управляющего собой проводите в жизнь убедительную точку зрения, которая будет объединять все части вашего «я» в стремлении к достижению высших целей.

В моих ранних исследованиях, проведенных специально для подготовки этой книги, я лично проинтервьюировал более ста человек, которые сумели позитивно трансформировать свою жизнь после пережитого кризиса, болезни, автокатастрофы или пребывания в пограничном со смертью состоянии. Когда я анализировал качества, пробудившиеся в этих людях, я обнаружил, что пять из таких качеств вносили особый вклад в достижение внутреннего покоя и обретение внутренней силы. Этими пятью качествами (качествами вашего сильнейшего «я») являются безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь. В следующей главе содержится предварительное рассмотрение перечисленных качеств, с которыми вы

подробно ознакомьтесь в главах 5–9. Эти качества основываются на преимуществах и инсайтах, приобретаемых теми, кто смог в процессе выживания в кризисных ситуациях пробудить свое сильнейшее «я».

Глава 4

Говорите голосом своего сильнейшего «я»

Я отношусь к себе так же, как к ребенку, которого люблю. В нем я уважаю все аспекты человеческой личности... Я не высказываю о нем резких суждений. Поскольку я принимаю все, что в нем есть, то ему не следует бояться меня...

Таким образом, мы существуем в состоянии милосердия, в состоянии, относительно свободном от напряжения и страхов, порожденных неизбежным хронически деструктивным суждением, критикой и бранью.

Теодор Рубин, «Сострадание и ненависть к себе: альтернатива отчаянию»

В 1988 году я удостоился чести выступить на 1-й конференции по проблемам разума и мозга в Сан-Франциско, на которой присутствовали свыше семисот ученых, врачей, исследователей и психотерапевтов. В отличие от большинства выступавших я не представил ни слайдов с изображением мозга или перечня гормонов, вырабатываемых в период реакции на стресс, ни данных «научных» исследований для подтверждения эффективности своих клинических методов. Поэтому я испытывал легкий страх. Но это не помешало мне предпринять дерзкое усилие и вовлечь аудиторию в выполнение упражнения на релаксацию и выработку мысленных образов, чтобы продемонстрировать, насколько быстро эти упражнения могли снижать реакции тела на стресс. Я надеялся, что субъективный опыт присутствующих послужит свидетельством того, что разум может успокаивать тело и добиваться взаимодействия с ним, отправляя сообщения о безопасности.

Я попросил каждого участника представить себе стрессовую ситуацию, а затем отметить возникшие у них симптомы стресса — мышечное напряжение, боль в желудке, неглубокое дыхание, потение ладоней, частое сердцебиение и т. д. Затем я предложил присутствующим отметить, насколько быстро они могли снизить уровень стресса с помощью сознательно выполняемых глубоких выдохов, принятия решений об уровне безопасности и направления

себе сообщений не о тревоге, а о спокойствии. Во время выполнения упражнения из задних рядов поднялся некто и стал громко спорить с моими методами. Затем этот человек направился к выходу из зала, где в качестве своего последнего аргумента громко хлопнул дверью. К счастью, я едва обратил внимание на его демарш, потому что был слишком сосредоточен на создании для аудитории релаксирующих образов и вообразил вокруг себя защитный кокон (упражнение, включенное в материал этой главы) для нейтрализации любых беспокойств, которые могли бы вызвать стресс. Услышав нападки покинувшего зал человека, я подумал: «Обычно такой тип поведения вызывает у меня беспокойство. Но на этот раз я не буду воспринимать его слова на свой счет. Я должен находиться в измененном состоянии, в зоне, обеспечивающей мне надежную защиту. Это обязательно мне поможет!»

Как услышать голос своего сильнейшего «я»

У меня не было времени на то, чтобы разобраться с установками этого человека или принять его замечания на свой счет, — я должен был выполнять свою работу. Поэтому я продолжил упражнение и, завершив презентацию, обнаружил, что бóльшая часть аудитории, по-видимому, сохранила интерес к моему выступлению. Тем не менее на следующий день, который пришелся на субботу, я с беспокойством ожидал получения почты с оценками своей презентации. Я сразу же занялся десятью наиболее критическими замечаниями и потратил более двух часов солнечного выходного дня, размышляя над тем, как умиловить критиков, которые сочли мою презентацию слишком психологической и сверхэмоциональной.

В течение этих двух часов мое сильнейшее «я» мирно спало. Какая-то часть меня, боявшаяся критики и уверенная, что надо угождать оппонентам, стала контролировать мое бесценное время в этот выходной день. Она была подобна ребенку, протягивающему руки к родителям и умоляющему их: «Пожалуйста, любите меня. Мне необходима ваша безусловная любовь». Это была попытка возвращения к тому, что Роберт Джонсон называет «исходной

целостностью человеколюбия... за счет возвращения к раннему этапу сознательности».

Мое взрослое «я» способно на большее, чем просто поиск рая безусловной любви в прошлом. Но мое сильнейшее «я» должно было быть разбужено прежде, чем оно могло бы схватить уязвимую часть моего «я» и удержать от попыток возвращения в «райские сады» детства, где так легко получить одобрение и любовь. Поэтому, только когда мое сильнейшее «я» окончательно пробудилось, я смог наблюдать за ребенком, остающимся внутри меня, с состраданием — и был в состоянии посмотреть на оценки презентации более объективно. Главное, я мог увидеть, что более шестисот человек действительно с одобрением восприняли то, что я говорил. Фактически, аудитория поставила меня на 3-е место из двенадцати выступавших, среди которых было немало блестящих преподавателей и исследователей.

Вместо того чтобы анализировать, почему какая-то часть меня оказалась столь уязвимой к критике и пыталась добиться всеобщего одобрения, я просто признал, что она действительно является частью моего «я». Хотя меня шокировал факт, что подобная ребяческая реакция была по-прежнему достаточно сильна для того, чтобы вызвать во мне примитивные страхи и отвлечь от моих взрослых целей и задач, я был рад возможности интегрировать ее с моим сильнейшим «я». Теперь, когда управление перешло к руководящим функциям моего мозга, я мог сосредоточить внимание на тех 98% аудитории, которые считали, что психологическая природа моей презентации была вполне уместна. Это подавляющее большинство осознало, что упражнения на создание зрительных образов и эмоциональная вовлеченность аудитории помогли лучше сбалансировать общее впечатление от конференции, на которой преобладали чисто научные доклады.

«Да»-шаблон

Наблюдая реакции той части меня, которая искала одобрения, и признавая их не соответствующими моим сильным качествам и целям взрослого человека, я мог выбирать, как мне следует реагировать. Зная, что мне теперь доступна альтернативная точка зрения моего сильнейшего «я», я мог переходить к роли защитника этой примитивной и зависимой части меня и предоставлять ей *внутреннее*

одобрение, которого нельзя было добиться за счет внешнего одобрения или достижения высоких результатов. Переключение внимания на голос своего «я» давало мне возможность проявлять сочувствие к ребенку, которым я был, и понимать функции выживания «низшего» мозга, заставляющие ребенка искать одобрения.

Используя «да»-шаблон (который фигурирует в главах 5–9), я воображал себе, как в разговоре с ребенком произношу следующие фразы:

- *Да, я действительно причиняю тебе боль.*
- *Да, конечно, ты хочешь их одобрения, подобно тому, как на ранних стадиях твоей жизни тебе для выживания требовалось одобрение отца или матери. (Все детеныши млекопитающих не могут выжить без помощи взрослых и поэтому постоянно ищут их внимания и одобрения.)*
- *Да, ты хочешь убедить критиков в своей готовности измениться ради получения их одобрения. (Инстинкт выживания заставляет нас подчиняться власти и винить во всем себя, вместо того чтобы указывать власти на ее неадекватные действия.)*
- *А теперь я делаю выбор в пользу присоединения к подавляющему большинству слушателей, которые аплодировали нам и которым действительно понравилось то, что мы делали. Я не хочу в свой выходной день расстраиваться из-за того, что мои взгляды критиковали или отвергли менее 2% аудитории. Ты не должен заниматься этим в одиночку. (Когда вы пробуждаете свое сильнейшее «я», ни одна ваша часть не должна действовать в одиночку или брать на себя всю ответственность за управление вашей жизнью.)*
- *Теперь здесь присутствует сильнейшее «я», которое может встать и выступить в твою поддержку. Я не позволю критикам судить о твоей ценности. Твоя ценность находится в полной безопасности под моей защитой. (Безопасность, одобрение и защита отныне внутри вас. Ваше интегрированное «я» менее зависимо от внешних обстоятельств.)*
- *Мне больно видеть, как ты ищешь одобрения критиков, которые не могут тебе его дать и которых ты не можешь поправить или*

убедить изменить свою точку зрения. (В реальном мире мы должны оплакивать свои утраты и признавать ограниченность своих возможностей излечивать или исправлять других.)

- Вот и все. Я отказываюсь от попыток справиться с проблемой из прошлого. Я могу принять тебя даже несмотря на то, что ты больше не являешься тем влиятельным ребенком, который способен сделать каждого счастливым. Это не твоя вина, что ситуация изменилась. Это просто часть процесса взросления. (Позитивная сторона оплакивания и продолжения попыток решать проблемы из прошлого состоит в том, что вы обеспечиваете себе адекватную самооценку в настоящем.)

Такой формат («Да... да, конечно... да... а теперь я выбираю, что делать...») требует получения по крайней мере трех подтверждений ваших начальных реакций, эмоций и убеждений, прежде чем связывать прошлое с настоящим (с помощью слов «а теперь...»). В настоящий момент ваше сильнейшее «я» бодрствует и может взять на себя ответственность за оценку угроз и управление реакциями страха из «низшего» мозга (особенно миндалевидной железы и мозга рептилии). Именно пробудившееся «я» будет выбирать, как следует действовать в соответствии с вашими текущими целями, проблемами и способностями.

С той субботы, когда я оказался во власти более зависимой части меня самого, я больше не тратил время на попытки умиловать каждого члена аудитории в ущерб тем, кто хочет слышать мои послания. Когда вы научитесь говорить голосом своего сильнейшего «я», вам не надо будет больше ждать, чтобы все части вашего «я» почувствовали себя получившими одобрение, совершенными, уверенными и мотивированными прежде, чем вы сможете выбрать, как следует действовать в соответствии с навыками и целями взрослого человека.

Упражнение

Создайте защитную атмосферу

Я бы хотел, чтобы вы ощущали безопасность, которую сильнейшее «я» может предоставлять вам в периоды стресса. Вообразите, что вы

около 1,5 м. Создавая такой визуально-сенсорный образ, вы будете говорить голосом, который более эффективно воздействует на правое полушарие и лимбический эмоциональный центр вашего мозга. Когда правое полушарие бодрствует и готово вам помогать, ваше левое полушарие — считающееся центром языка и идентичности эго — может ослабить свою бдительность.

Позвольте образу атмосферы и вездесущим оборонительным реакциям своего тела защищать вас, чтобы ваша сознательно контролируемая мускульная и нервная система могла бы взять короткий отпуск. Возникающий в результате успокаивающий эффект подготовит вас к принятию ролей, слов и голоса своего сильнейшего «я».

- Представьте себя в абсолютно спокойной и безопасной ситуации на природе или дома, когда вы можете почувствовать себя в согласии со всем миром. Расслабляясь в этом заповедном месте, размышляйте о том, что ваши разум и тело знают, как производить более 5 млн здоровых эритроцитов каждую минуту, что ваше тело и его автономная нервная система заботятся о вас 24 часа в сутки, даже когда ваше сознание спит.
- Вообразите, почувствуйте и ощутите ограждающую вас атмосферу (тот защитный кокон, в котором вы чувствуете себя очень комфортно), подобную атмосфере Земли, которая является достаточно плотной, чтобы в ней сгорало, не долетев до вас, большинство метеоритов, и достаточно пористой, чтобы вы могли через нее свободно дышать.
- Наполните свое защитное пространство золотистым или белым светом, который бы уничтожал все негативные мысли и шумы прежде, чем они достигнут вашего сердца. Ваша атмосфера замедляет ежедневные вторжения окружающей жизни и предоставляет вам время, необходимое для избавления от отвлекающих факторов, для нахождения правильных способов обращения к проблемам и для сосредоточения ваших сил на главных приоритетах. Закройте глаза и постарайтесь увидеть или ощутить вокруг себя эту защитную атмосферу.

- Прежде чем отправиться на собеседование, сделать неприятный телефонный звонок, встретиться с рассерженным клиентом или взяться за трудную задачу, выделите 1–2 минуты на то, чтобы почувствовать вокруг себя теплый кокон, наполненный светом. Представьте, что ваша защитная атмосфера становится для вас центром безопасного и спокойного существования. В условиях среды, вызывающей стрессы, этот образ прочного защитного коккона выглядит как островок спокойствия в центре торнадо. Он также направляет сообщения функциям вашего «низшего» мозга (например, гиппокампу, где накапливаются воспоминания о прошлом опыте) о том, что ваш «высший» мозг оценил текущую среду как безопасную и комфортную.

Под прикрытием своей защитной атмосферы у вас достаточно времени для того, чтобы наблюдать свои условные реакции и перехватывать их прежде, чем они начнут действовать в соответствии с программой выживания. У вас есть время для получения доступа к голосу своего сильнейшего «я» для применения собственной версии «да»-шаблона и сохранения сосредоточенности на работе и задачах. Вы обнаружите (подобно мне во время презентации, проводившейся перед семьями участниками конференции), что, когда вы интегрируете все части своего мозга (левое полушарие с правым, сознание с подсознанием и «новый» человеческий мозг с разновидностями «низшего» мозга), вы создаете защитную зону, позволяющую вам оптимально работать в условиях прессинга.

Обеспечьте связь своей прежней идентичности со своим сильнейшим «я»

Автор многих научных книг и статей Роберт Блай^[5] в рассказе о торжественном приеме в честь своего 60-летия, на котором присутствовали друзья и знаменитости со всего мира, дает нам креативный пример того, как следует говорить голосом своего «я». В то время его книга «Железный Джон» была бестселлером, и Билл Мойерс взял у него интервью. Блай должен был быть счастливейшим человеком в мире. Но его жена, заметив, что тот стоит в стороне и явно грустит, сказала: «Роберт, все эти люди пришли сюда на твой день

рождения, а ты выглядишь таким печальным». Внезапно с помощью жены Блай понял, что с ним произошло. Воспоминания о гнетущих сценах из трудного детства вернули ему ощущения десятилетнего мальчика, который говорил: «Никто никогда не устраивал для меня праздник в день моего рождения». В тот момент успехи и достижения Блая во взрослой жизни казались менее реальными, чем знакомое чувство печали того ребенка, которым он был полвека тому назад. Теперь, когда его сильнейшее «я» проявило интерес к его повторявшемуся стереотипу, Блай смог наладить диалог с образом своего мальчишеского «я». Он сказал этой части себя самого, остававшейся крепко привязанной к прошлому: «Будь со мной на этом приеме. Сегодня я здесь для тебя».

Через несколько минут жена Блая с радостью отметила, как улучшилось его настроение. Она сказала: «Роберт, ты снова вернулся». Он действительно вернулся — из печали своего прошлого к исполнению своим сильнейшим «я» роли защитника и руководителя того ребенка, которым он когда-то был. Отступив назад и наблюдая свое детское чувство подавленности, Блай смог принять на себя роль защитника, которая дала силы перейти к идентичности своего сильнейшего «я» и сопутствующих ему сильных качеств взрослого человека.

Специалисты по нейропсихологии и когнитивному поведению могут сказать, что он использовал свои высшие руководящие функции для снижения чувствительности к болезненным воспоминаниям, хранящимся в миндалевидной железе — органе размером с миндальный орех в центре мозга, который наряду с гиппокампом хранит воспоминания об эмоционально окрашенных событиях и реагирует на них. Отметьте, что эффективные действия Блая включали наблюдение за его детскими чувствами (как в удостоверяющей части «да»-шаблона) и последующую их связь с его сегодняшним сильнейшим «я». Он не пытался подавить или ослабить печаль с помощью позитивных утверждений, лишавших законной силы его боль, — эта боль *была* и оставалась реальной для той части его «я», которая была привязана к воспоминаниям о далеком прошлом.

Чтобы страхи и страдания из прошлого не мешали празднику сегодняшней жизни, вы должны связывать их с поддержкой своего

сильнейшего «я» в настоящем. Если не оказать им необходимого внимания, они могут превратиться в фобии, которые будут заключать вас во все более узкие жизненные рамки. Ваше сильнейшее «я» предоставляет более объемное вместилище для всего, что есть в жизни хорошего и плохого, и расширяет возможности жить более полной и радостной жизнью. Как сказал один мой клиент: «Я никогда так много не плакал и не смеялся, как в прошлом году. Диапазон моих эмоций расширился настолько, что я могу вмещать намного больше и печалей, и радостей этой жизни».

Пять качеств вашего сильнейшего «я»

Люди, достигшие ощущения мира с самими собой и с окружающим их миром, в своих действиях не опираются исключительно на свое эго, силу воли или рассудок. Они научились пробуждать свое сильнейшее «я» посредством ежедневной практики восстановления связи с центром спокойствия всякий раз, когда отвлекающие факторы, воздействия или стрессы выводят их из состояния равновесия. Тот, кто пробуждает свое сильнейшее «я» и его функции высшего мозга, демонстрирует пять основных качеств:

1. **Безопасность** внутри самого себя.
2. **Выбор** действий, которые согласуются с его высшими ценностями.
3. **Присутствие** в текущем моменте, а не погруженность в сожаления о прошлом или ожидания будущего.
4. **Сосредоточенность** на том, что может быть сделано, а не на самообвинении в неудачах.
5. **Связь** с глубинными ресурсами и поддержкой более широкого «я», которая приводит к покою, а не к борьбе в одиночку.

Как ваше сильнейшее «я» заменяет симптомы решениями

Помещенная ниже таблица быстрой перефокусировки представляет визуальный образ пяти основных симптомов и те решения (или качества), которые вы можете применять для их быстрой замены.

Голос сильнейшего «я» может использоваться для обращения к каждому из пяти основных симптомов или областей проблем, с которыми вы обычно сталкиваетесь в жизни. Эти симптомы и проблемы не могут считаться признаками того, что у вас что-то не в порядке. Они просто являются тем, с чем сталкиваются все люди, потому что наш мозг содержит несколько наследственных (родовых) уровней и состоит из двух полушарий. Учась распознавать эти нормальные симптомы и заменять их качествами своего сильнейшего «я», вы будете переключаться на свой «высший мозг» и быстро реализовывать свои человеческие способности выбора и адаптации к окружающей среде.

Быстрая перефокусировка

От симптомов	к решениям и качествам «я»
Стресс и страх	→ Безопасность
Внутренний конфликт и прокрастинация	→ Выбор
Чувство подавленности и смущения	→ Присутствие
Самокритика и самообвинение	→ Сосредоточенность
Борьба и одиночество	→ Связь

Пожалуйста, отметьте, что эти примеры не являются утверждениями, которые испуганная часть вашего «я» адресуется самой себе. Они представляют послания, которые ваше зрелое «я» направляет тем аспектам вашей натуры, которые — без руководства вашего «человеческого» мозга — могут попасть в многочисленные ловушки тревог и стрессов. Когда вы говорите голосом вашего сильнейшего «я» и с его позиции, вы учитесь тому, как переходить от идентичности ограниченного эго к идентичности прочного «я», которая подкрепляется глубокими внутренними ресурсами.

Следующие примеры показывают, как голос собственного «я» может реагировать на конкретные симптомы и проблемы. Сначала воспользуйтесь примерами, которые предлагаю я, а затем адаптируйте

их к своим условиям, чтобы ответственность за действие и изменение возлагалась на ваше сильнейшее «я», а не на ту часть вас, которая перегружена делами или чем-то испугана.

1. В ответ на стресс и страх. Утешающий голос сильнейшего «я» создает атмосферу безопасности.

Безопасность. «Да, вы испуганны и встревожены. Да, разумеется, вы не знаете, как успокоить себя. Да, вы тревожитесь, что может произойти что-то ужасное. Но сейчас я здесь, и вы не одни. Я не позволю, чтобы это стало концом света для вас. Ваше достоинство в безопасности, когда вы со мной. Мы достаточно сильны, чтобы признать нашу человеческую уязвимость. Что бы ни случилось, я не допущу, чтобы вам было плохо. Со мной вы в безопасности. Я никогда вас не покину».

2. В ответ на внутренний конфликт и желание отложить решение «на потом». Сильнейшее «я» прорывается через внутренний конфликт, используя лидерскую функцию выбора — третий подход, который не описывается ни как «Я не хочу...», ни как «Ты должен...». Эта развившаяся у вас способность выбирать, а не просто реагировать существует только в вашем пробудившемся «человеческом мозге».

Выбор. «Да, это не то, что вы хотели бы делать, если бы были всемогущим и обладали абсолютным контролем... Да, разумеется, вы огорчаетесь, когда не получаете то, что желаете. Да, вы не хотите делать то, что вам неприятно. Это нормально. А теперь я делаю выбор: я собираюсь встретиться с открытым забралом ваши боль, страх и отсутствие уверенности в себе, чтобы избежать еще большей боли и достичь моих высших целей. Я могу сделать выбор в пользу принятия реальности ограниченного человеческого контроля и последствий моего выбора. Я могу принять риски на себя».

3. В ответ на чувство подавленности и смущения. Сильнейшее «я» переносит путешествующий во времени разум в настоящее — в единственное время и место, в котором мы можем быть эффективны.

Присутствие. «Да, вы хотите все это сделать, и я думаю, что вам это удастся. Да, вы не хотите признавать ограничений человеческих возможностей. Да, вам трудно отказаться от выполнения полезных дел. А сейчас я здесь, в реальном мире ограниченного времени, ограниченной энергии и ограниченных ресурсов. Я признаю, что я не могу сделать все это, и понимаю, что как человеческому существу мне надо жить в настоящем. Я предпочитаю выпустить из рук

прошлое и воображаемое будущее, чтобы лучше почувствовать настоящий момент и быть эффективным сейчас».

4. В ответ на самокритику и самообвинения. Сильнейшее «я» направляет наш внутренний фокус на решение задач и проблем, уводя прочь от самокритики и самообвинений.

Сосредоточенность. «Да, вас огорчает то, что произошло. Да, конечно, вы не знаете, как выполнить эту работу, и обвиняете себя. Вы спрашиваете: „Что у меня не в порядке?“ К счастью, вы не должны знать все сразу и вам не нужно заниматься этой задачей в одиночку. Теперь я здесь и могу сосредоточиться на том, что мы *действительно знаем и можем сделать сейчас*. Проявляйтесь и ждите сюрприза».

5. В ответ на борьбу и одиночество. Сильнейшее «я» устанавливает связь с изолированным, сражающимся эго и дает ему знать, что оно не одиноко.

Связь. «Да, вы научились сражаться, чтобы выжить. Да, разумеется, очень трудно работать так напряженно в одиночку. Да, вы не чувствуете себя в безопасности и не уверены в своих силах. Но теперь вы не одиноки. Мне хорошо известно, как старательно вы работали и как много вы достигли — наверняка без чьей-либо помощи. Да, я знаю, вам трудно рассчитывать на что-то, кроме собственных сил. Скоро вы обнаружите, что когда перестанете так перенапрягаться, у вас появится надежная сеть поддержки. Я прошу прощения за то, что позволяю вам, моему эго и моей личности, брать на себя столько ответственности за мою жизнь. Теперь я здесь, я лидер интегрированных командных усилий, намеренный больше использовать силу моих мозговых клеток. Будет интересно увидеть, насколько легче может стать жизнь, когда вы установите связь с системой поддержки, обеспечиваемой собственным сильнейшим „я“».

На этапах 1 и 2 программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» вы выявили свои обычные реактивные стереотипы, а на этапе 3 вы сможете применить пять качеств и правил своего сильнейшего «я» для демонтажа и замены этих стереотипов. Пять качеств и пять ролей, перечисленных в следующей таблице, позволят вам взять на себя ответственность за вашу жизнь с позиции своего сильнейшего «я».

Как работают пять качеств и пять ролей

Проблема	Качество	Роль своего «я»	Улучшения
Стресс	Безопасность	Защитник	Спокойствие, умиро-

			творение
Внутренний конфликт	Выбор	Переговорщик	Мотивация, решительность
Самокритика	Сосредоточенность	Учитель	Функционирование
Борьба	Связь	Коуч	Свобода, креативность

Эти пять основных проблем вызваны в значительной мере тем, что они отождествляются только с рефлексам «низшего мозга» и условным разумом эго, отделенным от недавно возникших интегрирующих функций «человеческого мозга». В жизни встречается гораздо больше трудностей, но эти: стресс, внутренний конфликт, чувство подавленности, самокритика и борьба — являются квинтэссенцией главных проблем, с которыми обращались ко мне пациенты и клиенты за последние двадцать пять лет.

Почувствуйте в себе свободу для расширения областей подобных трудностей таким образом, чтобы включить в них специфические жизненные проблемы. Например, область стресса может включать тревогу, беспокойство и страх; область внутреннего конфликта включает нерешительность, прокрастинацию и некоторые формы депрессии; ощущение подавленности включает трудоголизм, неуверенность в своих силах и перфекционизм; самокритика включает отчаяние, ненависть к себе и самообвинения; наконец, борьба включает внутреннюю опустошенность, потворство пагубным привычкам в стремлении убежать от реальности и одиночество. Используйте этот перечень для выявления своих проблемных областей и связывайте их с качествами и ролями «я», которые заменят ваши негативные привычки и стереотипы.

Кристина: обретение собственного голоса

Кристина, мать двух маленьких детей, обычно вела себя на людях застенчиво и скромно. Но когда ее детям грозила какая-то опасность, она мгновенно становилась грозной и неустрашимой львицей. Кристина обнаружила, что, принимая голос и повадки львицы, защищающей своих детенышей, она помогала себе освоить роль своего более влиятельного «я».

Используя свой опыт быстрого перехода от застенчивости к неустрашимости, Кристина начала сама выбирать, когда ей действовать в роли сильного, решительного «я» в отношении тех аспектов себя самой, которые оставались уязвимыми к страхам и зависимости. Теперь она держит наготове чувства львицы, охраняющей своих детенышей, на тот случай, если замечает в себе симптомы страха или застенчивости.

Упражнение

Говорите своим новым сочувственным голосом

Выберите роль и голос, которые подходят вам и вашей жизненной ситуации и обеспечивают связь со своим сильнейшим «я». Вы можете использовать в качестве примеров роль Майкла как просвещенного менеджера (роль и голос, подходящие ему как владельцу собственного бизнеса) или роль Кристины как львицы, защищающей своих детенышей. Отметьте, как голос вашего сильнейшего «я» помогает вам обращаться к потребностям, лежащим в основе каждого из пяти симптомов ваших главных проблем.

1. Прочитайте вслух предыдущие примеры проявления голоса сильнейшего «я» и постарайтесь записать их на диктофон. Вы можете обнаружить, что, слушая самого себя, предлагающего одобрение, утешение, защиту и руководство, вы удовлетворяете давнюю потребность, с которой не могли адекватно справиться предыдущие стереотипы и предлагаемые решения.
2. Отмечайте, как прослушивание сочувственных фраз, произнесенных своим голосом, генерирует чувства безопасности, одобрения и связи, которых не хватало частям вашего «я» на протяжении нескольких лет (или даже десятилетий). Поскольку мы редко слышим позитивные и сочувственные заявления, исходящие от нас самих, то такой приятный сюрприз способен вызвать чувство глубокого сожаления об упущенных возможностях, а также чувства спокойствия и облегчения.
3. Повторяйте слова своего «я» (в укороченной версии, созданной с помощью «да»-шаблона) ежедневно всякий раз, когда испытываете стресс, чувствуете себя перегруженным делами или оказываетесь втянутым в непрерывную борьбу. Такая практика самоутешения может успокоить ваши разрозненные внутренние голоса, расширить ощущение собственного «я» и привнести в вашу сегодняшнюю жизнь энергию, которая была сосредоточена в вашем прошлом.
4. Когда выявите те части своего «я», которые в одиночку сражаются со страхами, амбивалентностью, с трудной задачей или захлестывающей вас эмоцией, задайте себе следующие вопросы:
 - Кто эта часть меня, которая просто нуждается в том, чтобы ее выслушали? Сколько ей лет? Она является механизмом выживания, существующим уже 500 млн лет, или просто воспоминанием из детства?

- Какое я должен осуществить расширение, чтобы вместить всю печаль, гнев, стыд или страх?
- Что моему «я» нужно получить от меня? Безопасность? Одобрение? Руководство?
- Какая роль поможет мне осуществить переход к более сочувственному голосу моего сильнейшего «я»? Роль защитника? Роль лидера?

Этап 3

Пробудите пять качеств
своего сильнейшего «я»

Глава 5

Безопасность вместо стресса («Я» в роли защитника)

Не стоит обожествлять интеллект. У него есть могучие мускулы, но нет лица. Он не может вести, он может только обслуживать.

Альберт Эйнштейн

Когда Стивен первый раз пришел в мой кабинет, он жаловался преимущественно на бессонницу. Но фактически его бессонница была вызвана давним посттравматическим стрессовым расстройством и постоянным ощущением тревоги. Кроме Стивена, весьма успешного 52-летнего консультанта и предпринимателя, лишь два других клиента (за 25 лет моей работы с людьми) проявляли подобный страх, недоверие к внешнему окружению и потребность в осуществлении контроля.

Стивен родился незадолго до начала бомбардировок Лондона в 1940 году. Вой сирен и встревоженные лица родителей и нянек — вот что окружало его в первые месяцы жизни. Позднее страхи первых лет жизни стали проявляться в виде неспособности поверить в возможность безопасно спать ночью или в то, что родители смогут защитить его от беды. Он научился спать с одним открытым глазом, как если бы в любой момент ожидал воя сирен, разрывов бомб и криков других детей в бомбоубежищах и госпиталях, где ему неоднократно приходилось бывать.

Для тех, кто имеет подобный опыт, такие качества сильнейшего «я», как безопасность, присутствие и связь, необходимы для излечения от ранней травмы, условных реакций и стремления справиться с проблемой, пытаясь контролировать все, что только можно. После года еженедельных сеансов психотерапии Стивен продемонстрировал значительное улучшение. Мы использовали этапы, описанные в этой книге, но применяли их чуть медленнее, чтобы выработать доверие к способности подсознания Стивена работать с пользой в то время, когда

его сознание спало. Детская часть Стивена, запечатленная в воспоминаниях о прошлом, должна была понять, что рядом с ней находится сильное, взрослое «я», чтобы обеспечивать безопасность, присутствие и связь.

Излечение Стивена началось с простого распознавания ранних признаков стресса и повышенной бдительности. Затем он принимал решение об уровне угрозы, после чего сознательно делал глубокие выдохи, чтобы почувствовать поддержку стула, на котором он сидел, и пола. Это были первые шаги, которые он мог предпринять, чтобы доказать своему телу и разуму, что можно безопасно ослабить напряжение мускулов и бдительность сознания. Повторяемый по много раз в день, этот процесс показал Стивену, что он мог начать верить в то, что твердый, крепкий мир (представленный стулом и полом, которые в буквальном смысле поддерживали его) предлагал ему систему поддержки, включавшую нечто большее, помимо усилий его сознательного интеллекта и осознанно контролируемых мускулов.

Стресс — ваш верный помощник

Как правило, мы характеризуем стресс только в негативных терминах, но *реакция на стресс* нашего тела в действительности является здоровой реакцией выживания. Реакция на стресс готовит нас к преодолению опасностей и угроз нашему благополучию, стимулируя поток гормонов главным образом из надпочечных желез. Чувствительные механизмы для выживания расположены в самых «древних» частях нашего мозга: миндалевидная железа, находящаяся в «мозге млекопитающего», направляет сообщения нашему телу о том, что оно должно быть наготове, и приводит в действие реакцию «бежать или сражаться», сформировавшуюся в «мозге рептилии».

Обычные физические симптомы стресса: потные ладони, дискомфорт в желудке, дрожь в коленях, учащенное сердцебиение — являются признаками того, что стресс делает свое дело, подготавливая нас к сражению или бегству. Эта защитная реакция выживания также ускоряет свертывание крови и работу иммунной системы организма в случае получения травмы или попадания инфекции. Процесс пищеварения замедляется или останавливается, кровь отливает от

желудка и конечностей, направляясь к сердцу и крупным мышцам, чтобы мы были готовы к борьбе или бегству.

Чувство страха и ответ на стресс для нашего тела являются нормальными, здоровыми реакциями, предупреждающими об угрозе. У животных любые сигналы опасности мгновенно превращаются в защитные действия — бегство или подготовку к борьбе. У людей сходные химические вещества, передающие определенные сообщения, также готовят нас к подобным реакциям, но их выработка может быть прекращена в течение нескольких секунд после того, как наш «самый новый мозг» выдаст сообщение о том, что угроза миновала и мы находимся в безопасности как физически, так и психически. В отличие от животных, мы имеем «обновленный мозг», который может интерпретировать и регулировать реакции нашего «нижнего мозга». Зачастую мы интерпретируем нормальные реакции как свидетельства того, что с нами что-то не в порядке, хотя вместо этого мы можем просто наблюдать свои условные реакции, принимать решения и выбирать, как следует действовать с учетом ситуации и в соответствии с нашими общими сильными сторонами и ценностями. Именно эти относительно недавно развившиеся руководящие функции мозга: наблюдение реакций, их регулирование и выбор способа действий — отличают нас от других млекопитающих и приматов.

Здоровая реакция на стресс становится проблемой, лишь когда наш современный, сравнительно недавно развившийся мозг не пробуждается для исполнения своей роли в определении уровня угрозы и соответствующего поведения человека. Без должного руководства наши примитивные реакции начинают править бал и могут вызвать хронический стресс, как это бывает в случаях усталости от непрерывной борьбы или тяжелой работы. Разрушающие эффекты хронического стресса или расстройства (такие как высокое артериальное давление или адреналиновая усталость) возникают, когда мы находимся в условиях непрерывной опасности или постоянно думаем о том, что наши достоинство и жизнь находятся под угрозой.

Но мы можем научиться отводить нашему сильнейшему «я» и наиболее развитой части нашего мозга ведущую роль в определении того, когда наше физическое благополучие и чувство собственного достоинства находятся в безопасности. Наша реакция стресса

последует за нашим указанием и будет корректироваться соответствующим образом.

Одна из функций нашего «нового (человеческого) мозга» заключается в модернизации автоматических реакций, сформированных миллионы лет тому назад мозгом предков. Примитивные структуры нашего мозга демонстрируют ответную реакцию, к примеру, на змей, но не на электричество или поток машин. Вот почему нужно пробуждать свой «новый мозг», чтобы он мог определить, действительно ли стрессовые сообщения от его «родового мозга» являются точными и подходящими для вашей сегодняшней жизни. Чтобы высвободить весь свой потенциал, вам нужно знать:

- 1) что вы имеете высшее, сильнейшее «я» и «новый мозг»;
- 2) как пробуждать ваше сильнейшее «я»;
- 3) как наделять свое сильнейшее «я» ответственностью за управление своей жизнью.

В конце концов только вы с позиций своего «нового (человеческого) мозга» можете видеть реальные угрозы, проблемы и возможности сегодняшнего мира, которые не может постичь мозг, сформировавшийся сотни миллионов лет тому назад.

Задача здесь заключается в следующем: научиться принимать роль защитника своего тела и своей жизни, чтобы вы могли успокоить себя и свою часть «мозга рептилии» вместо того, чтобы вызывать реакцию стресса, занимаясь угрозами и критикой в свой адрес. Тогда процесс генерирования сообщений о безопасности, сочувствии и лидерстве, снижающих выработку гормонов стресса, оказывается в большинстве ситуаций простым и быстрым.

Как управлять реакцией стресса: возьмите на себя ответственность за то, что вы чувствуете

Чтобы сделать свое сильнейшее «я» ответственным за то, как вы реагируете на стресс, важно понять, что реакция на стресс вызывается тремя основными причинами: физической опасностью, психологической опасностью, образами прошлых или будущих угроз.

В любом из подобных случаев ваше сильнейшее «я» должно предпринять срочные действия, а именно:

- 1) подготовить вас к преодолению физической опасности;
- 2) сигнализировать о психологической угрозе вашему самоуважению;
- 3) ответить на создаваемые вашим разумом образы угроз из прошлого и образы работы или опасности, ожидаемой в будущем.

Подготовьтесь к физической опасности: направьте себе сообщение о безопасности

Интересно, что самая простая из этих реакций с точки зрения осуществления — это реакция нашего тела на реальные угрозы для жизни, такие как землетрясения, стрельба, ураган или дорожный инцидент. Например, если бы мы были в добром здравии и вдруг произошло бы землетрясение или случился ураган, мы все ощутили бы симптомы реакции стресса. Вырабатываемая «мозгом рептилии» реакция «сражайся или беги» дала бы сигнал надпочечным железам закачивать кортикостероиды в мышцы, чтобы подготовить нас к опасности. Но если бы землетрясение или ураган внезапно прекратились, наши лобные доли («новейшая» часть нашего мозга) направили бы сообщение: «Все в порядке, мы в безопасности».

После глубокого вдоха и выдоха, проговорив мысленно фразу типа: «Это землетрясение имеет силу всего 3 балла по шкале Рихтера, нам ничто не угрожает», или: «То, что показалось нам стрельбой, было всего лишь фейерверком», и: «Испугавшая нас змея в действительности оказалась палкой», — мы направляем себе сообщение о безопасности. Примечательно, что наш «старейший мозг» (мозг рептилии) и миндалевидная железа действуют совместно и прекращают выработку гормонов в течение 30 секунд. Здесь мы имеем пример идеальной коммуникации между разумом, мозгом и телом. Это одна из самых полезных вещей, которые вы можете сделать для себя, и один из самых быстрых способов перейти к наиболее подходящей вам роли — вашего сильнейшего «я».

Одна из моих клиенток, Барбара, красноречиво описала силу такого перехода следующими словами: «Испуганная часть меня больше не определяет всю мою идентичность... Мое сильнейшее „я“ стало добрым гением этой испуганной части. Оно помогло увидеть разницу и разгрузить мое эго, которое так часто подвергалось угнетению и перенапряжению».

Когда вы управляете своей жизнью от имени своего сильнейшего «я», вы имеете возможность получать помощь в виде реакции «сражайся или беги», вырабатываемой вашим «примитивным мозгом». С современной, «более высокой» точки зрения (активируемой лобными долями мозга, расположенными в передней части черепа) вы принимаете решения, соответствующие уровню угрозы, совершаете подходящие действия и определяете, когда можно безопасно расслабиться. К счастью, вам не нужно учиться, как подавать сигнал безопасности, — вы просто делаете глубокий вдох и выдох, что мгновенно сигнализирует о реакции расслабления вашего тела, исходящей от парасимпатической ветви автономной нервной системы, и о необходимости проявить себя, ослабить напряжение мускулов и сократить выработку гормонов стресса.

Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD), подразумевающее сохранение травматических, эмоционально окрашенных воспоминаний в гиппокампе и миндалевидной железе, требует серьезного лечения, подобного тому, которое обеспечивает метод EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз), «метаболизируя», или расщепляя, глубоко укоренившиеся воспоминания о травме или серьезном стрессе. Но прежде чем применять методы, описанные в этой книге, проконсультируйтесь с лечащим врачом или психотерапевтом.

Справляйтесь с психологическими угрозами: направляйте сообщение о значимости и связи

Сильные землетрясения и ураганы, создающие угрозу жизни, случаются не каждый день и даже не каждый год, но угрозы вашему достоинству и эго могут возникать в течение дня по несколько раз. Именно эти преимущественно внутренние угрозы нашему самоуважению являются причинами большинства стрессов. Когда мы

ограничиваем свою идентичность просто идентичностью своего трудолюбивого эго, лишенного любой поддержки, мы делаем себя уязвимыми к угрозам критики, неприятия или потери уважения. Мы чувствуем себя одинокими и считаем, что должны бороться для защиты самих себя с помощью таких примитивных методов, как перфекционизм, вредные привычки и прокрастинация. Затем мы пытаемся не допустить своей уязвимости к неприятию или критике, либо затрачивая дополнительное время на доведение результатов работы до совершенства (перфекционизм и трудоголизм), либо отказываясь от любых попыток действий (прокрастинация и нерешительность). Встревоженность, самокритика и угрозы в свой адрес, обещающие неминуемые несчастья и наказания, обычно призваны добиться выполнения нами установленных правил и избежать критики, оценок или осуждения теми, кто мог бы наказать нас лишением любви и одобрения, которых мы так страстно желаем.

Но угрозы — хотя они и способны временно сдерживать рискованное поведение — могут вызвать серьезный стресс и депрессию, потому что возбуждают в «мозге млекопитающего» страх перед возможностью оказаться в одиночестве; страх, заставляющий нас искать одобрения, физической теплоты и заботы, необходимых для нашего выживания. Отверженные взрослые и покинутые дети, по-видимому, проходят через те же фазы физического и душевного страдания, горьких слез, самобичевания и готовности повиниться в надежде вернуть признание и любовь. Вполне вероятно, что такая драматическая реакция на угрозу «оставления» является первой попыткой физического выживания, которая генерируется не только в результате рационального размышления левого полушария. Нам необходима эмоциональная связь с чем-то помимо идентичности нашего эго и сознания для излечения подобного фундаментального страха перед возможностью оказаться в изоляции.

Для ослабления такой формы стресса мы можем научиться тому, как перейти от идентичности обеспокоенного критика к личности, способной заменить голос критики голосом безопасности, сочувствия, одобрения и приязни. Мы можем научиться превращаться (как мог бы сказать Роберт Блай) из обиженного ребенка во взрослого человека, который должен защищать и воспитывать ребенка, находящегося у

него на попечении. Это выглядит так, как если бы любящий родитель или ангел-хранитель утешал испуганного ребенка словами: «Ты не одинок. Я полностью принимаю тебя таким, какой ты есть. Я никогда не покину тебя. Я всегда с тобой. У тебя всегда будет здесь свой дом».

Реагируйте на образы прошлого или будущего: направляйте сообщения о присутствии

Сожаления о прошлом часто выражаются в таких напоминаниях, как: «Ты был обязан...» или «Тебе не следовало...». Обеспокоенность ожидаемыми опасностями в будущем выражается вопросами наподобие: «А что если...?» Каждый из этих образов воображаемой реальности пробуждает в вашем теле энергию, которая не может использоваться в данный момент в нашем реальном мире.

Попытка вызвать стресс, чтобы справиться с прошлыми или будущими опасностями, подобна подаче сигнала тревоги о пожаре, который случился двадцать лет назад или может произойти в следующем году. Требовать, чтобы пожарные тратили свое время и силы на реагирование на подобные сигналы тревоги, было бы столь же неразумно, как и требовать, чтобы ваше тело непрерывно реагировало на угрозы опасных событий, которым нельзя начать противодействовать в данный момент. Как я часто говорю на своих семинарах, беспокойство — это энергия, которая не может быть использована впрок. Когда вы сосредоточиваете эту скрытую энергию на действии, осуществляемом в текущий момент, вы высвобождаете ее и обеспечиваете эффективность своих усилий.

Упражнение

Натяните страховочную сетку психологической безопасности, чтобы избежать ненужного стресса

Данное упражнение даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страховочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса, перфекционизма и прокрастинации и обеспечит безопасность, необходимую для работы в оптимальном режиме. Прочитайте упражнение и представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)?

Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство моих клиентов и участников семинаров отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне. Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смятение или не выполнить перемещение идеально.

Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении».

Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я».

Сделайте свое сильнейшее «я» ответственным за стрессовую реакцию

Как только вы осознаете свою тревогу и почувствуете стресс, переключитесь на точку зрения и роль своего сильнейшего «я» и собственным голосом направьте себе сообщения о безопасности, достоинстве и присутствии. Практикуя переход от сообщений о стрессе к сообщениям о безопасности, вы обнаружите, что можете успокаивать свое тело и добиваться сосредоточенности своего разума менее чем через минуту после появления стрессовой мысли или события. Вы станете побуждать свое сильнейшее «я» брать на себя ответственность за стрессовую реакцию вашего «низшего мозга», и оно будет реагировать на ваш голос и действовать в соответствии с вашими сообщениями.

Как управлять стрессовой реакцией

Когда вы подавлены:	направляйте сообщение:
физической опасностью	→ о безопасности и признании
психологическими угрозами	→ о значимости и связанности
образами из прошлого или будущего	→ о присутствии и концентрации

Ваш собственный голос. «Да, я вижу ваши страхи, и они являются вполне обоснованными и нормальными. Вы больше не должны справляться с ними в одиночку. Мне не хотелось пугать вас. Ваше сильнейшее „я“ здесь, и оно знает, как действовать в этих условиях более простым, здоровым и веселым образом. Независимо от того, что происходит или что говорят другие, я всегда на вашей стороне. Вместе мы сможем справиться с любой трудностью. Я никогда не покину вас. Рядом со мной вы в безопасности».

Результат. Страх и паника оказываются в более просторном и безопасном месте, где есть поддержка и защита. Угрозы самому себе минимизированы или скоро вообще будут устранены. Реакция стресса следует руководящим указаниям вашего «я», в том числе его решениям о ее надлежащем уровне. В своей роли защитника вы учитесь охранять чувство собственного достоинства от чужих оценок и начинаете ощущать бóльшую независимость и уверенность, а значит, становитесь менее уязвимы к внешним давлениям или внутренним угрозам.

Упражнение

Оцените уровень стресса

В течение недели оценивайте свой уровень стресса по 10-балльной шкале, где «0» соответствует моментам, когда вы чувствуете себя наиболее безопасно, а «10» — моментам, когда вы испытываете наибольшее напряжение.

Примечание. Вы не можете иметь уровень «10» каждый день. Когда вы рассчитываете уровень опасности, решайте, близок ли он к «10» (сообщение об исключительной опасности, требующее высокого уровня адреналина) или он ближе к «3» (сообщение об умеренной опасности). Если сила землетрясения оценивается невысоко, то глубоко вдохните, затем выдохните и скажите: «Это только третий уровень, я в безопасности. Это не конец света для меня. Когда мы вместе, моему достоинству ничего не угрожает» или «Я не позволю этому событию испортить сегодняшний вечер».

Оцените уровень стресса по 10-балльной шкале

Наибольшая безопасность

Наибольшее напряжение

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Оценивая свой уровень стресса ежедневно в течение недели, вы увидите, что не каждое стрессовое событие является катастрофой, приводящей к концу света. Вы с удивлением обнаружите, что ваши тело и «низший мозг» будут следовать вашим сообщениям о безопасности, быстро замедлять частоту сердцебиений и снижать уровень гормонов стресса в крови, а также позволят вам восстанавливать производительность и эффективность менее чем за минуту.

Глава 6

Выбор вместо внутреннего конфликта («Я» в роли переговорщика)

Существует всеобщий поиск утраченного чувства рая, который проявляется посредством создания мифов в разных культурах. Он происходит не раньше, чем зрелые индивиды увидят, что они являются создателями своего собственного «я», что поиск внешнего рая указывает путь к самоуспокоению и ощущению внутреннего блаженства.

Джозеф Кэмпбелл, «Власть мифа»

Несколько лет назад я пребывал в состоянии глубокого расстройств из-за необходимости пойти к зубному врачу, чтобы вылечить пульпит. В течение многих дней я регулярно говорил себе: «Ты должен вылечить свой больной зуб». Это послание говорило моему разуму и телу: «У тебя нет выбора. Это будет болезненно. Я собираюсь заставить тебя сделать что-то такое, чего ты не хочешь делать».

Давление со стороны этого автократичного голоса раздражало другую часть моего «я», которая обычно отвечала: «Я не считаю себя обязанной удалять нерв и пломбировать канал», — так бунтующая часть меня не хотела принимать реальность и последствия разрушения зуба и вдобавок не желала, чтобы ею кто-то помыкал. Резкий внутренний конфликт между двумя голосами ослаблял мою энергию и заставлял меня чувствовать себя кем-то вроде подавленной жертвы, которая не может взять на себя ответственность за то, сколько конфет она съела, и за то, что не слишком часто полоскала рот после еды. Вовлеченный в спор между этими двумя голосами, я медлил, хотя мое состояние ухудшалось, а боль усиливалась.

Наконец, раздраемый противоречивыми чувствами, я записался на прием к стоматологу. После изучения рентгеновского снимка моего зуба врач сказал: «У меня для вас плохая новость. Я не думаю, что мы сможем вылечить ваш пульпит. Вы вполне можете потерять зуб. Но

позвольте мне сделать еще один снимок, чтобы быть уверенным на 100%». Через десять минут он вернулся с новым снимком и заявил: «Примите мои поздравления. Мы можем спасти ваш зуб!» В этот момент я воскликнул с искренним энтузиазмом: «Замечательно! Давайте лечить этот пульпит!»

Я не мог поверить тому, что я сам произнес. Еще несколько мгновений тому назад я был угнетен мыслью о необходимости болезненной операции. Всего за несколько минут мое внутреннее состояние вернулось к настроению моего истинного, или сильнейшего, «я». Сама возможность видеть реальные варианты выбора избавила меня от конфликта между внутренними голосами, один из которых говорил: «Ты должен...» — а другой: «Я не хочу...» В тот момент я обнаружил, что возможность видеть реальные альтернативы помогла мне быстро выйти из пассивного, подавленного состояния. Я также обнаружил, что приказание «Ты должен...» заставляет меня почувствовать себя жертвой и просто не имеет смысла, если я действительно собираюсь вылечить зуб, заплатить налог, купить талон на парковку машины и т. д. Возможно, я также столкнулся бы с неприятной задачей, если бы не направлял себе сообщений, которые вызывают внутренний конфликт и берут его под контроль так же быстро, как могу это делать я.

Внутренний конфликт, по-видимому, является нормальным следствием истории нашей эволюции, которая дала нам несколько типов мозга с часто конкурирующими между собой функциями, а также предопределила разделение мозга на два полушария. Учась действовать с опорой на «новейшую» часть своего мозга — единственную часть, которая обладает способностью выбирать, — вы преодолеваете внутренний конфликт, утверждая мировоззрение своего сильнейшего «я» для объединения всех частей своей природы в едином усилии.

Уникальная способность «человеческого мозга» делать выбор

Конфликт между разными уровнями нашего мозга затрудняет, а иногда делает для нас невозможным выбор между разными потребностями,

альтернативами и предостережениями. Чтобы сдвинуть отношения между конфликтующими сторонами с мертвой точки и преодолеть хроническую амбивалентность, нерешительность и прокрастинацию, которые обычно являются следствием внутреннего конфликта, нам нужно пробудить ту часть своего мозга, которая выполняет функции лидера и переговорщика.

Зигмунд Фрейд характеризовал внутренний конфликт как битву между *супер-эго* и *ид*. Та часть нас, которая говорит авторитарным голосом супер-эго: «Вы обязаны...» и «Вы должны...» — формируется к шести годам и заботится о следовании правилам, чтобы избежать наказания, позора или одиночества. Эта функция, вероятнее всего, развивается в процессе социализации, являющемся одной из составляющих деятельности мозга каждого млекопитающего. Стая, стадо или племя устанавливает иерархический порядок, который поддерживается системой табу и генетической связи, делающей возможным защитную реакцию отказа-уступки. Эта реакция подчинения, приводимая в действие древними биохимическими механизмами, останавливает агрессивное действие, позволяет обществу поддерживать иерархическую структуру, помогает старшим поколениям направлять действия младших и удерживает нас от борьбы, когда шансы на победу невелики. К шести годам у большинства детей уже развивается голос внутреннего критика, помогающий им избегать неодобрения родителей или общества.

Они направляют голос своего супер-эго преимущественно на собственное *Ид*, на воодушевленный голос двухлетнего ребенка, заявляющего о своей потребности в безусловной любви и отвечающего: «Но я не хочу...» и «Я хочу то, что я хочу, и тогда, когда я это хочу...» Эта часть нас не принимает во внимание угрожающую информацию о высокой калорийности некоторых продуктов, когда мы пытаемся соблюдать диету, и даже не думает отказываться от совершения спонтанных покупок, когда мы всеми силами стараемся не выходить за рамки семейного бюджета.

Как младенцы: жизнь с безусловной любовью

Когда мы пребывали в младенческом возрасте, все, что нам было нужно, предоставлялось с любовью. Наши простейшие попытки

имитировать речь или первые шаги вызывали нежную улыбку наших матерей и одобрительные возгласы отцов. Мы были беспомощными и зависимыми, но обладали замечательной способностью вызывать любовь и радость у всех окружающих нас людей. Временами это было так, как если бы мы пребывали в собственном райском саду безусловной любви.

Научившись ходить, мы с удивлением обнаружили, что это благословенное, беззаботное время осталось в прошлом. Но как мы лишились своей власти получать безусловную любовь?

К тому времени, когда мы начали входить в мир на своих ногах, период безусловного одобрения для нас закончился, и рай оказался потерянным навсегда. Любовь или в крайнем случае одобрение стали условными, так как любящие родители превратились во властные фигуры, которые должны были предупреждать нас об опасностях *их* мира, а рядом с нами больше не было заботливых и нежных матерей, контролировавших и поддерживавших каждый наш шаг. Возможно, мы не могли понять, почему лишились безусловного одобрения идеализированных нами родителей, и поэтому обвиняли во всем самих себя. Мы спрашивали: «Почему все изменилось? Что я сделал не так? Не был ли я слишком требовательным к своим родителям или слишком ревнивым по отношению к только что появившемуся на свет младшему брату?» Мольба ребенка о возвращении ему безусловного благорасположения может преследовать нас и в нашей взрослой жизни, поддерживаемая страхами нашего «мозга млекопитающего» перед возможностью оказаться брошенным на произвол судьбы и уверенностью в том, что мы делали что-то неправильно, — или даже хуже, что есть что-то фундаментально неправильное в нас самих.

Независимо от того, как или когда это происходит, мы все переживаем утрату безусловного благорасположения, которое так щедро изливалось на нас в первые месяцы нашей жизни, когда практически все доставалось нам без усилий. Мы продолжаем поиск своего идеализированного прошлого и безупречных родителей до тех пор, пока наше зрелое «я» не проявляется в роли лидера, чтобы направлять нашу энергию на цели сегодняшнего дня и предоставлять нам внутреннее ощущение одобрения и покоя.

Мир малыша, делающего первые шаги: жизнь как непрерывное приключение?

Малыши, делающие первые шаги, спешат в распахивающийся перед ними мир, ожидая увидеть за каждым деревом маленького щенка или свою бабушку. Они переживают вдохновенный любовный роман со своим миром и не интересуются тревогами старшего поколения по поводу интенсивного дорожного движения, агрессивности собак, ветрянки или состояния фондового рынка. Они не хотят, чтобы кто-то влиял на их свежее восприятие *их* мира.

Мозг малыша продолжает развиваться, и его полушария по-прежнему остаются пластичными — еще не разделенными на четкие функции левого полушария (языка, детализации и линейного мышления) и правого полушария (невербальных презентаций, холистических образов и пространственных отношений). Ощущение своего «я», или эго, вырабатываемое левым полушарием мозга малыша, еще не отделено от «океанской» связи со Вселенной через подсознательный гений правого полушария. Дети в этом возрасте легко, без каких-либо видимых усилий переключаются с одного полушария на другое для выполнения некоторых сложных задач, к примеру таких, как освоение двух или более языков, которое уже через несколько лет потребует от них больших затрат времени и сил. Их все еще интегрированные полушария мозга дают им ощущение волшебной власти над миром, и поэтому жизнь является для них чередой приключений, сюрпризов и открытий в себе новых возможностей.

Спросите любого ребенка в возрасте 3–4 лет, как он сумел нарисовать красками такую замечательную картину или разыграть такую выразительную сценку, используя своих кукол и другие игрушки, и он вам ответит: «Я не знаю». Демонстрируя универсальный жест пожатия плечами, ребенок в этом возрасте заявит вам: «Не знаю. Это получилось само собой. Это просто». Как если бы он хотел сказать: «Разве все это не создается легко, весело и интересно?» Это действительно легко, когда ваше эго по-прежнему находится в контакте с вашим внутренним гением и не должно вести борьбу в одиночку, чтобы узнавать все необходимое. Разве у вас нет

внутреннего гения, который делает выполнение разных дел легким и веселым?

Приключения двухлетнего малыша, бесстрашно вбегающего в свой мир, быстро заканчиваются, когда родители и общество начинают устанавливать ограничения и распространять предостережения в виде бесчисленных «нельзя». И ребенок реагирует на это соответствующим образом. Повторяющееся «нет» в устах двухлетнего ребенка выражает желание видеть отношения такими, какими они были когда-то: непринужденными, любящими и доброжелательными. Произносимое ребенком «нет» может означать:

- «*Нет*, я не должен делать ничего, чтобы заслужить вашу любовь. Меня следует любить таким, какой я есть».
- «*Нет*, я не хочу расти и подчиняться правилам мира, находящегося за пределами моего рая. Моя реальность приятнее и веселее вашей».
- «*Нет*, вы мне не указ».

Мир шестилетнего: начало внутреннего конфликта и появление правил

По мере того как дети приближаются к шестилетнему возрасту, они начинают понимать, что произошло значительное сокращение их власти в результате неизвестной трансгрессии и что повиновение приказам и законам общества необходимо для сохранения определенной формы одобрения и поддержки. Пережив всего несколько лет назад потерю безусловного благорасположения взрослых и реально ощутив угрозу остаться в одиночестве, они обращаются к изучению правил как к почти что магическому, иррациональному способу удержания части рая и власти, которыми когда-то обладали. Так начинается наш внутренний конфликт: менее авантюрный, более бдительный шестилетний ребенок, стремящийся избежать критики, позора и печального одиночества, пытается контролировать порывистого и своевольного двухлетнего малыша, который прочно держится за воспоминания о безусловной любви.

Для находящегося внутри нас шестилетнего ребенка второе лишение рая, любви и счастливой связи с другими людьми может

иметь катастрофические последствия. В итоге мы недовольно признаем, что благорасположение является теперь условным и нам необходимо знать правила и заповеди, если мы не хотим, чтобы нас наказали или оставили одних.

Для Эйви его бывшая школа была приятным местом, где его считали идеальным ребенком. Он завел там много друзей, знал, как ладить с другими детьми, с радостью делился с ними игрушками. Но в своей новой школе Эйви был постоянно вовлечен в стычки и споры с другими мальчиками, о чем учителя сообщали его родителям. Он и сам стремился поделиться с матерью своими огорчениями и разочарованиями: «Мама, в старой школе у нас было что-то вроде стола для переговоров, за которым мы могли уладить все наши дела. Но здесь у нас нет ничего подобного. Я не знаю правил поведения в новой школе. Мама, я не знаю, как себя вести».

Доводы Эйви вполне типичны для шестилетнего ребенка, переходящего из рая в социальный мир, в котором существуют законы, различия, наказания и угроза изоляции.

Наступление момента выбора: третья точка зрения

Когда начинается борьба за нашу внутреннюю энергию между голосами наших шестилетнего и двухлетнего «я», мы — те, кто должен иметь дело с рабочими проектами, срочными счетами к оплате и взрослыми обязанностями в нашем сегодняшнем мире — теряем запал и мотивацию. Если мы встанем на позицию шестилетнего ребенка, то ощутим чувство долга перед родителями, обязанность соблюдать законы и поступать рационально и справедливо. Если будем чрезмерно отождествлять себя с этой частью своего «я», мы можем приобрести склонность к спорам, авторитаризму и использованию угроз в адрес других людей и живущего внутри нас двухлетнего ребенка, который хочет безусловной любви без того, чтобы ему говорили: «Ты должен меня слушаться».

Когда же мы встаем на позицию двухлетней части своего «я», мы хотим того, чего мы хотим, и не можем заставить себя делать то, что мы не хотим делать. Если мы слишком прочно отождествляем себя со своим двухлетним эго, то выражаем сопротивление властным

фигурам, проявляем вспыльчивость и легко оказываемся заваленными делами, которые мы не можем выполнить немедленно, потому что не знаем, как это сделать. Чтобы перейти к своим текущим целям, мы должны использовать процесс, который позволяет быстро распознать, когда наша энергия разделяется под влиянием внутреннего конфликта. Для более полной реализации своего потенциала мы должны научиться принимать третью точку зрения взрослого лидерства, заменяя внутренний конфликт между двумя голосами — «Ты должен...» и «Я не хочу...» — способностью своего сильнейшего «я» действовать с опорой на наш полностью вовлеченный мозг, разрешающий заявлять: «Я выбираю...»

Где-то в нашей прошлой истории (приблизительно 5–10 тыс. лет назад) полностью сформировавшийся *Homo sapiens sapiens* оказался в состоянии справляться с примитивными страхами и желаниями, а также с внутренними голосами, требовавшими: «Ты должен...» — для того чтобы подумать и сказать: «Я выбираю...» Если бы этот момент был заснят на пленку, он сопровождался бы громом оваций и приветственными звуками симфонического оркестра, символизировавшими только что произошедшее эпохальное событие — еще даже более важное, чем другое событие, случившееся почти 2 млн лет назад, когда *Homo erectus* сумел преодолеть страх своего «мозга млекопитающего» перед огнем и стал использовать огонь в целях выживания.

Произошло ли это 20 тыс. лет назад в пещере Ласко во Франции, когда наш далекий предок выбирал, нарисовать ли ему на стене бизона, антилопу или свою руку, или всего 5 тыс. лет назад — все равно кто-то первым сделал выбор, который потребовал пробуждения высшего сознания в «человеческом мозге».

Интегрирование своих действий с собственными целями, ценностями и обязательствами

После многолетних поисков наиболее эффективного способа, с помощью которого мои клиенты могли бы учиться достигать своих целей, я пришел к выводу о необходимости уважать стремление к выживанию различных частей нашего «я» и добиваться их взаимодействия. Мозг наших предков был ориентирован на выживание

в условиях событий, сильно отличающихся от тех, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Наши детские методы удовлетворения своих потребностей одновременно и в зависимости, и вне зависимости от других людей, возможно, составляли все, что было доступно нашим предкам в свое время. Но прежние способы преодоления проблем оказываются неэффективными и неподходящими для наших нынешних взрослых умений, знаний и целей. Опираясь на свое пробудившееся сильнейшее «я», мы должны модернизировать и направлять запрограммированные ранее действия на достижение текущих целей. Но кто отвечает за нашу жизнь сегодня? Действительно ли вы доверяете контроль за своим поведением и своей жизнью двух- и шестилетнему малышу, которые пребывают в постоянном конфликте?

Предположим, ваша цель — бросить курить или похудеть на 10 кг. Если после месяца интенсивных усилий и определенных успехов какая-то часть вашего «я» начинает испытывать стресс или недовольство и хочет выкурить сигарету или съесть плитку шоколада, то насколько вы сможете контролировать эти позывы?

Если вы отождествляете себя только с двухлетней частью своего «я», которая хочет того, чего она хочет, независимо от будущих последствий, то вы обязательно выкурите сигарету или съедите шоколадку. Вы можете оправдывать свои действия такими словами: «Это была очень напряженная неделя, и мне постоянно хотелось курить. Поэтому я с удовольствием вдыхал табачный дым в нашей курилке, а потом пошел и купил себе пачку сигарет». Осознав свое желание, вы отреагировали на него, не задумываясь о высших целях и обязательствах перед собственным организмом и своей семьей.

Жизнь, протекающую под управлением ваших более примитивных, автоматических реакций, я называю «двухшаговым танцем».

Шаг 1: вы испытываете потребность или страдание.

Шаг 2: вы реагируете, хватаясь за лекарство или внешний источник удовлетворения потребности.

В «двухшаговом танце» вы не отвечаете за направление своей жизни, и нежелательные импульсы легко заставляют вас забывать о своих целях и обязательствах. Вы просто ведете себя как ребенок,

который хватается все, что ему хочется, не думая о последствиях, и старается не видеть того, чего он не хочет видеть.

Более действенный и осмысленный «танец» состоит из трех шагов:

Шаг 1: вы испытываете потребность или страдание.

Шаг 2: вы, опираясь на свой «новый, действительно человеческий» мозг, делаете выбор, согласующийся с вашими обязательствами и ценностями.

Шаг 3: вы осуществляете действие в соответствии со сделанным выбором и видением лидера, заданным вашим более высоким «я».

«Танец из трех шагов» отличается большей цельностью. Ваши действия интегрируются и хорошо согласуются с вашими ценностями, целями и обязательствами. Вы чувствуете уверенность в своей способности обеспечивать взаимодействие всех своих частей в процессе достижения целей. Даже когда вы сталкиваетесь с трудными решениями, то сохраняете контроль над своими желаниями и обязательствами и можете по собственному выбору делать то, что соответствует пути, которому вы сохраняете верность. В «танце, состоящем из трех шагов», вы становитесь человеком с большой буквы — развитой, разумной личностью, отвечающей за свою жизнь. Важно, что при этом шести- и двухлетняя части вашего «я» взаимодействуют друг с другом и подкрепляют ваше движение вперед.

Клер: избавление от конфликта

В качестве примера применения этих концепций давайте рассмотрим глубокий внутренний конфликт Клер — ранее никогда и ничем не болевшей 16-летней девушки, которая теперь была вынуждена лечиться от диабета. Клер было крайне трудно признать, что ее мир изменился, что ее организм и ее жизнь теперь далеки от совершенства. Прием инсулина превратился в болезненное ежедневное напоминание о том, что жизнь за пределами рая может быть наполнена неприятными обязанностями.

Родители и ее лечащий врач исполняли роль авторитарного голоса и напоминали Клер, что ей грозит слепота, ампутация конечности или серьезная болезнь почек, если она не будет выполнять предписания врача, делать инъекции инсулина и не прекратит свое безрассудное поведение. Подобно чересчур прямолинейным и авторитарным шестилетним детям, ее родители считали, что они проявляют рациональность и понимание реальной ситуации, пытаясь контролировать сопротивляющегося, лишенного понятий о реальности двухлетнего ребенка, который не хочет принимать лекарство. Фактически же они только раздували серьезный внутренний конфликт, который вынуждал Клер играть роль мятежного двухлетнего ребенка, сопротивляющегося внешнему давлению. Так как их угрозы и приказы не смогли обеспечить полного повиновения Клер, они записали ее ко мне на прием и дали

мне инструкцию «с помощью гипноза заставить ее принимать инсулин и перестать есть сладкое».

Методом многочисленных проб и ошибок я установил, что никогда не нужно вступать в борьбу с двухлетним ребенком, живущим в каждом из нас. Поэтому я сознательно избегал роли властной личности, указывающей, что нужно и чего нельзя делать. Мне хотелось продемонстрировать Клер голос и роль вежливого «я», которое могло бы выслушать рассказ обо всех ее страхах и проблемах, не выдвигая своих аргументов. Поэтому я сосредоточился на том, чтобы предложить ей расширенное приложение «да»-шаблона.

Каждый раз, когда Клер говорила мне, что она не хочет принимать инсулин, а хочет сладкого, я отвечал ей: «Да» и «Да, разумеется. Это вполне нормально и понятно». Когда она усилила сопротивление и заявила, что собирается пойти на вечеринку, где ее ждут торт, десерт и подслащенные газированные напитки, я просто сказал: «Да, конечно. Так повел бы себя любой подросток».

После 30-минутного сеанса, во время которого я не пытался с ней спорить или оказывать на нее давление, Клер поняла, что она могла бы ослабить свое крайнее противодействие и отказаться от отчаянной попытки двухлетнего ребенка держаться за свой идеальный мир младенчества. В этот момент я задал ей вопрос, подразумевавший, что она готова изменить свою точку зрения, перейдя к роли способного обеспечить ей защиту взрослого «я». Вопрос звучал так: «Если бы какая-нибудь маленькая девочка заявила, что она хочет принять яд, ты позволила бы ей это сделать?»

Клер ответила: «Нет».

Я продолжал: «Но что если бы эта маленькая девочка стала настаивать и говорить тебе: „Но он же сладкий, и я вправду его хочу“? Ты позволила бы ей проглотить этот яд?»

Клер воскликнула: «Нет, конечно нет!»

«Тогда, — заявил я, — мне с сожалением придется сказать, что для твоего организма потребление слишком большого количества сахара подобно потреблению яда. И твой организм подобен той маленькой девочке, которая нуждается в том, чтобы ты защитила ее от принятия яда и слишком большого количества сладкого. Ты будешь защищать ее от яда и решать, сколько инсулина принять, когда ты сама сделаешь выбор в пользу принятия небольшой дозы сахара?»

Лицо Клер мгновенно изменилось. Передо мной был не обидчивый ребенок, а молодая женщина, осознающая ответственность за свое здоровье. Выразительно посмотрев на меня, она сказала: «Да».

Переход к роли переговорщика

Когда Клер прочно отождествляла себя с двухлетней версией себя самой, ей было трудно принять мир, в котором она страдала диабетом и должна была отказываться от сладкого и делать инъекции инсулина. Но менее чем за час Клер отвергла роль напуганного, бунтующего ребенка, которую она была вынуждена исполнять для противодействия

безапелляционным требованиям родителей и врачей, и принять на себя роль обеспечивающего защиту, зрелого «я», способного делать трудный выбор.

Во время последующих сеансов Клер научилась говорить голосом своего сильнейшего «я», которое могло с пониманием отнестись к желаниям двухлетнего ребенка, не ставя себя в зависимое положение от них. Помогло и то, что ее родители согласились отказаться от тех авторитарных ролей, которые они исполняли вначале.

Благодаря усилиям своего сильнейшего «я» в роли переговорщика Клер также смогла обращаться к заботам находящегося в ней двухлетнего ребенка и освобождать его от ответственности за совершаемые ею действия, используя более эффективный и сочувствующий голос лидера и предлагая решения, достигнутые в результате переговоров.

После того как отчетливо проявилась третья точка зрения ее высшего «я» в ролях защитника и переговорщика, ставшая более зрелой Клер могла оплакивать потерю рая, видеть свою уязвимость к болезни и предпринимать действия, необходимые для поддержания здоровья.

На примере Клер мы можем видеть, как быстро работает этот процесс, когда мы переходим к роли зрелого «я», которое преодолевает внутренний конфликт, находя оптимальную точку выбора, наилучшим образом согласующуюся с нашими текущими проблемами, потребностями и целями. Чтобы облегчить процесс достижения сотрудничества всех частей нашего «я», мы учимся переключаться на ту третью позицию, с которой мы можем вести переговоры между голосом «Я не хочу...» и голосом «Ты должен...». В роли переговорщика мы можем реализовать свою способность делать выбор, осознавая последствия своих действий или бездействия в реальном мире реальных людей.

Упражнение

Действовать на основе выбора

1. Отмечайте слова и чувства, сопровождающие сильные желания, попытки сопротивления и диктаторские требования.

Рассматривайте большинство этих реакций как сообщения от примитивных аспектов вашего «я», требующих, чтобы ваше сильнейшее «я» принимало руководящее решение. Отмечайте, какие мысли и чувства предшествуют проявлению амбивалентности, сопротивления, нерешительности и прокрастинации.

2. Отмечайте, что вы услышите в себе сначала: требовательное «Ты должен...» шестилетнего ребенка или бунтарское «Я не хочу...» двухлетнего. Это позволит понять, с какой стороны внутреннего конфликта вы отождествляете себя в большей степени. Помните, что, даже когда вы слышите только один голос, другой все равно существует и «тянет одеяло на себя». Вы должны обращаться к обеим сторонам конфликта.
3. Наблюдайте за борьбой между внутренними голосами, частями своего «я» и своими желаниями и предоставляйте руководящие указания и результаты выбора, которые согласуются с вашими целями взрослого человека. Вы используете свой человеческий мозг всякий раз, когда делаете выбор. Помните, что вы не должны *хотеть* выполнять тот вид деятельности, который выбираете. Выбор — это та третья позиция, которая не совпадает ни с «хочу», ни с «должен». Она существует только в особой, «новой» части вашего мозга.
4. Дайте себе то, что вам *нужно*, хотя это не обязательно будет тем, что вы *хотите*. Предоставляя всем частям своего «я» эффективное присутствие в реальном мире, вы не раз почувствуете «архаические реакции» и обеспечите их связь с вашим совершенным мозгом, который может адаптироваться к тому, что необходимо сейчас. Вы не всегда получаете то, что хотите, но, когда вы оказываетесь услышанным, признанным и соединенным с более широким и сильным «я», вы получаете то, что вам нужно. Это, как вы обнаружите сами, обеспечивает более глубокое удовлетворение, чем простое исполнение желаний.
5. Отмечайте, как руководство со стороны вашего сильнейшего «я», с его способностью делать выбор, облегчает и ускоряет

ваше продвижение к достижению целей, не встречая сопротивления или попыток внутреннего саботажа.

Когда вы будете преодолевать внутренний конфликт и добиваться взаимодействия всех частей своего «я» в процессе продвижения по выбранному пути, к вам начнет приходить чувство обретения новых возможностей.

Глава 7

Присутствие вместо подавленности («Я» в роли лидера)

Нам нужно изменять то, как мы измеряем время, и ослаблять нашу настойчивость в осуществлении контроля... Вместо того чтобы непрерывно думать об убегающем времени, нам каждый день следует сосредоточиваться... на текущем моменте. Настоящее никогда не стареет. Если каждый день является пробуждением, вы никогда не состаритесь. Вы просто будете продолжать взрослеть.

Гейл Шихи, «Новые пассажи»

В современных условиях, когда нам постоянно приходится решать сразу несколько задач для достижения разных целей, мы часто ощущаем себя буквально заваленными множеством неотложных дел. Всякий раз, когда мы беремся за крупный проект или пытаемся справиться с несколькими задачами одновременно, уровень нашей энергии в течение нескольких секунд поднимается от относительно спокойного до крайне встревоженного. Тревога, которую я определяю как «энергию, которая не может быть использована сейчас», может перерасти в панику, если мы добавим к своему списку неотложных дел дополнительные проблемы из прошлого и будущего.

Мы чувствуем себя подавленными, когда наш путешествующий во времени разум пытается быть сразу в нескольких местах и временах, хотя тело при этом остается в реальности сегодняшнего дня. Чудесная способность лобных долей нашего мозга воображать действия, которые не происходят в настоящем, сулит и выгоды, и потенциальные проблемы. При надлежащем использовании наши лобные доли обеспечивают нам способность учиться на прошлых ошибках и мысленно репетировать то, что может потребоваться делать в будущем для достижения целей и избежания опасностей. Если мы не можем направить свой разум обратно в настоящее, где пребывает наше тело, то мы чувствуем тревогу и подавленность.

До того как на планете появились люди, мозг которых имел лобные доли, наши далекие предки не могли сожалеть о прошлом или беспокоиться о будущем. Должно быть, они жили подобно людям, которые подверглись операции лоботомии или лишились лобных долей в результате несчастного случая. Они могли сосредоточивать свое внимание и энергию только на том, что требовалось для выживания в данный момент. Даже если они и были способны реагировать на воспоминания о прошлых повреждениях, они не могли беспокоиться о них или чувствовать себя подавленными из-за избытка будущих угроз. Хотя временами мы можем завидовать их беззаботной жизни и размышлять об использовании хирургии или лекарств для ослабления способности наших лобных долей путешествовать во времени, мы можем также учиться тому, как сосредоточивать свой разум на текущем моменте.

Подавленность, вызванная большим количеством целей, требований и эмоций

Вполне естественно ощущать приток энергии в начале работы над любым крупным проектом или при создании мысленных образов многих задач сразу в нескольких временных интервалах. Также вполне нормально быть захлестнутым противоречивыми эмоциями, такими как притяжение и боязнь негативных последствий. Ощущение подавленности ввергает нас в обездвиженное состояние, подобное состоянию животного, ослепленного светом дорожных фар; оно также заставляет нас оцепенело смотреть на гору предстоящей работы без малейшего представления о том, с чего следует начать. Это выглядит так, как если бы мы пытались взобраться на вершину горы или завершить 400-часовой проект в один прием, не сосредоточив предварительно своего внимания на выборе времени и места старта. В такие моменты мы часто прислушиваемся к тем противоречивым сообщениям, которые направляем сами себе: «Я должен завершить этот грандиозный проект. Мне так много нужно сделать, но я не знаю, с чего начать».

Неэффективный приказ «Вы должны выполнить всю эту работу с идеальным качеством» ничего не говорит работникам о том, с чего и

когда следует начинать или на каких операциях сосредоточивать особое внимание. Дело в том, что момент завершения работы наступит в неопределенном, далеком будущем, в той воображаемой реальности, которая недостижима для вашего тела. В результате вы располагаете большей энергией, чем та, которую можете использовать сейчас, и не имеете четкого направления и сроков ее высвобождения.

Иногда мы забываем, что наши далекие предки жили в лесах и саваннах задолго до появления мобильных телефонов, компьютеров, интернета или обретения человеческим мозгом способности создавать воображаемые реальности прошлого и будущего. Чтобы добиться продуктивного использования своей сдерживаемой энергии, нашему телу требуется лидер, решающий, какие действия следует предпринять в реальном времени. Если бы ваше тело могло отвечать на неэффективные команды лидера, оно, возможно, заявило бы: «Ваш страх перед неудачей и образы множества трудных задач, которые вы себе вообразили, пробудили достаточное количество нервной энергии для того, чтобы я могло пробежать дистанцию в 195 м. Но затем вы начинаете настаивать на том, что я должно пробежать еще 42 км^[6] или подняться на вершину горы. Как это понять? На чем мне следует сосредоточить всю эту энергию, которую вы только что пробудили? Когда следует начинать действовать?»

Почему могут потерпеть неудачу попытки справиться с чувством подавленности?

Если мы испытываем тревогу более нескольких минут и ощущаем значительный прилив энергии, то обычно пытаемся успокоить свое возбуждение посредством прокрастинации или вредных привычек. Это часто приводит к тому, что мы поглощаем в больших количествах сладкое, без конца курим, смотрим телевизор или блуждаем по интернету — то есть делаем все, чтобы избежать необходимости браться за трудную задачу, способную заставить нас понервничать и почувствовать себя некомпетентными или неадекватными. Вместо того чтобы направлять свою энергию на продуктивное действие, мы сообщаем телу: «Съешь это, выкури это, выпей это и замолчи!»

Другой способ попытаться справиться с подавляюще трудными проектами заключается в том, чтобы сосредоточиться на деталях.

Работа на основе такого подхода может показаться продуктивной, но фактически это всего лишь суета, которая занимает наш ум, снижает возбуждение и приводит к выполнению действий, не соответствующих первоначальным планам.

Если при закладке фундамента вашего дома вы не изучите чертеж, подготовленный архитектором, то, скорее всего, впустую потратите много сил и цемента. Сосредоточенность исключительно на деталях может породить трудоголизм — непрерывную потребность в выполнении каких-нибудь действий без учета приоритетов или конечной цели. Например, многие обращающиеся ко мне сочинители изводят кипы бумаги, придумывая истории, которые им никак не удается объединить в рамках концепции целостного литературного произведения. У одного знакомого автора все ящики письменного стола забиты черновиками разрозненных сюжетов, но нет никакого плана, позволяющего связать эти сюжеты в последовательное повествование. Он работает много, но не создает в итоге ничего стоящего из страха столкнуться с устрашающей перспективой потратить в ближайшие два года 2000 часов рабочего времени на создание 300-страничной книги. Кроме того, его переполняет страх перед критиками и ужасает перспектива оказаться не принятым читателями. Поэтому он просто постоянно что-то пишет — и таким образом избегает самокритики за ничегонеделание, — но при этом ему никак не удается заставить себя начать работать в соответствии с жизнеспособным планом, несмотря на то что тот может быть отвергнут литературным агентом или издателем.

Три вещи, которые вы можете делать, когда чувствуете, что завалены работой

Пациент по имени Джим, безуспешно пытавшийся справиться с проблемами, вызванными быстрым расширением его нового бизнеса, пришел ко мне на прием в паническом настроении. Он заявил с порога: «У меня так много проблем со здоровьем и на работе, что я не могу расслабиться. Я постоянно чувствую себя заваленным делами. Я принимаю дюжину разных лекарств и все равно плохо сплю. Я

просыпаюсь в три часа ночи с тревожными мыслями о работе, деньгах и здоровье. Скажите, что мне делать?»

Я предложил ему программу из трех пунктов:

1. Сосредоточиваться на настоящем и брать под контроль свой путешествующий во времени разум, выполняя по одному небольшому этапу одного проекта в течение не более 30 минут.
2. Создавать четырехмерный эскизный план своих задач, распределенных в пространстве и времени, подобный плану-графику выполнения работ, составляемому руководителем проекта.
3. Обрести точку зрения, роль и голос лидера и руководителя проекта, который способен держать в голове и общий план проекта, и детали каждого отдельного этапа.

Пункт № 1. Сосредоточьтесь на настоящем

Я мог бы процитировать Джиму несколько высказываний как современных, так и древних восточных философов (например, такое: «Существует только настоящее. Попытка держаться за то, что непостоянно, лишь усилит ваши страдания»). Но я знал, что знакомство с подобными высказываниями принесло бы ему меньше пользы, чем выполнение простого упражнения на концентрацию для сосредоточения сознания на текущем моменте.

Я попросил его сосредоточиться на дыхании, уделяя особое внимание физическим ощущениям более глубокого расслабления, достигаемого при каждом выдохе после глубокого вдоха. Это более значительное расслабление должно было достигаться за счет осознания Джимом поддержки, получаемой им от стула, на котором он сидел. После шести таких вдохов-выдохов Джим почувствовал, что успокаивается. Затем я продемонстрировал, как он мог бы говорить с собой всякий раз, когда его сознание пыталось браться за множество проблем вместо того, чтобы сосредоточиваться на какой-то одной задаче или просто уснуть. Я предложил, чтобы он делал это упражнение один раз в час перед началом любого рабочего проекта и непосредственно перед тем, как идти спать.

Я объяснил Джиму, что, осуществляя дыхательный цикл в три приема, он будет приучать свое тело автоматически переключаться со стимулированных стрессом реакций задержки дыхания и напряжения мускулов на осуществление выдоха как сигнала о том, что можно безопасно прекратить выработку гормонов стресса и расслабить мышцы. Затем он будет ощущать поддержку от стула, на котором сидит, символизирующую связь с «остальным» мозгом и мудростью тела.

Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, Джим обнаруживал, что возникающие у него ощущения поддержки и связи начинают замещать прежние чувства обеспокоенности и тревоги.

Упражнение на концентрацию

Выполните упражнение на концентрацию. Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

- 1) сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;
- 2) задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;
- 3) медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять-шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

Прочитайте следующие инструкции вслух и запишите их на диктофон. Сядьте, включите запись, закройте глаза и сосредоточьтесь на успокоении своей энергии и ослаблении напряжения своих мускулов.

- Когда вы делаете выдох, ощущайте, как вы соприкасаетесь со стулом и полом, которые представляют собой нечто более сильное, чем ваш разум или ваше эго, сражающиеся в одиночку. Это нечто могло бы быть вашим сильнейшим «я», поддержкой земли, законами Вселенной, более глубокой мудростью

интегрированных левого и правого полушарий вашего мозга или, если хотите, Бога или иной высшей силы.

- Когда вы направляете внимание на свое тело и ощущение соприкосновения со стулом после каждого выдоха, попробуйте почувствовать, как стул поддерживает вас. Ощущайте теплоту стула ягодицами и спиной. По мере того как вы переключаете внимание на свои чувства в настоящем, вы сообщаете разуму и телу: «Нахождение здесь останется безопасным в течение нескольких следующих минут. Вас не ждет срочная работа, и никуда не надо спешить. Вы можете ослабить свое напряжение. Вы можете избавиться от необходимости работать изо всех сил. Я предпочитаю спокойно сидеть здесь, в данный момент — единственный момент, который существует».
- Приветствуйте любую мысль или любую часть своего «я», которая пытается цепляться за прошлое или контролировать будущее. Верните эту часть «я» и свой путешествующий во времени разум в настоящее, сказав: «Да, я слышу тебя. Сейчас я здесь с тобой. Тебе не нужно решать проблемы прошлого или будущего в одиночку. Подходи и будь со мной сейчас, в этот момент».
- Снова заявите о приверженности защите своих тела и жизни и относитесь с сочувствием и пониманием к каждому аспекту своего «я». Будучи наделенными дополнительной властью в роли лидера, направляйте все части своего «я» в этот уникальный момент отдыха от забот о прошлом и будущем. Сосредоточьте свое внимание на том, что вы можете сделать сейчас для повышения своих шансов на достижение успеха и внутреннего мира.
- Записывайте все физические и эмоциональные изменения, которые наблюдаете.

Резюме

1 минута для концентрации на настоящем

Это резюме для упражнения на концентрацию научит ваш разум ожидать трансформирующего изменения уровня энергии и смещения

сосредоточенности в течение всех двенадцати циклов вдоха-выдоха. (Вы найдете полную версию этого упражнения в приложении Б.) Выполняйте это минутное упражнение по крайней мере пять раз в день для облегчения перехода к любой новой задаче или ситуации. Вы обнаружите, что за две недели выполнения этого упражнения вы станете значительно более спокойным и терпеливым в отношениях с людьми, креативным и продуктивным в работе.

- В течение трех дыхательных циклов выдыхайте свои мысли и образы, связанные с прошлой работой, а также старое, ограниченное ощущение своего «я», его истории и проблемы. Освободите свой разум от образов работы и проблем из своего прошлого. Выкиньте из головы последний телефонный разговор. Освободитесь от разочарований, ассоциируемых с недавним рабочим совещанием или утренними пробками по дороге на работу.
- В течение трех дыхательных циклов выдыхайте ваши мысли и образы, связанные с будущей работой. Освободите свой разум от воображаемого будущего.
- В течение трех дыхательных циклов давайте своему разуму и телу знать, что в данный момент вы будете пребывать с этой работой (или с этим человеком) в настоящем. Пусть ваше сознание остается в настоящем, где оно будет связано с вашим телом и с мудростью вашего дремлющего подсознания.
- Сделайте три дыхательных цикла, считая при этом от одного до трех. На счет «раз» скажите: «Я любопытен, и мне интересно узнать, насколько быстро я перейду от незнания к знанию». На счет «два» скажите: «Я делаю выбор в пользу того, чтобы оставаться здесь, переходя от беспокойства к удивлению». На счет «три» скажите: «Я связываюсь с более глубокой мудростью, и я готов и хочу начать работу». Затем медленно откройте глаза и сосредоточьтесь на своей задаче.

Пункт № 2. Составьте эскизный план

Столкнувшись с необходимостью выполнения крупного проекта или нескольких дел одновременно, большинство из нас немедленно

переходит от ощущения подавленности масштабом задачи к чрезмерной погруженности в детали. Это порождает два уровня непродуктивной работы. И та, и другая крайность способствуют тому, что мы теряем из виду свою цель, жизненное призвание и приоритеты.

Если вы представите свой проект в виде подъема на высокую горную вершину, то сам вид этой горы может заставить вас почувствовать себя подавленным трудностью предстоящих задач. Чтобы еще более усилить это чувство, представьте, что вам придется принимать все решения о восхождении, находясь у подножия горы. Таким образом, вместо того чтобы получать дополнительную информацию в процессе подъема на вершину, вы должны будете выяснить все, что может произойти, находясь в нижней точке маршрута. Когда вы сосредоточены исключительно на деталях проекта, это подобно тому, как если бы вы поднимались на гору, глядя исключительно себе под ноги из страха поднять глаза и оказаться подавленными трудностью предстоящего пути.

Чтобы избежать контрпродуктивных крайностей (страха перед масштабностью проекта и сосредоточенности на деталях), создавайте четырехмерный эскизный план, распределяющий выполнение задач в пространстве и времени. Рассматривая процесс подъема на вершину в четырех измерениях — высота, ширина, длина и время, — вы можете видеть путь наверх, распланированный на несколько часов или дней вперед. У вас будет время, чтобы полюбоваться горными пейзажами, перекусить и принять обоснованное решение, по какой тропе подниматься, в каком месте будет наилучший обзор, как распределить силы и лучше адаптироваться к высоте. После определенной практики вы научитесь узнавать все необходимое до начала восхождения или работы над проектом. Вы действительно станете более осведомленными и уверенными в правильности своего пути наверх.

Использование обратного отсчета времени для выполнения крупных задач или проектов

Предположим, что большинство крупных проектов и сложных задач первоначально будут вызывать у вас беспокойство и чувство подавленности. После первоначальной реакции у вас будет три основных варианта выбора:

- 1) постараться оттянуть начало выполнения этой работы, чтобы временно снизить уровень вашего внутреннего напряжения;
- 2) сосредоточиться на деталях, не делая общего обзора и не составляя плана;
- 3) создать четырехмерный эскизный план, позволяющий наметить шаги по реализации проекта.

Этот последний вариант позволит вам принимать обоснованное решение о том, на каких деталях сосредоточиваться на протяжении ограниченных периодов (допустим, не более 30–40 минут), прежде чем сверяться со своим планом, чтобы убедиться, что вы правильно выполняете работу и продвигаетесь в верном направлении. Выполняя свои исходные обязательства в течение коротких периодов, вы не будете игнорировать другие проекты, которые также требуют вашего внимания, и с меньшей вероятностью допустите дорогостоящие отклонения от своего плана.

Эскизный план соответствует промежуточному положению между состоянием подавленности, вызванной пониманием масштаба задач, и состоянием погруженности в детали работы. Он дает вам время для рассмотрения как общей картины, так и отдельных деталей работы, требующих особого внимания, а также помогает разработать правильную последовательность этапов выполнения проекта. Теперь, когда ваш разум получил возможность консультировать составление плана, он может лучше использовать способности ваших лобных долей планировать и воображать будущее, чтобы уверенно направлять вас по пути успеха. Поскольку каждый сегмент детализированной работы связан с планом, вы можете быть уверены, что закладка фундамента вашего дома будет происходить в соответствии с чертежами, приоритетами и графиком работ. Когда вы создадите четырехмерный эскизный план задач, вы увидите, что важная работа не выполняется разом, а состоит из небольших дискретных этапов, осуществляемых за определенные промежутки времени. Чтобы добраться до финиша в будущем, вы должны указать своим телу и разуму, откуда следует брать старт.

Если вы хотите своевременно прибыть в аэропорт, чтобы не опоздать на самолет, вы не должны ограничиваться предоставлением

своему разуму только информации о времени вылета, указанном в билете. Вам следует составить так называемое *обратное расписание* своих действий. Например, чтобы успеть на 18-часовой рейс, вы должны прибыть в аэропорт как минимум в 17:00. Это означает, что вы должны выйти из офиса в 16:00 и успеть сделать все важные звонки до 15:30. Вам также требуется время на то, чтобы с вечера собрать багаж и проверить билеты и документы. Вы составляете «обратное расписание» для своего четырехмерного календарного плана до тех пор, пока не будете точно знать, что нужно делать *сейчас*, чтобы вовремя прибыть в аэропорт.

Используйте этот пример в качестве модели для «обратного планирования» любого проекта. Найдите время подумать о крупном проекте — ремонте квартиры, снижении веса на 5 кг, освоении игры на музыкальном инструменте, завершении учебы в колледже — и задайте разумные сроки его выполнения в неделях, месяцах или годах. Напишите предельную дату завершения проекта в верхней части страницы. Затем, отсчитывая время назад, записывайте дела каждой недели или месяца до тех пор, пока не достигнете сегодняшнего дня. После этого спросите себя: «Когда я могу начать работу сегодня? С какой части я начну?» После того как вы проработаете над своим проектом минимум 30 минут без перерыва, спросите себя: «Когда я могу начать снова?»

Вы только что создали мысленный образ проекта, который не только простирается в будущее в виде последовательности этапов продвижения к цели, но также возвращает ваш разум в настоящее, где ваше тело может высвободить свою энергию и начать работать. Создавая четырехмерное видение проектов, вы не только справляетесь с чувством подавленности масштабом задач, но и полностью используете весь потенциал своего «нового, человеческого мозга».

Пункт № 3. Обеспечьте своему «я» точку зрения, роль и голос лидера

Регулирование путешествующего во времени разума и использование его развитых умений к нашей выгоде — это трудная задача нашего префронтального кортекса. Без руководства со стороны нашего сильнейшего «я» мы обычно чувствуем вину за прошлое, беспокоимся

о будущем и перегружаем себя многочисленными требованиями в настоящем.

Наш «человеческий мозг» (подобно тому, как он сигнализирует «мозгу рептилии» об отключении реакции стресса, а «мозгу млекопитающего» — о необходимости прекратить испытывать стыд и смирение) может перевести образы прошлого и будущего, создаваемые в наших лобных долях, в настоящее, в котором и должно находиться наше тело. Как и большинство выработанных в процессе эволюции функций, наша способность мысленно путешествовать во времени помогала предкам человека выживать, и, следовательно, она не может быть ликвидирована. Но мы можем научиться использовать возможности своего высшего мозга, чтобы успокаивать и перенаправлять эти древние инстинкты выживания посредством назначения лидера, который обязан жить в реальности настоящего момента.

Ваше сильнейшее «я» может признать ваши человеческие ограничения

В роли лидера вы имеете обязательства перед своим телом и своей жизнью, требующие, чтобы вы реалистично смотрели на ограниченность своего времени и ресурсов. Как лидер вы обязаны сделать непростой выбор: на каких видах деятельности и проектах необходимо сосредоточиться, а какие можно выкинуть из головы. Полное принятие себя как реального человека — это акт искренней любви, предполагающий в том числе и оплакивание утраты детской фантазии о своей способности делать других людей счастливыми. Признание наших человеческих ограничений также сдерживает требование к беспредельному совершенству и обязывает действовать в настоящем вместо того, чтобы пытаться изменить прошлое или контролировать будущее.

Используя роль лидера, вы можете активировать голос своего сильнейшего «я», который, обращаясь к паникующим частям вашего «нижнего мозга», будет говорить:

- Да, вы завалены всеми этими делами, которые считаете себя обязанным завершить.

- Да, конечно, вы беспокоитесь о будущем и испытываете чувство вины за прошлое.
- Да, я знаю лучше, чем кто-либо другой, что вы чувствуете, когда завалены работой и пребываете в состоянии паники.
- Теперь я здесь, и вы не одиноки. И я выбираю, от чего избавиться, на чем сосредоточиться и чему проявить преданность.
- Я достаточно силен, чтобы иметь дело с ожиданиями и раздражением других. Я направлю нашу ограниченную энергию и время на те задачи, которые согласуются с нашими высшими ценностями и предназначением.
- Все, что вам действительно нужно сделать, — это проявиться в настоящем времени, сосредоточиться на старте и наблюдать за тем, как вы переходите от незнания к знанию. Это будет интересно.
- Я делаю выбор в пользу того, чтобы быть в мире со своей жизнью и наслаждаться тем, что она дает в настоящий момент. Я могу отказаться от попыток исправить прошлое и контролировать будущее. Это главное, на чем нужно сосредотачиваться; единственный момент в настоящем, и я намерен наслаждаться им и извлечь из него максимум возможного.

Ограниченная точка зрения вашего изолированного, сражающегося в одиночку эго заставляет эту часть вашего «я» ощущать перегруженность множеством задач и обязательным требованием «носить несколько разных шляп» дома и на работе. Связывая все части своей личности со своим сильнейшим «я», вы получаете доступ к четырехмерной перспективе своего мечтательного подсознания, что дает вам возможность видеть распределение задач во времени как на календарном плане или рабочей схеме процесса.

Переход от одновременного видения сразу многих задач, характерного для вашего сознания, к более общему обзору, осуществляемому вашим сильнейшим «я», позволяет вам быстро успокаивать себя с помощью плана, реализуемого в поддающихся управлению сегментах.

Ваше «я» способно вмещать больше ваших чувств

Когда я поступил в аспирантуру Университета Мэриленда, мой отец внезапно умер от апоплексического удара. В течение следующего года скончался горячо любимый дед, родной дядя погиб в автокатастрофе, друг детства умер от рака, а невеста расторгла помолвку. Вдобавок к этим потерям у меня серьезно осложнились отношения с одним из моих профессоров психологии. Когда я уходил из его учебной группы — измученный трениями, вызванными различием наших принципиальных точек зрения, — тяжесть всех утрат последних двух лет навалилась на меня разом, и я страдал физически и морально. Боли в сердце и желудке буквально сгибали меня пополам, когда я, со слезами на глазах, шел по кампусу записываться в группу к другому научному руководителю. В тот момент я не ощущал ничего, кроме острой боли — душевной и физической.

Я был сосредоточен исключительно на деталях понесенных потерь и тревожился за свое будущее. Меня захлестывали эмоции, с которыми я никак не мог справиться. Я постоянно спрашивал себя: «Смогу ли я закончить аспирантуру? Найду ли я себе новую невесту? Как я буду переносить другие возможные потери?» Мои чувства в тот момент ограничивались небольшой частью того, кем я был. Я не обращал внимания ни на свое окружение, ни на более широкое ощущение своего «я» до тех пор, пока внезапно не услышал звук взрыва — подобный залпу мощного фейерверка — и не посмотрел вокруг себя. Внезапно я начал видеть и слышать все, что происходило в нашем обычном университетском кампусе в тот летний день в начале 1970-х. Собаки гонялись за дисками «фрисби», длинноволосые студенты флиртовали со студентками под двухвековыми деревьями, а мое тело перемещалось по зеленой траве под голубым небом. Этот яркий мир разительно отличался от мрачного, тоскливого мира моих страданий. Меня окружал огромный, живой мир. И теперь я был готов вмещать самые разные мысли и чувства.

Так как мое осознание мира мгновенно расширилось и стало охватывать все аспекты жизни кампуса, моя боль ослабла или, по крайней мере, стала составлять малую часть моего расширившегося восприятия жизни, происходящей вокруг меня. Этот внезапный переход был удивительным и напомнил мне упражнение на осознание, которое я выполнял на занятиях по гештальт-терапии. В соответствии с правилами выполнения этого упражнения я следил за тем, как смещалось внимание моего разума, и говорил себе:

«Теперь я осознаю, что мои ноги идут. Теперь я осознаю боль в желудке... звуки женского смеха... синеву неба... чувство печали... красоту природы в нашем кампусе... свою грусть, которая присутствует во мне, но постепенно ослабевает... свои мускулы и силу своего тела. Теперь я знаю, что способен помещать свои грустные чувства в более объемный сосуд, в котором они кажутся менее значительными...»

Упражнение

«Сейчас я осознаю...»

Это упражнение является еще одним инструментом, помогающим вернуть ваш разум в настоящее. Он демонстрирует способность смещать внимание с переполняющих вас чувств на спокойную сосредоточенность на более широком поле текущего момента. Чтобы научиться помещать тревожные чувства и заботы в более объемный сосуд осознанности, выполняйте это упражнение во время прогулок. Вместо того чтобы позволять своим первоначальным мыслям и чувствам полностью контролировать ваше внимание, думайте о них просто как о малой части своего более широкого сильнейшего «я». Благодаря постоянной практике вы сможете расширить свою способность к эмоциям, мышлению и реакциям, но не быть при этом захлестнутым ими. В результате ежедневного выполнения этого упражнения в течение нескольких недель вы сможете быстро освободиться от навязчивых мыслей о потерях, трудностях в отношениях с людьми, проблемах на работе и неладах со здоровьем.

Начиная выполнять это упражнение, постарайтесь осознать ощущения своего тела. Осознайте, что вы видите, чувствуете и слышите, а также свои мысли, образы и эмоции. Отмечайте, как непрерывно изменяется объект вашего внимания. Используйте слова «Сейчас я осознаю...» в начале каждого утверждения, как это делается в нижеследующих примерах:

- «Сейчас я осознаю дискомфорт в правом плече».
- «Сейчас я осознаю, что слышу щебет птиц и шум машин».
- «Сейчас я осознаю свою тревогу».
- «Сейчас я осознаю свою печаль».
- «Сейчас я осознаю, как при ходьбе подошвы моих ног касаются земли и чем пахнет вдыхаемый мною воздух».
- «Сейчас я осознаю наличие у меня многих чувств, которые постоянно изменяются».
- «Сейчас я осознаю более слабое чувство грусти, заключенное внутри этой более широкой осознанности».
- «Сейчас я осознаю мягкость белоснежных облаков».

Когда вы сделаете упражнение «Сейчас я осознаю...» неотъемлемой частью арсенала ваших умений преодолевать

трудности, то обнаружите, что все ваши мысли, физические ощущения и эмоции могут удерживаться вашей расширившейся идентичностью в более объемном сосуде. Эта практика позволяет вам выступать в качестве наблюдателя. Благодаря такой позиции вашего сильнейшего «я» вы связываете разум с телом в настоящем, правое полушарие — с левым, а высшее сознание — с подсознанием.

Упражнение

Научитесь делать один быстрый, концентрированный выдох

Представьте, что вы исполняете роль главного героя в приключенческом фильме или в фильме о мастерах кун-фу или карате. Вообразите, что вас одновременно атакуют 5–10 противников. Или просто представьте себе самый обычный день, когда ваш начальник, дети, друзья и родители одновременно требуют внимания.

- Отметьте свое чувство подавленности и нерешительности в отношении того, как вам предстоит действовать.
- Отметьте, что на долю секунды вы задерживаете дыхание и широко раскрываете глаза. Такая реакция бывает у людей, застывших от страха и ужаса, или у животных, ослепленных светом фар.
- Отметьте, как быстрый выдох, подобный тому громкому выдоху-выкрику, который делают обладатели черных поясов по карате, мгновенно фокусирует ваши глаза и руки на одном противнике или одной задаче, а затем быстро переключает ваше внимание на другого противника или другую задачу.

Когда вам приходят сразу несколько счетов к оплате, десятки СМС и сообщений по e-mail или когда к вам предъявляют многочисленные требования ваши дети или сотрудники, резко выдохните воздух подобно тому, как это делают каратисты, и сосредоточьтесь на одном конкретном задании. Приведите свой разум в настоящее, чтобы взять старт «здесь и сейчас»: «Сосредоточься! Разберись с этими счетами! Займись этими документами!» Или выкрикните слово «сейчас!», чтобы освободиться от ощущения перегруженности делами. Выработайте у себя привычку делать после глубокого вдоха резкий

выдох, чтобы сосредоточить внимание на одной задаче. Это позволит вам быстро избавиться от ощущения перегруженности и эффективно высвободить энергию для действий в настоящем.

Глава 8

Сосредоточенность вместо самокритики («Я» в роли учителя)

Жизнь существует только в настоящий момент, и только в этот момент она бесконечна и вечна. Вы можете считать себя находящимся вне гармонии с жизнью и ее вечным Сейчас, но не можете быть таковым на самом деле, так как вы — это и есть ваша жизнь и вы существуете в текущем моменте.

Алан Уотс, «Стань тем, кто ты есть»

Одно из наиболее полезных свойств программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» заключается в том, что она помогает справляться со стрессовыми ситуациями в условиях дефицита времени. Такие ситуации могут возникать при выполнении срочных проектов, сдаче квалификационных экзаменов, участии в спортивных соревнованиях и музыкальных концертах или проведении презентаций перед большой аудиторией. И вы не должны позволять своему эго или сознанию беспокоиться о том, как вы готовились к этому испытанию в прошлом, какими могут быть последствия вашей неудачи или что с вами не в порядке в данный момент.

Спортсмены, музыканты, студенты, судебные репортеры и адвокаты, с которыми мне приходилось работать, научились использовать эту программу для выбора оптимального поведения в условиях стресса и цейтнота. Их достижения подтверждают, что каждый из нас может научиться в течение нескольких секунд подавлять свои реактивные привычки, чтобы оптимально функционировать в любой сфере деятельности и под воздействием любых неблагоприятных факторов.

Это означает, что когда ваш встревоженный разум восклицает: «Что со мной не в порядке?» — ваше сильнейшее «я» может сосредоточить внимание на выполнении конкретной задачи, а не на бесполезной самокритике. Прежде чем перестанете ругать себя за

пролитое молоко, вы вернетесь в игру и сосредоточитесь на том, как устранить последствия промаха и продолжить делать действительно важные для вас вещи. По мере того как вы будете укреплять видение работы с позиций своего высшего «я» — когда все части вашей личности действуют как интегрированное целое, — вам будет легче оставаться сосредоточенным на достижении целей, сохраняя при этом внутренний покой.

Самокритика и «синдром гения»

Когда я проводил семинары по теме «Как справиться с тревогой перед экзаменами» для студентов Калифорнийского университета в Беркли, я отмечал, что их участников больше всего отвлекали и беспокоили мысли о результатах будущих испытаний и внутренний диалог, предполагавший самооценку и самокритику. Обычно такой диалог содержал примерно такие утверждения:

- Я должен получить высшую оценку за экзамен. Что если мне придется сообщить родителям, что я потерпел неудачу?
- Я не могу понять этот материал. Что не в порядке с моей головой?
- Мне не следует продолжать учебу. Я не слишком силен в математике.
- Я всегда тяну до последней минуты. При таких темпах я никогда не смогу получить диплом.

Мысли о прошлом или будущем вызывают беспокойство и стресс, которые не способствуют сосредоточенной, оптимальной работе и отвлекают наш разум от того, что мы должны делать сейчас. Самокритичные мысли о личных недостатках заставляют нас думать, что с нами что-то не в порядке. Этот вид самокритики я называю *синдромом гения*. Когда наше эго от него страдает, мы говорим себе: «Я полагал, что выучу этот материал немедленно. Но я его не знаю, поэтому с моим разумом явно что-то не так. Я не буду признавать мои нормальные границы человеческих возможностей и возможность неудачи. Я скорее разозлюсь на себя, потому что я не идеален, я не бог

и не гений, которому все дается легко. Если у меня так легко не получается, я даже не буду пытаться».

Зона оптимальной производительности

Зона оптимальной производительности — это то состояние спокойной сосредоточенности, в котором мы работаем за пределами нашего обычного уровня мастерства и уверенности в себе. Как отмечалось в главе 2, достичь этой выдающейся производительности с помощью одних лишь сознательных усилий нельзя.

Чарльз Шпильбергер и Ричард Суинн исследовали, как действуют студенты колледжей и члены олимпийской сборной в зоне оптимальной производительности. Они утверждают, что результаты экзаменов и спортивные результаты значительно улучшаются по мере того, как мы учимся заменять самокритичные рассуждения сосредоточенным вниманием на выполнении задачи.

Чарльз Шпильбергер и Ричард Суинн исследовали, что требуется для работы в зоне оптимальной производительности — в том состоянии спокойной сосредоточенности, которое позволяет нам работать за пределами обычного уровня мастерства и уверенности в себе (или, как отмечалось в главе 2, это состояние экстраординарной производительности, намного превосходящей ту, которой можно достичь с помощью одних лишь сознательных усилий). Они утверждают, что результаты экзаменов и спортивные результаты значительно улучшаются по мере того, как мы учимся заменять самокритичные рассуждения, ориентированные на эго, сосредоточенным вниманием на выполнении задачи. Эти исследования говорят в поддержку представленных в этой книге методов, которые помогут вам работать, играть в команде и поддерживать отношения с людьми, находясь в состоянии сосредоточенного спокойствия. Профессор Михай Чиксентмихайи из Клермонтского университета установил, что те, кто выполняет работу или иные действия доброжелательно, весело и свободно, пребывают в сходном состоянии, названном им «поток».

То, чего вы можете достичь в этой зоне как интегрированное сильнейшее «я», не может быть достигнуто с помощью вашего эго, старой идентичности или сознания. Уровень уверенности вашего эго в

своих возможностях не имеет отношения к тому, на что способны вы, когда *делаете выбор* в пользу ресурсов своего интегрированного мозга и сильнейшего «я». Исследования работоспособности в этой зоне (в состоянии «потока») показывают, что сосредоточенное внимание на текущей задаче порождает состояние счастливой вовлеченности и поднимает результаты работы до уровней, намного превышающих те, что возможны в условиях, когда ваши эго и сознание действуют в одиночку. Для достижения оптимальной производительности в любой ситуации вы должны осознавать отвлекающие вас факторы (такие как самокритика и мысли о будущем), чтобы, мгновенно отбросив их, заменить сосредоточенностью на насущной задаче.

Те, кто работает в состоянии потока, знают один важный секрет: даже когда кажется, что вы проигрываете, или когда не хватает уверенности в своей способности добиться поставленной цели, вы можете достичь результатов, намного превышающих ожидания, если войдете в зону оптимальной производительности. Если вы действуете, опираясь только на свое эго (используя для решения проблем лишь свое сознание и контролируемые мускулы), то работаете слишком усердно. Установив связь со своим гением, который занимает 95% вашего мозга, вы обнаружите, что для преодоления жизненных проблем и достижения успехов можно использовать более легкие, креативные и увлекательные способы.

Как остаться в зоне оптимальной производительности

Некоторые люди уходят в монастырь для медитаций и духовного пробуждения. Однако большинство из нас могут достичь сходного состояния, занимаясь обыкновенными задачами с большей сосредоточенностью и осознанностью с помощью сильнейшего «я».

С тех пор как я впервые прочитал о дзен-буддизме и даосизме, я остаюсь очарованным идеей освоения стрельбы из лука по методике дзен^[7]. Она выражает суть концепции пиковой производительности без какого-либо беспокойства по поводу производительности как таковой. Будучи подростком, я думал об атлетах, действующих в зоне оптимальной производительности, как о монахах, практикующих западную разновидность медитации. При таком замедленном выполнении идеального выстрела из лука вы полностью погружаетесь

в процесс, не стремясь к будущей цели или к достижению какого-то конкретного спортивного результата.

Парадокс заключается в том, что профессиональные спортсмены должны быть предельно сконцентрированы на достижении цели, но для выхода на оптимальный уровень игры им необходимо сосредоточиваться на текущем моменте. Любые мысли о будущей цели или об оставшемся на секундомере времени будут выталкивать их из зоны оптимальной производительности и возвращать обратно к обычной спортивной борьбе под руководством их сознания.

Билл Коул, автор книги «Отчет тренера, руководящего мысленной игрой», утверждает, что «Тайгер Вудс^[8] не направляет взгляд на цель. Вместо этого он сосредоточивается на процессе игры. Это миф, что во время соревнований великие атлеты сосредоточены исключительно на мысли о победе... На чем действительно сосредоточены эти спортсмены, так это на процессе. Тайгер превосходно умеет концентрироваться на том, что происходит „здесь и сейчас“».

По мере того как вы учитесь выходить за пределы своей повседневной самоидентификации, чтобы жить с опорой на сильнейшее «я», вы повышаете шансы на достижение внутреннего покоя и максимальную реализацию своего потенциала. При этом вы с удовольствием пребываете в текущем моменте, зная, что согласованное функционирование на оптимальных уровнях не достигается за счет усилий претенциозного и постоянно сражающегося эго. Это почти что одухотворенная практика, подобная тому, как серфер составляет единое целое с волной, влюбленный открывает свое сердце возлюбленной, а скайдайвер вверяет себя матери-природе, говоря: «Я не знаю, как это сделать без твоей помощи. Яви мне чудо». Если вы будете настойчиво пытаться проявить себя в жизни, та, в свою очередь, ответит вам: «Да, я здесь с тобой. Ты не должен знать, как делать это в одиночку. Просто покажи, что ты сосредоточен на настоящем, и жди чуда».

Большинство из нас ощущают этот веселый дух игры, находясь в отпуске. Когда мы далеки от повседневных забот, мы хотим забыть о неотложных делах и говорим себе: «Я не буду тревожиться в течение двух недель. Что бы ни произошло, я собираюсь провести это время

весело! Я намереваюсь насладиться жизнью». И мы действительно пускаемся в разные авантюры, не зная, что нас ждет впереди. Мы не можем совершить ошибку, потому что не знаем, какие правила для этого следует нарушить. Всему мы учимся впервые и заново осваиваем лежащий перед нами новый мир — во многом подобно малышу, делающему первые шаги. И вновь мы переживаем детский роман с жизнью и восторг от нашей способности легко и полностью сливаться с этим миром.

Как сфокусироваться на задаче

Помните, что вы не должны ждать, пока ваше эго почувствует себя уверенным, мотивированным и всезнающим. Первый шаг к высвобождению ограниченной идентичности и расширению до размеров сильнейшего «я» заключается в простом выявлении своих начальных реакций и внутреннего диалога. Используя точку зрения и роли своего «я», вы можете действовать оптимально, сосредоточиваясь на задаче, а не на страхах и отвлекающих факторах.

Чтобы достичь оптимальной личной производительности, делайте следующее:

- Отмечайте, когда язык и чувства вашего ориентированного на эго мышления сосредоточены на прошлом, будущем или на самокритике.
- Просто наблюдайте и идентифицируйте чувства (обычно это тревога и переживания), которые возникают при мыслях, ориентированных на эго. Это не время отвлекаться на споры с ними.
- Сместите фокус внимания на то, что можете делать сейчас. Подтвердите свою готовность справляться с любыми страхами и браться за любую задачу.
- Замените начальные автоматические реакции директивами и размышлениями, ориентированными на выполнение задачи, например такими: «Сосредоточься на этом. Какую часть ответа я действительно знаю? Что я могу сделать сейчас? Я намерен показать им, что я могу делать. Я буду продолжать эту игру до последней секунды независимо от счета».

Важно, чтобы вы не теряли время на споры с неуверенной, самокритичной частью своего «я» или на успокаивание себя заверениями, что у вас все в порядке. Просто скажите: «Да, мне известны твои страхи. Сосредоточься здесь, на настоящем моменте. Я собираюсь проявиться, чтобы увидеть, что мы можем сделать».

Выявите свои автоматические реакции: они способствуют или мешают выполнению вашего дела?

Когда мне назначили 9-месячный курс еженедельной химиотерапии, то я сразу же сказал себе: «Рак не просто поразил мои легкие, он удерживается в организме благодаря способности моих легких отфильтровывать мусор, переносимый кровеносной системой. Мое тело является моим активным союзником, а не пассивной жертвой». Я начал замечать, что одни мои мысли и действия безусловно помогали мне чувствовать себя бодрым, а другие мысли отвлекали от выполнения моей задачи — жить максимально полной жизнью столько, сколько я смогу. Моя жизнь стала очень простой. Решая, что мне следует делать, я постоянно спрашивал себя: «Быть или не быть? Помогает ли эта мысль или действие укреплению моего здоровья, благополучия и бодрости — или ослабляет их?»

Поскольку мои главные приоритеты, миссия и роль защитника своего времени, тела и жизни были настолько ясными, мне требовалось всего несколько секунд, чтобы решить, как следует действовать. Имея такую четкую — подобную лазерной — фокусировку, я мгновенно избавлялся от негативных мыслей и сосредоточивался на своем пути, задачах и высших целях. Проявляя преданность самому себе, я иногда отвечал на обращения друзей так: «Нет, спасибо. Это потребует от меня слишком большой работы». Коммерческим агентам, обращавшимся с предложениями по телефону, я говорил: «Нет, благодарю вас. У меня нет времени». Ведь когда вам поставили столь страшный диагноз, вы совершенно искренне можете говорить: «У меня нет времени».

Ясность цели помогает держать заданный курс и минимизировать влияние факторов, заставляющих вас впустую тратить драгоценное время и силы.

Определите свою цель: сосредоточьтесь на страстном желании жить

Когда вы применяете эту программу, вы можете извлечь из нее выгоду, даже когда наиболее осторожные части вашего «я» не уверены в том, что она будет работать. Вспомните, что неуверенность в себе — это позиция вашего эго, занимаемая им по умолчанию. Отбросьте эту неуверенность и действуйте так, чтобы двигаться вперед с новым страстным желанием жить.

Вы можете использовать свое ориентированное на задачу мышление для оптимального поведения на экзамене, на спортивной площадке, в бизнесе и во взаимоотношениях с людьми. Но еще важнее, что фокусировка на задаче в повседневных проектах является практическим способом избавления от страхов, сомнений и вредных привычек вашего эго благодаря роли сильнейшего «я». Это способ прочно усвоить, что вы не должны находиться во власти своих старых привычек или отвлекающих раздумий и чувств. Например, у меня все еще возникает желание выкурить сигарету, даже несмотря на то, что я бросил курить тридцать лет назад. Но мысли и даже страстные желания — независимо от того, насколько они сильны — не могут контролировать мой выбор, когда я твердо стремлюсь защищать свой организм от табака и других вредных привычек. После десятимесячной химиотерапии и предшествовавшего ей десятилетнего периода курения я просто не мог позволить себе выкурить сигарету, как бы мне ни хотелось это сделать. Теперь я могу «наблюдать» мысли о сигаретах и даже позывы к курению с любопытством и сочувствием. Эти мысли просто отжившие реакции, которые напоминают моему сильнейшему «я» о необходимости защищать мое тело и жизнь.

Чем яснее вы идентифицируете свои автоматические реакции на жизненные проблемы, тем быстрее сможете задержать их и наставить все части своего «я» на путь, ведущий к внутреннему спокойствию и успеху. Осознание старых привычек и сохранение отчетливого понимания своих целей совместно ускоряют вашу возможность корректировать самого себя и переориентироваться на продуктивные действия.

Связывая свою осведомленность об автоматических реакциях с корректирующими действиями, вы исключительно эффективно ограничиваете деструктивные проявления пяти основных областей проблем: стресса, внутреннего конфликта, подавленности, самокритики и борьбы. Вы сможете реагировать на эти проблемы почти мгновенно, замещая их качествами своего сильнейшего «я».

«Заявление о предназначении»

Хороший способ сохранить преданность своим жизненным целям и идеалам и остаться в роли своего сильнейшего «я» заключается в создании «заявления о предназначении». Чтобы помочь вам выработать общее чувство цели, я составил в качестве примера перечень своих «заявлений о предназначении» и некоторых аспектов своего представления (отметьте, что *Я* означает здесь «мое сильнейшее „я“» в его роли лидера и защитника).

- *Я* неизменно буду принимать реальность такой, какая она есть, а не бороться с ней. *Я* воспринимаю жизнь и других людей не как проблему или врагов, а просто как данность.
- *Я* ограничиваю свои реакции на стресс менее чем тридцатью секундами. *Я* заявляю каждой части себя самого: «Со мной ваше достоинство будет в безопасности. Что бы ни произошло, *Я* не допущу, чтобы вы оказались в трудном положении».
- *Я* управляю своей жизнью по собственному выбору, а не под влиянием амбивалентности, которую порождает внутренний конфликт между «Ты должен...» и «Я не хочу...». Амбивалентность и внутренний конфликт становятся теперь теми сигналами, которые побуждают мое сильнейшее «я» делать решающий выбор.
- *Я* быстро заставляю мое изолированное, мятущееся сознание обращаться к более глубокой мудрости моего интегрированного тела и разума.
- *Я* делаю минимум 3 глубоких вдоха прежде, чем начать устанавливать контакт с системой глубокой поддержки, связывать правое полушарие с левым и обращаться к мудрости своего тела.

- *Я* объединяю каждую часть себя самого в мощную, целеустремленную команду. Ни одна часть меня не работает в одиночку и не несет полной ответственности за мою жизнь.
- *Я* как мое сильнейшее «я» — а не живущий внутри меня шести- или двухлетний ребенок и не какая-то из «примитивных структур» моего мозга — распоряжаюсь своей жизнью. Используя точку зрения, мудрость и поддержку, доступные моему более широкому «я», именно *Я* беру на себя ответственность за свою жизнь и за ориентацию всех частей себя самого на высшие ценности и выполнение своего жизненного предназначения.

Составьте и запишите собственные «заявления о предназначении» и ваши самообязательства. Проясняя свои «заявления», вы будете быстро продвигаться к освоению роли учителя, которая обеспечивает сосредоточенность каждой части вашего «я» на выполнении текущей задачи.

Упражнение

Достижение сосредоточенности в течение цикла «вдох-выдох»

Это упражнение научит вас достигать внутренней концентрации в течение промежутка времени, требуемого для выполнения 1–3 полных циклов «вдох-выдох». Выполняйте это упражнение всякий раз, когда замечаете в себе признаки самокритики, беспокойства или разочарования. Если будете делать это упражнение несколько раз в день, то через неделю значительно сократите время, в течение которого вы отвлекаетесь от ваших высших ценностей и предназначения.

1. В следующий раз, когда вы начнете сжимать кулаки или челюсти, хмурить брови и проклинать себя из-за того, что все идет не так, как вам бы хотелось, отметьте, как быстро вы сможете сделать глубокий вдох, затем выдох и ощутить находящийся под вами стул, подошвы ног и землю или пол.

Примечание: рекомендую заниматься этим, когда вы стоите в дорожной пробке.

2. Когда вы делаете выдох, раскрывайте ладони, как будто вы хотите сказать: «Это не в моих руках. Это будет интересно, потому что мое эго безусловно не контролирует данную ситуацию».

Примечание: действуйте таким образом при общении со своими детьми, родителями, начальником или подчиненными.

3. Выполните вдох и выдох с задержкой минимум три раза. При каждом выдохе все больше ослабляйте напряжение и сосредоточивайтесь на том, чтобы принять задачу как факт вашей жизни, вместо того чтобы проклинать ее или превращать в проблему.

Примечание: практикуйте такой подход, когда медлите взяться за проект, который не хотят выполнять какие-то части вас самого; помните, что «я» действует по своему выбору — а не по принципу «Ты должен...» или «Я не хочу...».

4. Подумайте о том, что вы благодарны этой проблеме за то, что она выводит вас за пределы перспективы вашего эго и обеспечивает контакт с ресурсами и поддержкой, о существовании которых вы не знали.

Примечание: испытывайте такую благодарность, когда оплачиваете счета, составляете докладную записку или моете посуду, особенно будьте благодарны за то, как ваши более широкий разум и «я» могут спокойно и креативно работать со всеми аспектами вашей жизни — даже с теми, которым вы первоначально сопротивлялись.

Достичь оптимальной работоспособности вам поможет не только дыхательное упражнение, но и эти советы:

- Сосредоточьтесь только на выполнении работы, а не на суждениях о собственной ценности.
- Сосредоточьтесь на том, что требует задача, а не на попытках избежать критики.
- Сосредоточьтесь на человеческом совершенстве, а не на улучшении человека.
- Сосредоточьтесь на выполнении того, что вы можете сделать сейчас, а не на том, что делает другой человек, или что, по

вашему мнению, вы должны были бы сделать, если бы обстоятельства оказались идеальными.

- Сосредоточьтесь на трудных событиях и трудных людях как на фактах, с которыми вы можете сосуществовать, а не как на проблемах, препятствиях или помехах, которых нужно избегать, которые нужно устранять или с которыми нужно бороться.
- Сосредоточьтесь на том, *как* убрать пролитое молоко, а не на том, *почему* вы его пролили.

Глава 9

Связь вместо борьбы в одиночку («Я» в роли наставника)

Я пришел к пониманию чрезвычайной важности вести интегрированную жизнь... позволяя себе сначала замечать, а потом объединять все аспекты моей личности... позитивные и негативные — в величественное Целое.

Нил Уолш, предисловие к книге Дебби Форд «Темная сторона охотников за светом»

Связь, пятое качество вашего сильнейшего «я», активирует роль наставника (коуча), которая дает возможность интегрировать все части вашей личности в эффективную команду, в единое целое, так что ни одна из них не оказывается намертво привязанной к вашему прошлому, где ей приходится сражаться в одиночку. И вы сами также не окажетесь в одиночестве. В каждой из своих ролей вы сможете устанавливать связь со всеми частями своего «я» и поддерживать их благодаря доступу к подсознанию, интегрированным полушариям мозга и интуитивной мудрости тела. Ни одна ваша часть — когнитивная, эмоциональная или физическая, как и вы сами, больше не должна вести борьбу в одиночку, пытаясь управлять вашей жизнью без чьей-либо помощи.

Теперь имеет смысл резюмировать основную предпосылку написания книги «Пробудите свое сильнейшее „я“». Фундаментальная причина большинства наших проблем заключается в том, что мы помещаем свою идентичность в небольшие, изолированные части нас самих и затем позволяем этим частям распоряжаться нашей жизнью. Когда мы не можем передать управление своему сильнейшему «я» и «новому мозгу», наша перспектива затуманивается зависимостью от детских впечатлений, поисками безусловной любви, прошлыми неудачами и травмами и чрезмерной приверженностью устаревшим методам преодоления проблем, присущим нашему «низшему мозгу».

Магия связи

Позволять отдельным частям нашего «я» управлять нашей жизнью — это все равно что позволить игрокам спортивной команды управлять своими действиями на поле без участия тренера. Независимо от одаренности спортсменов и их успехов в школьной учебе они не смогут добиться высоких результатов без тренера, который научит их думать и играть как единая команда.

Именно этим занимался американский хоккейный тренер Хёрб Брукс^[9] в 1980 году, когда сумел создать сплоченную команду из студентов американских колледжей, которая выиграла у сборной СССР, побеждавшей на четырех предыдущих Олимпиадах. Вопреки прогнозам экспертов, предсказывавших неизбежное поражение американских хоккеистов, эти молодые любители смогли сплотиться и образовать непобедимую («Вы верите в чудо?») команду. Подобным образом чемпионом NBA в 2004 г. стала «темная лошадка» Detroit Pistons, без звезд в составе, но с высоким командным духом. Pistons выиграли высший титул впервые за 14 лет выступлений в NBA, победив фаворита Los Angeles Lakers благодаря объединению всех игроков в сплоченную команду, в которой не было места внутренним конфликтам.

Используя роль, перспективу и голос тренера, вы можете предлагать стратегический план и видение, объединяющие всех игроков вокруг общей цели и делающие вас ответственным за вашу внутреннюю команду. Изолированные это (особенно голос шестилетнего ребенка «Ты должен...» и двухлетнего «Я не хочу...») больше не руководят вашей «внутренней командой». Руководящие и организующие функции вашего «нового мозга» пробуждаются и утверждают видение, в которое могут вносить вклад все три составляющие вашей личности — психологическая, эмоциональная и физическая.

Руководство, которое вы осуществляете с «тренерской скамейки», позволяет добиваться лояльности и сотрудничества всех членов вашей внутренней команды. Когда вы принимаете на себя роль наставника, вы можете поблагодарить всех членов команды, пытающихся управлять вашей жизнью со своих ограниченных точек зрения. Вы

можете даже извиниться за то, что не проявились раньше, чтобы избавить их от несправедливого бремени ответственности за вашу жизнь. Вы найдете полезным заглянуть внутрь себя и сказать этим перегруженным, сражающимся частям своего «я»: «Наконец-то появился Я как взрослый руководитель своей жизни. Вам больше не надо сражаться в одиночку. Вы можете прекратить свои отчаянные попытки исправить или изменить свое прошлое. Вам не нужно быть идеальными, чтобы получать одобрение. Я на вашей стороне независимо от того, терпите ли вы неудачу или добиваетесь успеха. Я никогда вас не покину. Независимо от ваших ошибок и промахов я принимаю и люблю вас такими, какие вы есть».

Вы можете дописать собственные фразы диалога с теми частями своего «я», которые искренне пытались защитить вас и справиться с ранними проблемами в вашей жизни.

Перестаньте бороться в одиночку

Западная культура и пуританское наследие учат, что нужно покорять природу, чтобы реализовывать свои таланты и добиваться своих целей. Они также учат, что мы должны проявлять старание, сражаться в одиночку и становиться закоренелыми индивидуалистами. Однако многие другие культуры учат необходимости работать в гармонии с природой и поддерживать прочные связи с семьей и обществом.

Те, кто вырос в культуре «моторной лодки», рассчитывают, что технология, моторы и бензин вовремя доставят нас строго по прямой линии в нужное место на другом берегу озера или моря. Действуя так, как если бы мы были отделены от природы, мы не можем понять, как использовать силу приливов и ветров, и поэтому остаемся в зависимости от внешних решений, таких как механические устройства и бензин.

Те, кто воспитывается в культуре «парусной лодки», должны знать, как взаимодействовать с природой; для этого им приходится изучать приливы, ветры и навигацию по звездам. Чтобы достичь места назначения, они должны идти галсами относительно прямого курса на цель. Вместо того чтобы стремиться к достижению цели по кратчайшему пути, они наслаждаются путешествием и связью с законами природы.

Ваш путь станет легче и радостнее, когда вы перестанете сражаться с жизнью, как будто вы существуете *отдельно от нее*, и начнете ощущать себя неразрывно *связанным с нею*. Хотя вам неизбежно придется прикладывать усилия для достижения успехов в обществе и в личностном росте, борьба вашего эго является симптомом того, что оно действует в полном одиночестве, сражаясь с природой — с теми естественными законами, которые действуют в вашем теле, разуме и всей Вселенной.

Всякий раз, когда я, мои брат или сестра прикладывали невероятные усилия, чтобы повернуть вентиль на водопроводной трубе, отец предупреждал нас: «Если вам приходится прикладывать большие усилия, чтобы повернуть эту штуковину, значит, вы делаете что-то не так. Она должна поворачиваться легко». Когда я был ребенком, я не мог по достоинству оценить этих слов, но, став взрослым, я осознал их мудрость. Я превратил практическую философию отца в следующий общий принцип своей жизни: *максимизируй легкость и радость жизни. Нам и так приходится преодолевать много трудностей, и не следует добавлять к ним новые. Если вы прикладываете слишком большие усилия, значит, вы идете против жизни.*

Используя роль и точку зрения своего сильнейшего «я», вы можете схватить и связать те части вашей личности, которые привержены ложной идее сепаратизма, вынуждающей их непрерывно бороться с жизнью в одиночку.

Переход от борьбы к связи

Чтобы укрепить вашу физическую память о том, как переходить от борьбы в одиночестве к связи, давайте повторим некоторые упражнения. В следующем упражнении отмечайте, что вы чувствуете, когда действуете с позиций изолированной, сражающейся части вашего «я». Фиксируйте, насколько быстро становится легче ваше бремя и упрощается задача, когда вы заново связываетесь с более широким «я» и получаете доступ к мудрости и поддержке, которые выходят за пределы понимания вашего сознания или эго.

- Держите перед собой в вытянутой вперед руке портфель или книгу и отмечайте, как быстро ваша рука, предоставленная сама себе и изолированная от помощи остального тела, устает от непрерывного усилия. Затем приставьте локоть этой руки к талии (на уровне чуть ниже пупка) и отметьте, насколько легче выполнять это задание, когда и рука, и каждая часть вас связаны в единое целое.
- Попытайтесь открыть тяжелую дверь, когда ваша рука вытянута вперед на всю длину и изолирована от поддержки остальной части тела. Затем приставьте локоть к талии, возьмитесь за дверную ручку, слегка согните колени, почувствуйте связь ступней с полом и откройте дверь согласованным усилием корпуса и бедер. Отметьте, насколько легче и грациознее вы можете открыть дверь, когда все части вас связаны друг с другом и действуют совместно.
- Сядьте на стул с прямой спинкой и представьте, что ваши голова и плечи представляют идентичность вашего эго, отделенную от остального тела. Попытайтесь встать, начиная движение с головы и плеч. Это практически невозможно, когда голова не ощущает связи с телом, ногами и ступнями и с поддержкой пола. Отмечайте также, сколько раз в день вы пытаетесь вставать со стула, рискуя потянуть поясницу.

Примечание: не пытайтесь выполнять это упражнение, если у вас проблемы с коленями.

- Теперь представьте, что ваша голова — как символ вашего эго — действует при поддержке тела и вас самого. Ваша цель остается прежней — подняться со стула, но на этот раз вы начинаете с того, что переключаете внимание на свои ноги и на то, чтобы прижать их к полу. После того как вы обеспечите связь с полом через ноги, качните голову и плечи немного вперед и вниз, как будто падаете на колени. Держите голову ровно и позвольте ступням и ногам поддерживать ее вес, в то время как ваш позвоночник распрямляется (когда один позвонок встает ровно над другим) до тех пор, пока вы не сможете уверенно и безопасно подняться со стула.

Это может показаться противоречащим тому, что подсказывает вам интуиция, но — как и во многих жизненных сферах — для достижения цели вы должны начинать действовать в противоположном от нее направлении (так парусная лодка движется к нужному месту не по прямой, а галсами). Чтобы ваша голова (или эго) не действовала в одиночку без поддержки тела, обеспечьте ее связь с позвоночником, ногами и полом, которые символизируют расширенный вариант вашего эго и поддержку природы и земли.

Крейг: отказ от ненужной борьбы

Еще в начальной школе Крейг хотел быть идеальным учеником, чтобы избежать осуждения родителей за получение оценок ниже «пятерок» и «четверок». Крейг делал домашние задания дольше и старательнее, чем кто-либо в его классе, но из-за постоянной тревоги не успевал выполнять их полностью и в срок. Когда учителя заявляли на родительских собраниях, что «Крейг — умный мальчик, но ему не хватает мотивации для выполнения заданий», его родители приходили в ярость. Им приходилось много работать, чтобы создать сыну такие условия для получения образования, каких не было у них. Их гнев лишь укреплял перфекционизм Крейга и дополнял его чувствами вины, обиды и стыда, а также ощущением собственной никчемности.

Несмотря на частые депрессии и неуверенность в своих силах, Крейг сумел закончить школу с неплохими оценками и поступить в престижный колледж благодаря умению хорошо выполнять стандартные задания. В колледже Крейг должен был бы проявить свои возможности в полной мере. Но он не был самым сообразительным студентом в группе и демонстрировал средние результаты из-за вновь обострившихся проблем с выполнением домашних заданий. По мере того как программа занятий становилась все более сложной, Крейг обнаруживал, что ему не хватает времени для достижения результатов, которые бы делали его неуязвимым к критике. Его старые способы преодоления проблем все меньше подходили для решения задач, которые ставили перед ним на старших курсах. Крейг достиг своего потолка и почувствовал себя втянутым в порочный круг бесконечных неудач. Хотя сеансы психотерапии и прием лекарств оказывали ограниченный позитивный эффект, по-видимому, ничто не могло помочь Крейгу освободиться от его стереотипов. Почувствовав себя больным и уставшим, он обратился ко мне и попросил меня стать его коучем.

Во время наших первых телефонных сессий Крейг проявлял понятный скептицизм в отношении программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» — ведь до сих пор ничто не могло ему помочь. Но как только он узнал, что может отказаться от точки зрения своего вечно сражающегося эго-перфекциониста и получить доступ к ресурсам своего более широкого «я», он стал проявлять больший интерес к программе и поверил в возможность позитивных изменений. Через несколько месяцев регулярных занятий он прислал мне по e-mail следующее сообщение:

«До начала наших сессий коучинга я не понимал, что постоянно испытывал противоречивые чувства: долга перед родителями и неконтролируемой потребности в совершенстве. Но уже несколько первых упражнений помогли мне обнаружить, что существует взрослое „я“, которое может выбирать, что делать, независимо от других голосов и от того, что думают другие. Я был подобен пораженному молнией. Вместо того чтобы колебаться по поводу своих будущих действий, я начал ощущать себя достаточно сильным, чтобы справляться с любыми страхами неидеального выполнения заданий. Сейчас я отчетливо вижу и слышу более молодые части моего „я“ и знаю, что их голоса исходят из одинокого и изолированного источника, находящегося в моем детстве. Впервые в своей жизни я понимаю, как давняя решимость пытаться быть идеальным на протяжении многих лет лишь ухудшала мое положение. Теперь я чувствую, что отвечаю за заботу о самом себе, „принимая себя как человеческое существо“, и направляюсь к достижению своих целей. Сейчас у меня есть инструменты и ресурсы — то, с чем могу работать я, и то, что будет работать на меня. Как замечательно знать, что существуют разные точки зрения, с позиций которых могу рассматривать происходящее в своей жизни — это помогает мне теперь всегда „плыть с попутным ветром“. Вы были правы: для меня важнее начинать и заканчивать что-то несовершенное, чем предаваться мечтам об идеалах, которые никогда не могут быть реализованы».

Как голос вашего «я» берет на себя роль коуча

Опытные тренеры (коучи) наблюдают за игроками, чтобы определять, какие их действия приносят пользу, а какие привычки и убеждения мешают полнее реализовать свой потенциал как личностей и как членов команды. (Некоторые тренеры школьных и университетских команд, по-видимому, уверены в неэффективности методов критики и окриков. Чтобы освежить в памяти этапы перехода к голосу вашего сильнейшего «я», вернитесь к главе 4.)

Держите в уме уже известный вам «да»-шаблон: «Да... да, разумеется... да... А теперь я выбираю, что следует делать». Другими словами, дайте минимум три подтверждения эмоциям, страхам или убеждениям своего эго прежде, чем сказать: «А теперь...» — для наведения мостов из прошлого в настоящее. Говоря «Я выбираю», ваше «я» берет на себя ответственность за решения и последствия своих действий.

Отметьте, что вы не просите эго направлять себе позитивные утверждения, чтобы оно почувствовало себя достаточно сильным для управления вашей жизнью без посторонней помощи. Вы не хотите, чтобы эго боролось в одиночку, пытаясь распорядиться вашей жизнью

со своей ограниченной точки зрения. Различные роли «я» инициируют переход к более прочной и сочувственной идентичности, которая объединяет все части вашей личности в едином командном усилии.

На своих семинарах по стресс-менеджменту и тайм-менеджменту я говорю слушателям: «Как вы выводите лошадь из горящей конюшни? Лошадь испытывает глубокий, инстинктивный страх перед огнем, вырабатывавшийся на протяжении миллионов лет. Никакие удары плетью или другие подобные воздействия не заставят лошадь пройти через огонь. Вы должны отвернуть ее морду от пламени, сказать ей что-нибудь спокойным голосом, ласково похлопать по шее, закрыть чем-нибудь глаза, и тогда она доверится вам и последует за вами через огонь».

Обращаетесь ли вы к лошади или к каким-то частям своего «я», сражающимся в одиночку, вы можете говорить голосом эффективного тренера или коуча и произносить следующие слова:

- «*Да*, вы верите, что должны бороться в одиночку ради своего выживания и процветания. *Да*, разумеется, вы не верите, что кто-то другой может помочь или поддержать вас. *Да*, у вас есть множество причин, чтобы защищать себя и опасаться врагов, проблем и травм. *Да*, вы уже пострадали от критики и нападков».
- «*А теперь я здесь*, и вы не одиноки. Установите связь с более глубокой мудростью, почувствуйте безопасность и покой. Я никогда не покину вас. Здесь всегда будет ваш дом. Я достаточно силен, чтобы быть здесь, какими бы ни были ваши чувства. Что бы ни случилось, я не допущу, чтобы вам было плохо».
- «*Я выбираю*, что мне делать. Я знаю лучше, чем возлюбленный, друг или психотерапевт, что вы переживаете на самом деле. Даже несмотря на то, что вы встревожены, не уверены в себе и несовершенны, я безоговорочно принимаю и люблю вас».

Учась переходить к пяти основным ролям своего сильнейшего «я» — защитника, переговорщика, лидера, учителя и наставника, — вы придаете ощущению себя более широкую и сильную идентичность. Выполняя этот процесс, состоящий из четырех этапов, вы можете получить те же результаты, как если бы потратили годы на

психоанализ или медитацию. «Я больше, чем просто мои мысли, эмоции и импульсы. Теперь я знаю, что есть спокойная, мудрая часть меня, которая наблюдает мои эмоции и начальные реакции и может делать выбор в пользу действий, соответствующих моим ценностям и целям. Мною больше не управляют старые реакции, страхи и условные реакции моего „низшего мозга“».

Рут: обретение вашего «я», которое будет бороться за вашу жизнь

В детстве Рут пришлось испытать немало физических и душевных страданий. В возрасте 20–30 лет она постоянно пребывала в глубоком отчаянии, чувствовала ненависть к себе и время от времени употребляла наркотики. В 40 лет, потратив годы на лечение у психотерапевтов и занятия в реабилитационных группах, она пришла ко мне на прием, чтобы попытаться бросить курить и избавиться от унижающих ее отношений с некоторыми людьми.

Твердое намерение Рут исправить свою жизнь с помощью моей методики позволило ей меньше чем за год бросить курить и впервые начать здоровые отношения с мужчинами. Чтобы отпраздновать достигнутые успехи, Рут решила провести отпуск на Гавайях, — это был ее первый отпуск за последние 4 года.

Находясь в этом месте, которое большинство людей считают земным раем, она внезапно остро почувствовала боль от пережитых страданий, впала в глубокую депрессию и даже стала помышлять о самоубийстве. Однажды, гуляя по пустынному пляжу, Рут заметила преследовавшего ее мужчину. Несмотря на глубокое отчаяние, она внезапно почувствовала, как в ней закипает гнев. Когда мужчина подошел совсем близко и попытался обнять ее, она ударила его несколько раз и обратила его в бегство. Внезапно от ее депрессии и безнадежности не осталось и следа.

Описывая это невероятно быстрое изменение настроения, она произнесла такие слова: «Я была готова покончить с собой. Но какая-то сильная часть меня внезапно пробудилась и проявила готовность сражаться за мое будущее. Это открытие спасло мой отпуск — а возможно, и мою жизнь! Независимо от того, насколько подавленной я могу почувствовать себя в будущем, я всегда буду знать, что во мне есть здоровое ядро, которое будет бороться за мою жизнь».

Рут больше не пребывает в депрессии, которую испытывала часть ее «я» из-за событий прошлого. Теперь Рут знает, что она — это не только ее трудное прошлое и чувства стыда и отчаяния. Она помнит о чудесном переходе от глубокого отчаяния к открытию в себе сильного «я», которое принимает ее полностью и будет защищать особую и неповторимую жизнь Рут со всеми ее страхами, радостями и проблемами.

Временами нам всем нужно знать, что мы имеем доступ к более широкой идентичности нашего «я», которая будет бороться за нашу жизнь, невзирая на страхи, сомнения или отчаяние отдельных его частей. Учась обратиться к

этому «я» на повседневной основе — через обычные разочарования и незначительные потери, — мы можем гарантировать себе доступ к нему, когда столкнемся с серьезными проблемами или чрезвычайными ситуациями.

Упражнение

Как избавиться от плохих привычек и негативных мыслей

Чтобы избавиться от плохих привычек и негативных мыслей, вы можете использовать вашу преданность роли коуча или наставника для защиты своих тела и жизни. По меньшей мере пять раз в день находите одну минуту для выполнения следующего упражнения, взятого из книги Герберта и Дэвида Шпигель «Транс и лечение»^[10].

Выполните три цикла «вдох-выдох» по нижеследующей схеме:

1. Сделайте вдох и поднимите глаза вверх настолько, насколько сможете, держа веки открытыми (или закрытыми, как вам будет удобно).
2. Задержите дыхание, продолжая смотреть вверх.
3. Медленно делайте полный выдох, направляя взгляд вперед и вниз по мере того, как вы концентрируетесь на ощущении своей связи со стулом и полом.

Вы можете почувствовать глубокое расслабление тела в то время, когда вы подобным образом расслабляете глаза и обращаете взгляд внутрь себя, чтобы выработать в себе преданность своему телу и своей жизни. Делая три дыхательных цикла, каждый из которых состоит из трех этапов, мысленно произносите следующие фразы:

- **1-й дыхательный цикл.** «Это моя жизнь и мое тело — они работают на меня как верные слуги круглосуточно и ежедневно». (Вы можете разогнуть большой палец, чтобы отметить произнесение первой фразы.)
- **2-й дыхательный цикл.** «Некоторые привычки, убеждения, вещества и отношения вредны для моего тела, для восприятия моей жизни и ее возможностей». (Вы можете разогнуть указательный палец в дополнение к большому, чтобы отметить произнесение второй фразы.)
- **3-й дыхательный цикл.** «Я обязан защищать свою жизнь и свое тело от всех вредных привычек, убеждений, веществ и

отношений, чтобы полнее ощущать свою жизнеспособность и потенциал». (Поднимите средний палец и сожмите все три поднятых пальца вместе как подтверждение принятия вами на себя твердого обязательства.)

Затем, по мере того как вы делаете выдох, постепенно разжимайте три сжатых пальца и медленно открывайте глаза.

Всякий раз, когда вы произносите эти фразы или сжимаете вместе большой, указательный и средний пальцы, вы подтверждаете свою роль сильного «я», которое берет на себя обязательство защищать вашу жизнь и ваше тело. Вы можете называть конкретные привычки (такие как курение или переедание) и вредные вещества (такие как табак и продукты с высоким содержанием жиров). Один мой клиент, выполнявший это упражнение, написал: «Я обнаружил, что сжатие трех пальцев хорошо помогает мне почувствовать поддержку и силу. Удивительно, насколько эффективными могут оказаться такие простые с виду действия».

Упражнение

Сконцентрируйтесь внутри своего более широкого «я»

Физическая активность, в частности занятия спортом, боевыми искусствами или танцами, могут служить метафорами для объяснения психологических и поведенческих изменений в других областях жизни. Они предоставляют вам возможность наблюдать — в относительно безопасных условиях, — как концентрация вашего внимания, убеждений и эмоций может влиять на удовольствие от выполняемых действий и на достижение конечных целей.

К примеру, обязательства совершать прогулки, плавать или заниматься аэробикой могут показать вам, что, даже если какая-то часть вас хочет выйти из игры, ваше более широкое, интегрированное «я» обладает гораздо большей выносливостью, чем может представить себе ваше эго.

Неконтактные виды единоборств, такие как айкидо и тай-чи, предоставят немедленную физическую обратную связь, сообщающую вам, в какой именно момент вы позволили внешним воздействиям вывести из состояния равновесия ваше внимание, а значит, и ваше

тело. Чтобы восстановить баланс, вам нужно знать, когда ваш разум отвлекается под воздействием страха, борется за достижение своей цели или просто игнорирует настоящее. Ежедневная практика укрепит ваш доступ к вашему более широкому «я» и укажет вам путь домой, если один из ваших негативных паттернов преодоления проблем задал неверные ориентиры.

Для выполнения следующего упражнения, заимствованного мною из книги Венди Палмер «Практика свободы»^[11], вы со своим партнером должны встать друг напротив друга. Как говорил создатель боевых искусств Морихэй Уэсиба^[12]: «Секрет айкидо заключается в том, чтобы обеспечить нашу гармонию с движением Вселенной и привести себя в согласие с Вселенной как таковой. Тот, кто постиг секреты айкидо, имеет Вселенную в себе и может сказать: „Я — это Вселенная“».

1. Встаньте в устойчивую позу: ступни раздвинуты, левая нога, чуть согнутая в колене, немного выдвинута вперед, правая нога прямая. Пусть ваш партнер вытянет свою правую руку и толкнет вас в левое плечо.
2. Отметьте свою реакцию на толчок партнера. Вы мгновенно оказали сопротивление, как если бы ваш партнер был вашим врагом или олицетворял какую-то проблему? Вы уступили оказанному на вас давлению? Не вынося суждений, просто отметьте тип автоматической реакции своего тела. Отметьте также, какие мысли и образы возникли в вашем сознании.
3. Переключите свое внимание с давления, оказываемого на ваше плечо (метафора стресса или проблемы), на свои бедра, через которые вы можете почувствовать поддержку голеней, ступней и пола. Отметьте, что вы переключаетесь с автоматических реакций, проявляемых вашим телом и разумом, на более широкое ощущение себя самого, которое получает поддержку от своего тела и земли.
4. Ваш партнер должен надавить рукой на ваше плечо, а затем быстро убрать руку. Если ваше внимание действительно сосредоточено на связи со своей внутренней силой и предназначением, а не на борьбе с предполагаемым врагом или

проблемой, то вы сохраните устойчивое равновесие. Если же ваше внимание сосредоточено на противодействии предполагаемой проблеме или врагу, вы сделаете шаг вперед, как только давление на ваше плечо прекратится. Помните, что избранный вами путь и ваши внутренние ресурсы должны интересовать вас больше, чем другой человек или ваши начальные реакции.

5. Регулярно восстанавливайте сосредоточенность на себе и на той поддержке, что существует *за* вами и *под* вами, когда партнер добавляет усилие и затем резко ослабляет давление на вас. Отмечайте, как сосредоточенность на своих бедрах, ступнях и поддержке пола помогает вам переключаться с противодействия оказываемому давлению на установление связи с более мощной силой *внутри* вас и более глубокой поддержкой *вокруг* вас.

Когда вы сконцентрируетесь внутри своего сильнейшего «я», вам будет легче иметь дело с более сильным давлением. Когда вы находитесь в гармонии со Вселенной, не существует никаких проблем, есть только факты — какие-то из них требуют, чтобы вы сами становились более сильным и более значимым явлением и поддерживали связь с ними.

Этап 4

Пробудите в себе лидера,
чтобы достичь поставленных
целей

Глава 10

Самоэффективность и этапы изменения (Ключ к осуществлению мечты)

Способность осуществлять контроль за своими действиями и за событиями, влияющими на собственную жизнь, является одним из главных человеческих качеств.

Альберт Бандура, «Самоэффективность: осуществление контроля»

Когда вы берете на себя ответственность за управление своей жизнью и осуществление желаний, вы используете такие высшие функции своего мозга, как функции планирования и регулирования. Когда вы намереваетесь выполнить задачу и затем действительно ее выполняете, вы проявляете навыки самолидерства, которые придают вам то, что ученые называют самоэффективностью.

Вы чувствуете в себе уверенность и силу и достигаете ощущения удовлетворенности и высокого самоуважения.

Для эффективного управления своей жизнью необходимо добиться, чтобы все части вашего «я» согласованно работали над приданием цельности всему тому, что вы представляете собой в действительности. Представьте, что ваши многочисленные, часто конфликтующие внутренние голоса являются членами «комитета», возглавляемого вашим сильнейшим «я», которое руководит проведением внутренней дискуссии. Когда вы созываете «собрание комитета», все члены которого гарантированно будут услышаны, вы исключаете самосаботаж, сопротивление и тревоги и при этом максимизируете шансы на достижение своих целей и внутреннего спокойствия. Роль дирижера оркестра или председателя собрания позволит вам интегрировать все части своей личности в гармоничную «команду» и, таким образом, избежать чрезмерного отождествления с какой-то одной частью своего «я». При использовании метода интегрированной команды для руководства вашей жизнью именно

ваше сильнейшее «я» полностью отвечает за принятие окончательных решений, особенно в случае возникновения неожиданностей.

Внутреннее сопротивление или самотаботаж минимизируются, потому что участие и приверженность каждого члена команды должны быть обеспечены до того, как вы предпримете конкретное действие. Когда все члены команды имеют общее видение, их сотрудничество становится более вероятным. Беспокойство отдельных частей «я» о возможном неодобрении ослабнет, когда ответственность за риски берет на себя сильнейшее цельное «я». Эти части вашего «я» выполняли свои обязанности, сообщая вам о своей озабоченности перспективами вашего выживания; вы услышали их, дали им гарантии внутренней безопасности и приняли руководящие решения о том, что следует делать.

Как я перешел от внутреннего конфликта к внутреннему миру

До того как у меня в 32-летнем возрасте был диагностирован рак легких, я полагал, что мои чувства, поведение и стереотипы являются не допускающими изменения составляющими моей тогдашней личности. Например, я считал невозможным изменить свою привычку курить, склонность подолгу работать без перерыва, нетерпеливость и агрессивную манеру вождения. Когда моя невеста попросила меня изменить эти привычки, я занял оборонительную позицию и заявил, что она просит меня изменить мою внутреннюю сущность. Но после того как у меня был обнаружен рак, я понял, что мои реакции, мысли и привычки должны быть изменены, если я хочу дожить хотя бы до 34 лет. Мои новые установки должны были стать достаточно прочными для того, чтобы я смог выдержать операцию, бесчисленные взятия медицинских проб, 18 месяцев химиотерапии, а возможно, и несколько сеансов лучевой терапии.

Поскольку мои шансы прожить еще год составляли всего 10%, то я оказался в непростой ситуации. Но в течение этого года я не собирался жить в постоянном страхе, пассивно выполнять предписания врачей или поддаваться плохому самочувствию. Я стремился пробудить в себе роль защитника своей жизни и своего тела. Опираясь на эту роль, я

отказался от услуг закрепленного за мной хирурга и стал лечиться у другого, который взял у меня пробы легочной ткани, подтвердившие наличие раковых метастаз. Я противился тому, что по моему убеждению было ненужной операцией, в течение двух с лишним недель, а затем со странным облегчением осознал, что она действительно необходима.

Я не сделал ошибку и испытал облегчение, потому что избежал ярости какой-то части своего «я», которая заставила бы меня почувствовать себя несчастным, если бы я совершил ошибку. Я был шокирован, обнаружив, что боюсь испытать гнев из-за своего несовершенства! (Я назвал эту часть своего «я» «диктатором».) Все это соответствует ступени I программы «Пробудите свое сильнейшее „я“». Я идентифицировал ту свою часть, которую мне нужно было интегрировать в мое более широкое «я», если я собирался сохранить остатки внутреннего покоя в течение тех месяцев, когда мне должны были делать химиотерапию. Недавно пробужденный к исполнению лидерской роли в своей жизни, я обнаружил, что мое ощущение предназначения и ценностей стало более отчетливым. Если я собирался максимизировать свои шансы на выживание, то каждая часть меня должна быть приведена в соответствие с этими задачами. Каждая часть меня (даже «диктатор») должна была подкреплять мою верность ценностям внутреннего спокойствия, минимального стресса и действия на основе выбора, а не мой внутренний конфликт между «Ты должен...» и «Я не хочу...». Я не позволил бы голосу «диктатора» заставить какую-то часть моего «я» испытать дискомфорт или вызвать у меня стресс с помощью угроз.

Объединение всех частей в более мощное целое

После операции по удалению опухоли я нашел врача, который согласился со мной в том, что в моем случае предпочтительнее окажется химиотерапия, а не еще более обширное хирургическое вмешательство. Он объяснил мне, что в течение девяти месяцев я буду еженедельно принимать коктейль из сильнодействующих лечебных препаратов, а затем делать то же самое в течение года раз в месяц, чтобы полностью очистить организм от метастаз.

Именно эта долгая борьба научила меня тому, какие качества необходимы для объединения всех частей меня самого вокруг моих целей и ценностей. Поскольку химиотерапия отнимала у меня много энергии, то я должен был выбирать, из-за чего действительно можно расстраиваться, а на что можно не обращать внимания, если я собирался продолжать работать, проходить курс лечения и находить силы для встреч с друзьями и ведения записей о моем опыте борьбы с раком. Это путешествие должно было стать слишком долгим, чтобы я мог предпринять его в одиночку. Мне нужна была связь с ощущением чего-то более широкого внутри меня — большего, чем мое эго и интеллект, что могло бы объединить мудрость моего разума, тела и интуиции. Мне нужна была помощь друзей и профессионалов, чтобы справляться с неудачами, огорчениями и разочарованиями.

После первых девяти месяцев сеансы химиотерапии стали проводиться не еженедельно, а раз в месяц, и только тогда я смог ощущать их реальное воздействие на мой организм. После каждого сеанса я чувствовал себя так, как будто в течение двух недель болел гриппом или пневмонией. Затем силы ко мне возвращались, и я даже мог совершать пешие прогулки длиной в несколько километров; после этого наступало время очередного сеанса, и все повторялось заново. Эти эмоциональные и физические подъемы и спады регулярно происходили на протяжении девяти месяцев до тех пор, пока я не спросил своего врача: «А что если мы прекратим все это прямо сейчас?» На это он ответил, что я должен продолжать химиотерапию еще в течение 6–9 месяцев. Но поскольку после постановки диагноза уже прошло 18 месяцев, то ситуация изменилась и теперь вероятность того, что я вылечился, составляла уже 90%.

«А что если?..»

В тот вечер я сидел у себя в гостиной с ручкой и блокнотом и проводил «собрание» всех моих внутренних голосов. Я закрыл глаза, опустил голову на грудь и говорил каждой части себя, что я собираюсь закончить химиотерапию, если только врач не сможет убедить меня продолжать лечение. Я размышлял о том, что пришлось вытерпеть моему организму за эти 18 месяцев, и о рисках прекращения химиотерапии вопреки рекомендациям врача.

Я понимал, что не могу прекратить лечение только потому, что какая-то часть меня просто не хотела терпеть боль и неудобства, которые причиняла мне химиотерапия. Я также знал, что не мог бы продолжать лечение просто потому, что какая-то часть меня боялась совершить ошибку, не выполнив указания врача. Но, независимо от моего решения, я знал, что каждая часть меня должна будет проявлять преданность цели.

Я записывал в блокноте свои мысли о каждом возможном мучении, риске, выгоде или осуждении, с которыми мог столкнуться, если бы решение прекратить химиотерапию оказалось ошибочным. Я представлял себе каждый сценарий и рассматривал каждый вариант «А что если?..», включая и такой: «А что если моя болезнь вернется?» Чаще всего я отвечал на эти вопросы такими словами: «Да, это было бы ужасно. Да, это действительно причинило бы мне вред. Да, вероятно, я был бы очень расстроен... Но я не позволил бы, чтобы это состояние подавленности продолжалось долго. Я принимаю на себя всю ответственность за это решение. Я смогу жить с его последствиями».

Во время этого «собрания» я понял, что диктаторская часть меня, проявившая себя во время хирургической операции полтора года тому назад, действительно интегрировалась в мое более широкое «я». Теперь едва ли имелся хоть какой-то страх совершить ошибку. Не было никаких сомнений в том, что я — действующий как мое сильнейшее «я» — контролировал ситуацию и мог минимизировать самокритику в том случае, если болезнь вернется или если я буду думать, что совершил ошибку. «Диктатор» исчез или превратился в полезного члена моей «команды». И я сам, безусловно, изменился за 18 месяцев лечения. В тот вечер, когда я провел в роли «председателя собрания» более часа, я достиг нового уровня интеграции. Мне придавало спокойствие и новые силы ощущение того, что я имею за своей спиной «сплоченную команду», поддерживающую мое решение прекратить химиотерапию.

Во время следующей встречи лечащий врач попробовал пошатнуть мою решимость, сказав: «За вашу жизнь отвечаю я. Вам не следует принимать решения такого рода». Два года назад я готов был молиться, чтобы кто-то взял на себя ответственность за мою жизнь, но теперь я

говорил от имени своей «внутренней команды». Я принял на себя роль лидера и чувствовал себя наделенным необходимыми полномочиями, чтобы авторитетно заявить: «Доктор, я приму к сведению ваши слова, но я и только я могу отвечать за свою жизнь. В конце концов, именно мне суждено жить или умереть в результате подобных решений».

Я закончил химиотерапию в тот же день и сумел дожить до выхода в свет моей книги *The Road Back to Health: Coping with the Emotional Aspects of Cancer* («Возвращая здоровье. Как быть с эмоциональными аспектами рака»). Это решение не было спонтанным. Я уже перенес хирургическую операцию и выдержал 9 месяцев еженедельных и еще 9 месяцев ежемесячных сеансов химиотерапии. Химиотерапия спасла мне жизнь. Но настало время дать моему организму шанс проявить свои возможности. Моя «внутренняя команда» и я вместе приняли это решение.

Проведение «собраний команды» для разрешения конфликта

Проведение «собраний команды», состоящей из отдельных частей вашего «я», может помочь разрешить внутренний конфликт, избавиться от нерешительности и тревоги всего за несколько минут. Что делает эти «собрания» более действенными и эффективными, чем ваш обычный внутренний диалог, так это то, что вы — как собственное «я» в роли председателя — заявляете о своем видении и целях и затем приглашаете «других присутствующих» высказать опасения. Вместо того чтобы спорить с озабоченными и испуганными частями своего «я», вы прислушиваетесь к их голосам, принимаете их к сведению и позволяете открыто заявлять обо всем, что им требуется для согласованной и эффективной совместной работы.

Одна моя клиентка рассматривает «собрание команды» как своего рода «вечеринку в складчину», на которую каждый приносит не только свое «фирменное блюдо», но и свои уникальные точки зрения и заботы. Ей особенно интересно услышать от «участников собрания» вопросы: «А что если?..» и «Да, но что будет, если мы потерпим неудачу?» Она также поощряет все части своего «я» проявлять энтузиазм, энергичность и страстное желание участвовать в формировании более широкого ощущения цели.

После рассмотрения возражений и опасений, относящихся к прошлым неудачам, начинает расти поддержка лидерскому видению вашего «я». Чтобы возникло интегрированное командное усилие, сотрудничество должно заменить внутренний конфликт, а активная преданность — прийти на смену пассивному повиновению. Следующие действия помогут вам проводить собственное «собрание команды»:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза и направьте мысленный взор внутрь себя. Представьте себе «собрание», на котором вы исполняете роль «председателя». Сделайте по крайней мере три вдоха-выдоха, чтобы почувствовать поддержку стула и ослабить мышечное напряжение.
2. Объявите всем «собравшимся» о своих целях и видении и пригласите к сотрудничеству. Например, скажите: «Я хочу сбросить 10 кг. Я намерен регулярно заниматься физическими упражнениями. Я обязуюсь ослабить приверженность своего организма к вредным привычкам. Я больше не буду использовать пищу в качестве наркотика или средства решения всех проблем. Пища и процесс ее потребления больше не будут занимать мой разум как универсальный ответ на все вопросы. Я хочу, чтобы мы сообща стремились к достижению этих целей».
3. Предложите всем «присутствующим» выразить свое отношение к сотрудничеству и рассказать о том, с чем они не согласны и что их беспокоит. Как и на любом собрании, вы можете ожидать, что кто-то скажет: «Мы пробовали, и у нас ничего не получилось. Что если это даст негативный эффект, как в последний раз, и вы снова поправитесь, впадете в депрессию и станете ненавидеть себя?»
4. Ответьте на все «если», используя «да»-шаблон (см. главу 4). Например: «Да, если бы это произошло, я бы очень расстроился. Да, конечно, это причинило бы большой вред. И я сделал бы выбор в пользу того, чтобы принять и простить себя, получить помощь и начать все заново. Если это произойдет, я не позволю, чтобы мой выходной день оказался испорченным. У меня есть

план возобновления усилий. Что бы ни произошло, я не допущу, чтобы вы почувствовали себя некомфортно».

5. Спросите: «Что вам нужно услышать от меня, чтобы вы стали сотрудничать в достижении этой цели?» (Обычно в «ответах» содержится требование о том, чтобы вы действовали как лидер, обеспечивающий безопасность, способный делать выбор, защищающий каждого «участника» от критики и имеющий план преодоления разочарований и неудач).

После того как более широкое «я», выступающее в роли «председателя», предоставляет пять качеств — безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь, — которые *заменяют* пять основных проблем, все члены вашей «внутренней команды» обычно начинают сотрудничать и следовать вашим указаниям. Однако довольно часто возникает необходимость проведения новых «собраний» или кратких дневных «дискуссий» для поддержания сосредоточенности «команды» на определенной задаче и лучшего сотрудничества всех ее «членов».

При наличии застарелых проблем, например порожденных желанием отложить «на потом» или давними тревогами, собирайте вместе всех «обычных подозреваемых» — «мятежника», «диктатора», «паникера», «угодника» и «всех, испытывающих страх» — на ежедневные собрания длительностью 5–10 минут для пересмотра своих целей. Вы убедитесь, что, регулярно затрачивая несколько минут на интегрирование всех частей вашего «я», вы можете избавиться от амбивалентности, прокрастинации и «самосаботажа» и, таким образом, добиться значительного прогресса в достижении поставленных целей. Повышение собственной энергии и мотивации, достигнутое за счет сотрудничества, может оказаться весьма впечатляющим. Препятствия, кажущиеся неустранимыми, могут быть легко удалены с вашего пути совместными усилиями всех частей вашего «я».

Эффективная постановка цели

Как-то раз накануне одной из презентаций, которые я проводил в мексиканском городе Ранчо Ла Пуэрта, я отправился на обед к

знакомой семье, в чьем доме я должен был прочитать лекцию об эффективной постановке целей. Четырехлетняя дочь хозяев по имени Стейси спросила, чему будет посвящено мое выступление. Я ответил, что собираюсь рассказывать о том, как осуществлять свои желания. Стейси обрадовалась и воскликнула: «Я знаю, как это делать. Вы находите первую звезду, которая зажигается на небе, загадываете желание и идете спать. Когда вы просыпаетесь, ваше желание оказывается исполненным».

В тот вечер Стейси впервые сделала собственную презентацию. Когда я спросил, не хочет ли она рассказать о своем методе осуществления желаний перед моей аудиторией, она согласилась и с удовольствием поведала собравшимся о том, как можно успешно загадывать желания. Но она добавила к эффективной постановке целей один важный элемент, о котором я не упомянул, а именно: «Вы должны лечь спать». Другими словами, ваше сознание должно отвлечься от цели, чтобы ваше подсознание могло заниматься ею в ваших ночных и дневных фантазиях. Ваше сознание и эго должны прекратить свои прежние старательные усилия, чтобы обеспечить доступ к гению подсознания, мечтающему разуму. Эго обязано усвоить, что оно должно быть командным игроком, если собирается вносить вклад в осуществление предназначения — легко, творчески и весело. Вы должны направлять свое эго на установление связи с остальной «командой», которая включает в себя гения подсознания и мудрость тела, а также лидерское мировоззрение вашего сильнейшего «я».

Типичная постановка цели — это не более чем составление списка пожеланий вашего эго и его намерений заняться полезными делами «после Нового года». Это одноступенчатый процесс, который задает конечную цель или желаемый результат и на этом заканчивается. Но без выбора и преданности вашего «я» такие желания, вероятнее всего, породят прокрастинацию, бессилие, самокритику и ослабление мотивации.

Правила изменения поведения

Важное значение для повышения вашей способности достигать целей и сохранять здоровые привычки имеет понимание механизмов и

вероятностей поведенческих изменений. Для превращения этой программы в нечто большее, чем просто рискованные манипуляции с вашими надеждами, энергией и мечтами, нужно знать правила затеваемой игры. В игре, нацеленной на изменение привычек, немедленное вознаграждение всегда оказывается важнее, чем более отдаленное и неопределенное, если только вы не имеете лидерского мировоззрения, прочной преданности и стратегии повышения шансов на долгосрочный результат. Другими словами, без лидерства вашего «высшего мозга» и сильнейшего «я» вам трудно рассчитывать на изменение привычки или условной реакции.

Если вы действительно надеетесь управлять своими привычками, то вам необходимо понимать, что программы выживания и привычные типы поведения вашего «низшего мозга» регулируются немедленными и ясными результатами (поощрениями или наказаниями). Без управления и контроля со стороны вашего пробужденного «высшего мозга» вы с меньшей вероятностью достигнете целей, предполагающих отдаленное и неопределенное вознаграждение. Преимущество окажется на стороне сегодняшних бесчисленных источников более быстрых достижений, которые будут поглощать ваше внимание, время и другие ресурсы.

Познакомьтесь со следующим перечнем задач и привычек, которые имеют высокие или низкие шансы на возникновение в зависимости от близости и определенности ассоциируемых с ними вознаграждений и наказаний.

Каковы последствия вашего поведения?

Задача или привычка	Немедленные и очевидные последствия	Отдаленные и неясные последствия	Вероятность
Переход на диету или увеличение объема физических упражнений	Дискомфорт, самокритика, страх?	Снижение веса? Улучшение самочувствия? Высокое самоуважение?	Низкая

Старательно работать или учиться	Одиночество, самокритика, разочарование	Повышение зарплаты? Получение высшей оценки? Высокое самоуважение?	Низкая
Бездельничать на работе или в процессе учебы	Веселье, снижение напряженности и страха	Увольнение? Получение неудовлетворительной оценки? Низкое самоуважение?	Высокая
Увлечение телевизором или интернетом	Веселье, снижение напряженности и страха	Увеличение веса? Болезнь? Низкое самоуважение?	Высокая

Вы можете предсказать, что будете делать в ближайшие 24 часа? Вы готовы держать пари на 100 долларов, что пробежите 10 км, не станете есть после 20:00, освободите от ненужного барахла гараж или кладовку, сделаете уборку в квартире, покрасите потолок и стены в гостиной или прочитаете налоговый кодекс? Или вы охотнее согласитесь держать пари на то, что станете смотреть телевизор, съедите весь десерт, будете постоянно проверять электронную почту, болтать по телефону, дремать после обеда или читать журнал? Очевидно, что вы с большей вероятностью будете заниматься простыми и доставляющими немедленное удовольствие делами, чем более сложными задачами, обещающими вознаграждение в отдаленном будущем.

Так как негативные последствия бездельничанья и переедания (вас могут уволить с работы или выставить неудовлетворительную оценку, вы можете поправиться на 10 кг) являются неопределенными и скрыты за завесой будущего, то они слабо влияют на ваши сегодняшние решения.

Вот почему так важно учиться «испытывать боль от того, что остаешься тем же самым», когда стремитесь избавиться от негативной привычки. Когда вы хотите достичь позитивной цели, вам полезно исподволь в течение длительного времени укреплять свою

настойчивость, давая себе почувствовать вкус будущих успехов в настоящем и одновременно ослабляя дискомфорт, ощущение одиночества и самокритику.

Чтобы повысить свои шансы на достижение целей, которые обеспечат реальное, долгосрочное улучшение вашей жизни, наибольшее вознаграждение и наивысшую степень удовлетворения, вам необходим план того, как вы будете справляться с проблемами на пути к успеху. Без привлечения соответствующих функций «высшего мозга» велика вероятность, что вы станете делать только то, что немедленно доставит удовольствие (например, съесть что-нибудь сладкое, болтать по телефону) или позволит на время избавиться от сомнений, одиночества и тревоги, которые часто сопровождают масштабные задачи, обещающие вознаграждение в далеком будущем.

Для достижения долгосрочной цели — такой, которая требует, чтобы вы справились со своими страхами и начали работать прямо сейчас — вы должны ослабить текущее ощущение дискомфорта, вызываемое самокритикой и угрозами в собственный адрес, и включать представления о будущих вознаграждениях в свои сегодняшние мысленные образы и ощущения. Разделение крупного проекта на мелкие, легко выполняемые рабочие фазы также помогает ослабить дискомфорт, создать уверенность в своих силах и испытать немедленное удовлетворение. Чтобы поддерживать продвижение к цели на протяжении нескольких месяцев или лет, вы должны иметь возможность увидеть, ощутить на вкус или потрогать какую-то часть своего будущего вознаграждения. Как я писал в своей книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»^[13], вам нужно вознаграждать себя за выполнение всех мелких шагов на пути к долгосрочным целям. Вы можете выделить в своем рабочем графике время на развлечения (сделав их, таким образом, совершенно законными) и затем использовать это время как немедленную награду за короткие, сосредоточенные периоды работы.

Этапы превращения вашей мечты в действительность

Используя «собрания» вашей «внутренней команды» для противодействия ее сомнениям и страхам и для вовлечения всех ее

«членов» в совместную работу, вы избегаете внутреннего конфликта и амбивалентности, которые приводят лишь к вялым попыткам достижения цели. Приобретенные навыки повысят вашу способность добиваться целей и позволят заменить привычки вашего перегруженного заботами и вечно сражающегося эго на привычки вашего сильнейшего «я». Научившись интегрировать все части вашего «я» с помощью проведения «собраний „внутренней команды“», вы сможете успешнее выполнить первый из четырех этапов процесса эффективного изменения (описание процесса ждет вас в следующих главах). Этот процесс увеличит ваши шансы на достижение целей и сохранение здоровых привычек, таких как регулярное выполнение физических упражнений и соблюдение здоровой диеты.

Если вы когда-нибудь пытались похудеть, бросить курить или начать «после Нового года» делать зарядку и вести здоровый образ жизни, то вы знаете, как трудно — а часто и не очень радостно — регулярно ставить перед собой цели и раз за разом обнаруживать свою неспособность их достичь. Такие неудачи обычно являются следствиями контрпродуктивной тактики, основанной на самокритике за лень, отсутствие мотивации и слабую силу воли. Хотя конструктивная критика может быть полезной, непрерывные укоры в собственный адрес обычно снижают мотивацию и ослабляют способность учиться на своих ошибках. В действительности ваши прошлые неудачи просто могут быть результатом перепрыгивания через важные этапы процесса успешных изменений. Но не отчаивайтесь: у вас по-прежнему остается надежда, даже если ваши усилия по изменению привычек терпели неудачу в прошлом. В последние двадцать лет национальные институты здоровья и ученые-психологи занимались всесторонними исследованиями того, что требуется для успешного достижения здоровых целей, выработки и сохранения здоровых привычек. Они показали, что процесс успешного изменения состоит из четырех основных ступеней. Перепрыгивание через любую из них значительно снижает шансы на долговременное улучшение.

Благодаря исследованиям этапов проведения изменения этот процесс стал если не более простым, то по крайней мере более предсказуемым, понятным и выполнимым. В ходе обследования людей

из разных стран ученые установили, что выполнение всех ступеней процесса может помочь людям соблюдать диету, чаще заниматься физическими упражнениями и отказаться от курения. Я использовал их модели эффективного проведения изменений применительно к разным целям своих клиентов, таким как снижение веса, повышение производительности, преодоление прокрастинации, совершенствование спортивных навыков и техники игры на музыкальных инструментах.

Помните, что вы имеете преимущество перед теми, кто пытается усвоить новые привычки и устранить устаревшие стереотипы, используя лишь небольшую, изолированную часть своего «я». Вы обнаружите, что ваше сильнейшее «я» не должно ждать, пока куда небольшие части вашего «я» почувствуют себя уверенными и мотивированными, чтобы после этого начать процесс позитивной трансформации. Когда вы объединяете то, что изучаете и практикуете в программе «Пробудите свое сильнейшее „я“», с этапами эффективного изменения, вы обнаруживаете, что ваша программа достижения цели получает нового руководителя. Ваше сильнейшее «я», а не подавленное и испуганное эго будет интегрировать ресурсы сознания и подсознания, чтобы неуклонно направлять вас к более радостной и наполненной жизни, в которой вы сможете превратить свои мечты в реальность.

Опираясь на результаты одного научного исследования, я обычно представляю четыре ступени изменения (см. *рис. 10.1*):

- Ступень I.** Подготовка вашего разума (первый этап, предшествующий формированию преданности)
- Ступень II.** Преданность изменению
- Ступень III.** Осуществление действия
- Ступень IV.** Сохранение долгосрочного успеха

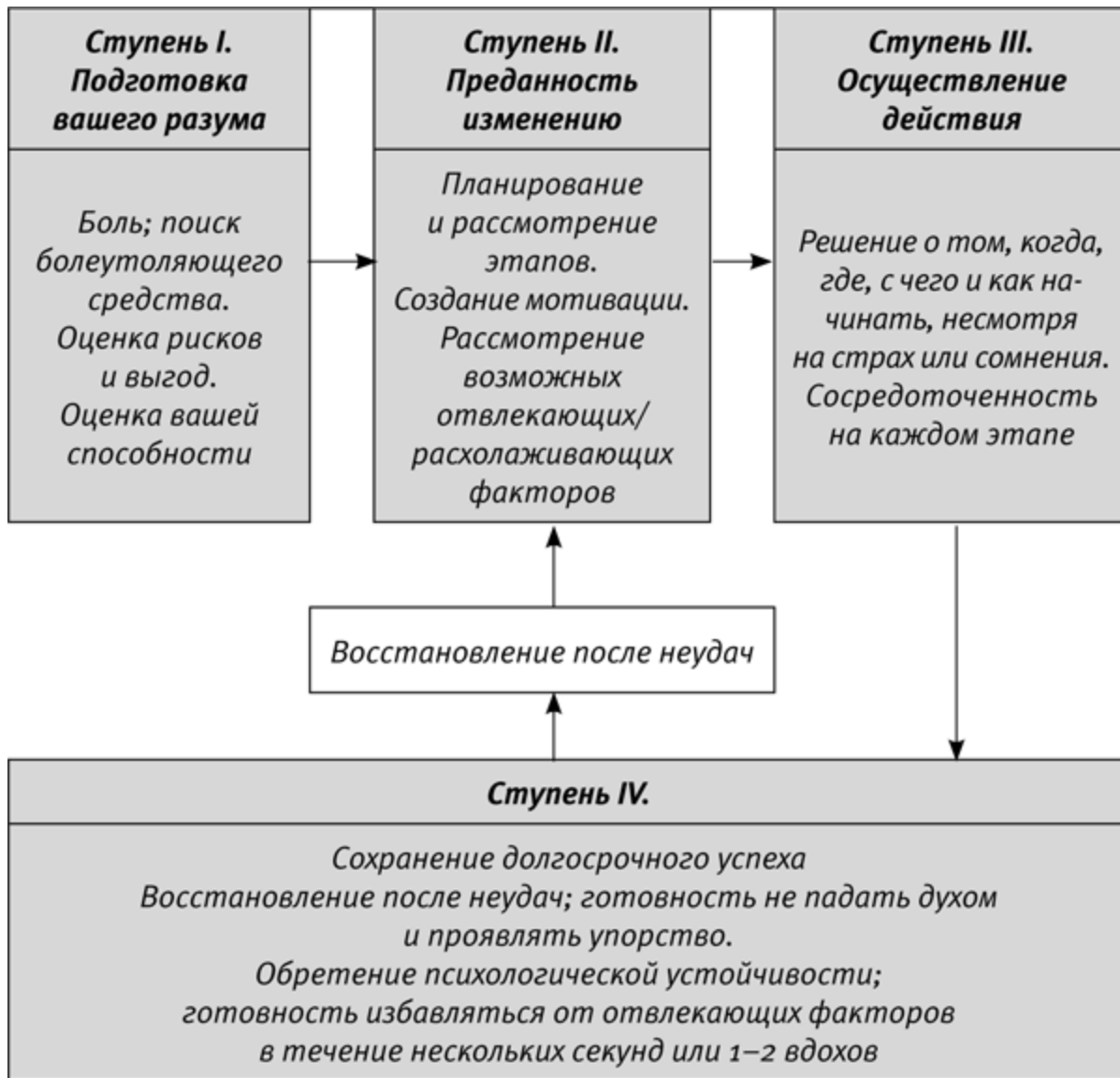


Рис. 10.1. Ступени эффективного изменения

Ступень I начинается с оценки плюсов и минусов изменения, ослабления ваших сомнений в себе и выработки уверенности и мотивации перед принятием решения о том, когда вы возьмете на себя обязательство по изменению привычек. Программы, не обеспечивающие долговременного изменения привычек, обычно пропускают ступень I, на которой вы добиваетесь уверенности в себе и в существовании решения, способного работать на вас. Неэффективные программы также обычно пропускают ступень IV, на которой вы составляете план исправления ошибок. Сотни

исследований показывают, что для проведения успешного изменения ради приобретения здоровой привычки вам нужно время для выработки приверженности достижению цели (ступени I и II) и план преодоления проблем, составленный до начала действий (ступень III). Эти исследования также показывают, что для сохранения здоровых привычек в долгосрочной перспективе вы должны подготовиться к возможным препятствиям и отрепетировать способы возвращения на прежний курс (ступень IV). Осваивая все четыре ступени процесса изменения, вы не только повысите вероятность достижения своих целей в долгосрочной перспективе, но и окажетесь лучше подготовленными к преодолению препятствий, возникающих на выбранном пути.

Какой бы ни была ваша мечта — получить университетский диплом, бросить курить, купить первое жилье или восстановиться после тяжелой болезни или травмы, — вам или вашему эго (сознанию) будет очень трудно справиться с этими фундаментальными задачами в одиночку. Чтобы жить в оптимальном режиме (а иногда и просто выживать), вам потребуется взаимодействие всех частей вашего «я» для поддержки и реализации вашего мировоззрения. Вам будет нужен доступ к креативным ресурсам интегрированных левого и правого полушарий вашего мозга, сознания и подсознания под общим руководством вашего сильнейшего «я». В оставшихся главах вы научитесь использовать свои лидерские навыки и роли таким образом, чтобы каждая часть вашего «я» хотела бы быть частью вашего идеала и содействовать его реализации.

Глава 11

Ступень I. Подготовка вашего разума

Ничто так не утомляет, как вечная зависимость от незавершенной работы.

Уильям Джеймс

Как ни странно, но именно на ступени I вы можете поразмышлять о том, чтобы вообще не проводить никаких изменений. Вы не должны что-то менять и даже не должны верить в то, что способны справиться со своими старыми, прочно укоренившимися привычками. Нынешняя ситуация может быть комфортной и вполне удовлетворительной для вас, а поспешные изменения — бессмысленными. Если вы готовы мириться с последствиями своего нынешнего положения, то вам не надо выполнять проект точно в срок, лечить пульпит, бросать курить, чинить крышу или садиться на диету. Вы сами делаете выбор и несете за него ответственность. И именно вы, а не отдельные части вашего «я» будете расплачиваться за бездействие или, напротив, получите вознаграждение за усилия.

Чтобы осознанно выбрать масштабный проект, например похудеть на 10 кг, написать заявку на получение гранта или бросить курить, вы должны предоставить себе возможность выбрать другой вариант, позволяющий вам не делать ничего этого. Только тогда вы можете быть уверены, что делаете *выбор* силами своего «высшего мозга», вашего главного «я» (а не по принципу «Ты должен...» или «Я не хочу...»). Когда мы говорим: «У меня нет выбора», то обычно имеем в виду, что не хотим иметь дела с последствиями своего выбора или признавать наличие доступных альтернатив. Мы (или наш внутренний «критик» или «диктатор») настаиваем на сохранении привычного образа жизни, используя скрытые угрозы: «Я сделаю себя несчастным, если не получу того, что хочу. Я не хочу оказаться вынужденным искать новую работу или нового партнера или отказаться от своих любимых блюд и привычек...»

Наш выбор не всегда оказывается легким и приятным, но наше сильнейшее «я» может делать его, невзирая на сомнения, противодействие и страхи какой-то малой части нас самих. Мы можем принять решение в пользу хирургической операции или химиотерапии для излечения болезней и можем научиться выполнять упражнения для сохранения здоровья и предотвращения болезней. Подобно тому как человеческая натура способна преодолевать животный страх перед огнем, она также способна смело встречать трудности ради высшей цели, а не просто искать кратковременных удовольствий и всячески избегать дискомфорта.

Важно!

Берегитесь подолгу оставаться в состоянии нерешительности!

Когда мой вес был избыточным, но я ничего не делал для его снижения, я обычно регулярно занимался самокритикой и от этого чувствовал себя еще более несчастным и беспомощным, а затем набрасывался на сладкое, чтобы попытаться избавиться от этих болезненных эмоций. Чем более несчастным и одиноким я себя чувствовал, тем критичнее смотрел на себя и искал немедленных, хотя и кратковременных, «болеутоляющих» средств. Наиболее доступными и быстродействующими из этих средств обычно оказывались алкоголь, курение и многочасовое сидение перед компьютером или телевизором, сопровождавшееся потреблением высококалорийных продуктов. В такие периоды мне никогда не приходило в голову совершить прогулку, сходить в тренажерный зал, съесть яблоко — или боже упаси! — заняться своими эмоциями.

Таким был мой примитивный стиль преодоления проблем до того, как я разбудил свое сильнейшее «я» и наделил его ролью лидера. Теперь я могу видеть, как нежелание изменить свою скверную привычку потреблять тысячи ненужных калорий привело к тому, что я набрал за пять лет около 10 кг лишнего веса. Если бы в дальнейшем я также ничего не сделал для изменения этой привычки, то набрал бы еще 10–15 лишних килограммов и постарел бы еще на пять лет. А занятия спортом становились бы все более трудными и

непривлекательными. Я хотел сбросить 10 кг за год (это было мое *желание*, подобное желанию начать «после Нового года» новую жизнь), но я не был полностью предан процессу изменения. Я знал, что хочу достичь цели, но я не был готов взять на себя обязательство проделать весь предстоящий мне долгий и опасный путь. Поскольку негативные последствия моих вредных привычек нельзя было почувствовать или увидеть в ближайшие месяцы или годы, я легко мог обманывать себя утверждениями о том, что моя нынешняя система питания превосходна и что я заслуживал регулярных приятных угощений в настоящем и будущем. Разумеется, я совершенно *забывал о том количестве сладкого, которое я уже позволил себе съесть в прошлом.*

Чтобы выработать долговременную приверженность к выполнению физических упражнений и диете, мне нужно было научиться иметь дело с неприятными чувствами, а не пытаться их притуплять. Я узнал, что немедленное вознаграждение оказывает на мое поведение более сильное влияние, чем будущие позитивные результаты (о чем говорилось в «Правилах изменения поведения» в главе 10). Следовательно, чтобы дать здоровым привычкам шанс победить вредные, мне нужно было еще быстрее почувствовать боль от текущей ситуации.

Упражнение

Представьте, что прошло пять лет, и почувствуйте печаль от того, что вы остались такими, как прежде

Рассмотрите риски пребывания в прежнем состоянии в следующий пятилетний период. Представьте, что прошло пять лет и вы оглядываетесь на то, что произошло за этот период. Скажите себе: «Пять лет прошло. Сейчас 20__ год и мне уже __ лет. За эти пять лет в моей жизни мало что изменилось. Я по-прежнему работаю над достижением тех же целей, сталкиваюсь с теми же проблемами, живу в том же месте, работаю в той же должности и испытываю те же трудности во взаимоотношениях с людьми...» Далее ответьте на вопросы:

1. Как вы воспринимаете нынешнюю ситуацию?

2. Что обязательно должно измениться ранее, чем через пять лет? Запишите, что должно измениться и как скоро (например, через три месяца, полгода, год).
3. Оглянитесь на прошедшие пять лет и постарайтесь понять, по-прежнему ли вы имеете дело с теми же проблемами и целями, что и ранее. Если вы не добились изменений за этот период, проанализируйте отрицательные результаты следования вредным привычкам в предстоящие пять лет.
Вы наберете еще 5 кг, повысите риск инфаркта или утратите способность вести активный образ жизни?
Вы будете работать в той же должности над теми же проектами, испытывать разочарование и злиться на самого себя?
4. Выясните, что удерживает вас от составления плана изменений в своей жизни. Помните, что вы не берете на себя никаких обязательств и не предпринимаете никаких действий. Вы просто рассматриваете, что вам нужно знать и чувствовать для принятия решения. Вы по-прежнему находитесь на ступени I, информируя свой разум о рисках и выгодах изменения и размышляя о том, когда сможете перейти к ступени II — к принятию обязательств по проведению изменения.

Наличие ясного образа будущих страданий

Размышления о будущих страданиях могут побудить вас смириться с сегодняшним дискомфортом ради того, чтобы избежать неприятностей в будущем. Этот простой, но малоприятный факт был подтвержден в ходе экспериментов, проведенных мной вместе с коллегами, когда мы пытались повысить свою производительность в составлении заявок на получение грантов. Наказание в виде штрафа в 20 долларов за срыв установленного срока в определенной степени подстегивало нашу активность, но было недостаточно действенным для регулярного получения желаемых результатов. Гораздо успешнее работала договоренность об уборке квартиры кого-то из наших друзей в субботний день в том случае, если мы не успевали выполнить в течение 30 дней какую-то часть крупного проекта.

Ясный образ будущих страданий укрепляет нашу решимость противостоять сегодняшним страхам и противоречивым желаниям.

Этот метод хорошо подходил тем, кто хотел выработать у себя привычку регулярного написания текстов. Удивительно, но каждый участник эксперимента успешно выполнял в течение месяца задание по написанию определенного объема текста, чтобы только не заниматься в течение трех часов уборкой чужого дома! Когда мы думали о телевизоре, а не о порученной работе, мысль об уборке чьей-то квартиры в субботний день мотивировала к тому, чтобы мы поскорее брались за дело, а не продолжали просиживать штаны.

Обе задачи могут быть неприятными, но наш разум сравнивает уровни будущего дискомфорта, обеспечивая наименее неприятной задаче более привлекательный вид. Я называю такую стратегию креативной прокрастинацией, то есть в данном случае откладывается «на потом» более близкая неприятная задача. Если я медлю с выполнением неотложных дел, я придумываю еще более трудную и неприятную задачу и ставлю ее в списке на первое место. Затем я применяю к ней прокрастинацию и быстро выполняю остальную часть списка.

Что если вам просто не хватает мотивации или уверенности в себе?

Утрата веры в свою способность достигать поставленные цели может вызвать разочарование, прокрастинацию и потерю самоуважения. Отсутствие мотивации и уверенности в себе не является нормальным состоянием человека. Это признак того, что ваши физическая и психическая энергии ослаблены вследствие болезни, повторяющихся неудач, социальных или экологических проблем или плохо составленного плана продвижения к поставленным целям. Даже если какая-то одна часть вас не чувствует себя готовой к изменению «прямо сейчас», то вы, вероятно, ощущаете (осознанно и подсознательно) определенную потребность в продвижении по жизни и улучшении положения других людей. Несмотря на доминирование пуританских и викторианских представлений о том, что человек по своей природе ленив и поэтому только угрозы и принуждение способны мотивировать его к улучшениям, существует какая-то часть нашей

натуры, которая стремится узнавать больше, добиваться большего и достигать более высоких уровней осознанности и чуткости.

Постановка целей, мотивация, стремление к новым знаниям и самосовершенствованию так же естественны для взрослых людей, как желание младенца отказаться от комфортного ползания на четвереньках в пользу более рискованного, но и более увлекательного занятия — хождения на ногах. Как говорил основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу^[14], «мы имеем более сложную природу, которая включает в себя потребность в осмысленной деятельности, ответственности, творчестве; потребность быть справедливыми, создавать что-то стоящее и делать это хорошо». Другими словами, мы естественным образом мотивированы к развитию своего интеллекта, улучшению здоровья, условий своей жизни и жизни всего общества. Когда вам не хватает мотивации, значит, что-то блокирует этот естественный позыв. Как утверждается в настоящей книге, главным препятствием к существенному изменению является ваше чрезмерное отождествление с какой-то небольшой, примитивной частью вашего «я», а значит, и недооценка ресурсов, которыми располагаете вы в роли своего интегрированного сильнейшего «я».

Ваш мозг создан таким образом, чтобы давать вам возможность творчески мечтать и плодотворно решать задачи. Когда вы эффективны в достижении целей, то знаете, что ваше пробудившееся сильнейшее «я» играет предназначенную ему роль лидера и ведет вас, помогая преодолевать многочисленные преграды и сомнения, к реализации вашей мечты.

Анджела: отсутствие уверенности в себе на ступени I

Когда 29-летняя незамужняя Анджела, работавшая помощником директора по административным вопросам, пришла ко мне на прием, она уже потратила немало денег на три программы избавления от избыточного веса, которые совершенно не помогли ей в достижении ее целей: упорядочить режим питания, похудеть на 25 кг и снизить риск заболевания диабетом.

Эти программы не предоставили ей эффективных инструментов, чтобы справляться с ежедневными стрессами на работе, с претензиями чересчур требовательного начальника и с постоянными мыслями о необходимости поддерживать больную мать и младших сестер.

Чрезмерное потребление пищи стало ее привычным способом достижения внутреннего комфорта и ослабления стресса. По понятным причинам она почти не верила в то, что еще одна программа сможет помочь ей изменить укоренившиеся привычки, но все же была готова сделать еще одну попытку.

Мне сразу стало ясно, что прежде чем Анджела попытается достичь своих целей, ей необходимо будет найти здоровые альтернативы стрессу, внутреннему конфликту, самокритике и чувствам подавленности и оторванности от более широкой системы поддержки. Ей нужно будет научиться пробуждать свое сильнейшее «я», чтобы почувствовать в своей жизни пять качеств: безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь. Я сказал ей, что прежде, чем мы возьмемся за какую-то систему по изменению привычек, мы начнем с программы «Пробудите свое сильнейшее „я“», чтобы Анджела больше не следовала своему старому стереотипу, разрешавшему малой части ее «я» пытаться в одиночку достичь нужных целей. Услышав эти слова, Анджела стала меньше бояться совершить очередную неудачную попытку похудеть и отказаться от деструктивных методов преодоления стрессов.

За пять занятий Анджела хорошо усвоила концепцию пробуждения сочувственного голоса ее сильнейшего «я» и научилась идентифицировать свои привычные реакции на стресс, разочарование и одиночество. После этого она оказалась готовой начать четырехступенчатую программу проведения изменения, предполагавшую использование совершенно нового подхода и тесное сотрудничество всех частей ее собственного «я». Мы использовали несколько вопросов, чтобы помочь ей лучше подготовить свой разум к началу новой программы. Далее в этой и последующих главах вы узнаете, как Анджела проходила четыре этапа процесса изменения для реализации жизненных планов и достижения поставленных задач.

Вопросы, призванные помочь выработать в себе уверенность и самоуважение

Мы с Анджелой придумали несколько простых вопросов, которые она могла бы задавать себе, чтобы определять уровень уверенности в своих силах. После каждого вопроса она давала себе какое-то время, чтобы зафиксировать ответы, приходившие ей на ум. Вы можете делать то же самое, изменив тему таким образом, чтобы она соответствовала вашим целям. Переедание и любовь к застольям использовались ею как примеры привычек, с трудом поддающихся изменению, потому что вы не можете полностью отказаться от приема пищи в отличие от полного отказа от курения. Чтобы не допускать переедания, вы должны осознавать свои эмоциональные рычаги и находить способы воспитывать себя с помощью внутренних

сообщений об одобрении, а не быть зависимым от внешнего источника удовольствия.

Чтобы Анджела могла подготовить свой разум к принятию другой программы позитивного изменения привычек, я велел ей вначале есть столько, сколько она ест обычно, не пытаясь что-либо изменить. Ей только нужно было просто отмечать *как*, а не *что* она ест. Первым делом Анджела задала себе следующие вопросы:

Вопрос: смогу я просто отмечать в течение двух недель желания съесть что-нибудь сладкое и мысли о пирушках?

Ответ: да, и я хочу, чтобы при этом от меня не требовали каких-то изменений. Я уверена, что смогу просто наблюдать свои мысли и желания.

Вопрос: смогу я взять паузу и сделать выдох после того, как замечу желание плотно поесть?

Ответ: да, я думаю, что смогу это сделать.

Вопрос: смогу я просто отмечать на протяжении одного вдоха-выдоха чувства, ассоциируемые с мыслью о еде и застольях?

Ответ: да. Я действительно хочу научиться делать это.

На протяжении двух недель Анджела отмечала свои мысли о еде и позывы к застольям и фиксировала в дневнике, какие эмоции она при этом испытывала. Она обратила внимание, что ее обычные чувства — тревоги, напряжения и одиночества — быстро порождали мысли о потреблении ее любимых блюд и планировании очередной пирушки. Она говорила: «Я была удивлена тем, как часто я думаю о еде. Это выглядело так, как если бы у меня в мозгу вспыхивала огромная неоновая вывеска, призывающая меня: „Ешь!“ Когда я наблюдала за своими мыслями, они становились подобными случайным шумам, возникающим в голове на протяжении всего дня. Я думаю, что смогу игнорировать большинство этих мыслей, за исключением тех ситуаций, когда огорчаюсь из-за проблем в семье или чувствую себя одиноко».

Отвечая на вопросы, Анджела, по сути, спрашивала встревоженную, напуганную часть своего «я», могут ли эти небольшие шаги быть сделаны без паники, страха перед неудачей или подавленности. Она обнаружила, что какая-то часть ее «я» была способна сказать: «Да, я могу сделать этот маленький шаг». Если бы Анджела дала отрицательный ответ на любой из вопросов, мы бы

стали задавать вопросы, предполагающие осуществление еще более мелких шагов. Ведение дневника позволяло Анджеле быть в курсе того, когда у нее возникало желание поесть. Она говорила: «Я думаю о пирушке, когда я нервничаю или испытываю стресс и хочу, чтобы нечто утешило и защитило меня. Я могу позвонить друзьям, но они уже устали от моих приступов тревоги и сами чувствуют себя ненамного лучше. У меня есть несколько близких друзей, но во время наших встреч они потребляют много нездоровой пищи».

Анджела обнаружила, что уверенность в себе возникает *после* того, как она сосредоточивалась на небольших, стопроцентно выполнимых шагах и начинала ощущать власть над своими эмоциями и сомнениями. Так как она ставила перед собой небольшие промежуточные цели, обеспечивающие ей позитивную обратную связь, она обретала уверенность в своих силах по мере того, как училась совершать все более сложные шаги. Все, о чем я говорил ей прежде, наконец-то стало обретать для нее реальный смысл.

- Уверенность и мотивация не имеют прямого отношения к вашему решению проявить себя и выполнить работу. Вы не должны ждать, пока ваше эго почувствует себя уверенным, мотивированным и знающим все необходимое. Ваше сильнейшее «я» уже может сделать выбор в пользу действий, направленных на достижение ваших целей.
- Выполняя упражнения из этой книги и применяя пять качеств своего сильнейшего «я» в повседневной жизни, вы обретете умения, которые повысят ваши шансы на преодоление неуверенности собственного эго и достижение поставленных целей (например, похудеть, бросить курить или написать книгу).

Подготовка к старту на ступени I. Осознайте цели, намерения и желания

Когда я познакомил Анджелу с четырьмя ступенями эффективного изменения, она быстро поняла, почему ее предыдущие попытки были обречены на неудачу. Эти попытки начинались без обязательного изменения ролей и точки зрения всех частей внутреннего «я» Анджелы

(программа «Пробудите свое сильнейшее „я“»), не давали ей времени добиться того, чтобы каждая часть ее «я» поддерживала выбранный путь (ступень I), и не требовали, чтобы она подготовила план исправления допущенных ошибок (ступень IV). Они просто предполагали, что Анджела одним прыжком перейдет от старых привычек к новым, более здоровым, но при этом и дальше будет действовать, используя старую точку зрения своего эго и его ограниченные навыки преодоления проблем.

Я попросил Анджелу заключить договор с самой собой, чтобы она не начинала изменений по меньшей мере в течение двух недель. Пока же она должна было просто замечать и фиксировать начальные мысли и желания в своем дневнике (см. приложение А) всякий раз, когда закатывала пирушку или чувствовала, что этого хочет какая-то часть ее «я». Как и в программе «Пробудите свое сильнейшее „я“», первая ступень процесса проведения изменения также начинается с того, что вы просто отмечаете свои начальные реакции, проблемные привязанности и вредные привычки.

Ваше пробужденное «я» имеет в своем арсенале замечательные инструменты

Если вам по-прежнему не хватает уверенности в том, что вы можете достичь своих целей, то, вероятно, вы позволяете своему эго контролировать любые попытки провести изменения. Когда ваше эго (малая часть вас) пытается управлять вашей жизнью, оно естественным образом чувствует себя подавленным и перегруженным заботами и вы не можете рассчитывать на то, что оно преодолет любые препятствия. Попытки действовать с ограниченной точки зрения, в изоляции от своего более широкого «я», сделают вас уязвимым к вредным привычкам, дающим временное избавление от стресса и расстройств. Без связи с вашим сильным «я», позволяющей заявлять о ваших задачах, регулировать ваши действия, оставаться в согласии с вашим мировоззрением и интегрировать все части вашей личности в стремлении к достижению вашей высшей цели, вы не добьетесь ничего, кроме одиноких, высокомерных усилий вашего эго и того, что буддисты называют «тиранией обычного сознания».

Однако с точки зрения вашего сильнейшего «я» ступень I программы эффективного изменения предусматривает проведение «собраний команды» (о чем говорилось в главе 10), на которых вы обращаетесь ко всем вопросам «А что если?..» в тех аспектах, где вам не хватает уверенности или вы проявляете чрезмерную амбивалентность. Хотя вы уже продемонстрировали заинтересованность в проведении позитивных изменений в своей жизни, начав выполнять программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», я настоятельно рекомендую, чтобы вы полностью выполнили задания ступени I. Это гарантирует, что вы получите ответы на все вопросы и, следовательно, сможете избежать возможной пассивности со стороны тех частей вашего «я», которые боятся неудачи и склонны к бунтарству и критике. После этого вы можете быть уверены в том, что каждая часть вашего «я» готова взять на себя обязательство пройти весь путь изменения и полностью принимает эту новую программу.

Действуя с позиции своего пробудившегося сильнейшего «я», вы будете более уверены в том, что способны регулировать свое поведение таким образом, чтобы оно соответствовало вашим идеалам и целям. Благодаря применению пяти качеств своего сильнейшего «я» вы будете иметь здоровые альтернативы, легко доступные для замены вредных привычек, устаревших методов преодоления проблем и автоматических реакций.

Помните, что у вас имеется пять качеств, которыми следует заменять основные препятствия на своем пути:

1. Безопасность заменяет стресс, беспокойство и тревогу.
2. Выбор заменяет амбивалентность, нерешительность, прокрастинацию и внутренний конфликт.
3. Присутствие заменяет ощущение подавленности.
4. Сосредоточенность заменяет самокритику и самообвинения.
5. Связь с мудростью, сочувствием и лидерством своего сильнейшего «я» заменяет ненужную борьбу и изолированность.

В дополнение к пяти качествам вы имеете и несколько мощных стратегий, это:

- Получение «прививки против страха», мотивирующей вас смело смотреть в лицо опасностям.
- Проведение собраний своей внутренней команды для исключения самосаботажа и налаживания сотрудничества.
- Переход к точке зрения, ролям и голосу своего сильнейшего «я» и отказу от ограниченного понимания того, кто вы есть и что можете делать.

Упражнение

Мотивирующие вопросы

Выделите пять минут на то, чтобы быстро записать ответы на следующие пять вопросов. Вновь вернитесь к ним через несколько дней, чтобы увидеть, какие изменения и дополнения вы захотите сделать.

1. Какое одно изменение вы захотели бы провести, если бы знали, что оно значительно повысит качество вашей жизни?
2. Какие три своих качества вы могли бы усилить, чтобы сделать свою жизнь более веселой, спокойной и приятной?
3. От каких трех привычек или паттернов вы хотели бы избавиться, чтобы повысить внутреннее спокойствие и самоуважение?
4. Какие три главных вопроса или сомнения вам нужно разрешить, чтобы вы оказались готовы воспользоваться программой для достижения ваших целей и изменения ваших привычек?
5. Какое небольшое действие вы способны выполнить сегодня при условии, что оно обеспечит значительное улучшение вашей жизни и повысит вашу уверенность в собственных силах?

Когда мои клиенты отвечают на последний вопрос, я даю им список возможных ответов:

- Лечь спать на 30 минут раньше, чем обычно.
- Выдернуть вилку телевизора из розетки.
- Выпивать стакан воды перед каждым приемом пищи.
- Переодеваться в домашнюю одежду сразу после возвращения домой с работы.

- Покупать яблоки и нарезать их дольками, чтобы всегда иметь под рукой на перекус.
- Потратить 5 минут на «ничегонеделание».
- Отправляться на работу или совещание на 5 минут раньше, чем обычно.

В течение недели или двух отмечайте свой уровень мотивации к осуществлению программы изменения привычек и продвижения к поставленным целям. Отвечайте всем голосам, проявляющим амбивалентность («А что если?..»), и занимайте «кресло председателя» на собраниях вашей «внутренней команды», чтобы объединить всех ее «членов» в стремлении оказать поддержку в вашем предназначении и достижении заветной цели. После этого вы будете готовы перейти к ступени II, посвященной выработке преданности изменению.

Глава 12

Ступень II. Преданность изменению

Привычка есть привычка, ее нельзя выбросить за окошко, а можно только вежливо, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы.

Марк Твен

На первом этапе эффективного изменения вы рассматривали риски пребывания в прежнем состоянии, а также плюсы и минусы преданности новой программе замены вредных привычек здоровыми. Теперь пришло время перейти от пассивного желания достичь ваших целей к активной реализации намеченных планов. По завершении ступени I вы увидели психологические, физические и эмоциональные выгоды изменения ваших привычек и приобретения новых навыков для достижения целей.

Главная выгода от освоения материала ступени I состоит в том, что вы получаете возможность сформировать реалистичные ожидания относительно того, как *вы будете заставлять* эту программу работать на себя. Вы не ждете взмаха волшебной палочки, по которому сбросите лишний вес или перестанете курить. По своему опыту вы знаете, что ни одна программа не будет работать на вас, если вы не скорректируете ее с учетом своих обстоятельств и личных качеств. И вы знаете, что нет программы, которую бы вы не могли заставить работать на себя, если решительно настроены на достижение своей цели.

Как подготовиться к успеху освоения материалов ступени II

Находясь на ступени II, вы готовы заявить о намерении полностью поменять свои привычки, поэкспериментировать с проведением небольших изменений и задать дату начала осуществления необходимых действий. Это время сделать ясное, решительное

заявление: «Я готов назвать дату, начиная от которой я перестану курить, буду ежедневно делать зарядку и включать в свой рацион больше овощей». На этом этапе вы выбираете и испытываете здоровые альтернативы, которые заменят ваши автоматические реакции и обратятся к вашим же базовым потребностям, а не просто к условным желаниям «низшего мозга».

Ваше желание (например, похудеть на 10 кг) показывает, в каком состоянии вы бы хотели оказаться в будущем, но ничего не говорит о том, что именно вы будете для этого делать и когда встанете на путь продвижения к этой цели. Ваше желание не говорит вашему разуму и телу, как поддерживать вашу преданность достижению цели, когда вы начинаете сомневаться в себе, сталкиваетесь со стрессовыми событиями, отвлекающими воздействиями или серьезными препятствиями. Вашему телу и мозгу требуется ваше эффективное руководство, чтобы отстаивать ваше представление о деле и план его практической реализации.

На этом этапе вы экспериментируете с небольшими, реально выполнимыми заданиями (такими как не есть после 21:00, заниматься каждый день по 15 минут составлением своей налоговой декларации или сократить количество выкуриваемых за день сигарет с двух пачек до одной) и записываете свои мысли и чувства (см. приложение А), возникающие при осуществлении этих изменений. Затем, как и на этапе 1 программы «Пробудите свое сильнейшее „я“», вы выявляете специфические симптомы или желания, которые отвлекают вас от своих обязательств. *Вы не можете потерпеть неудачу на этом этапе, потому что вы просто собираете информацию.* Подобно антропологу из другой галактики, вы пытаетесь понять, что требуется этим землянам для избавления от нездоровых привычек и максимально полной реализации потенциала.

Будет интересно выяснить уровень решимости, требуемый для изменения ваших обычных стереотипов поведения. После того как вы возьмете на себя обязательство следовать по новому жизненному пути, что станет приходить вам на ум и какое сильное желание вы можете почувствовать вопреки этому обязательству? Если вы решаете идти по улице без остановки, что может отвлечь ваше внимание? Замедлите ли вы шаги, проходя мимо витрины кондитерской, обувного магазина или

модного бутика, пиццерии или пивной? Чтобы неуклонно продвигаться к своей цели, вам требуется ясное представление (созданием которого вы занимались в главе 8), мысленная репетиция (которую вы выполните в этой главе), план осуществления действий (который вы разработаете на материалах главы 13, находясь уже на ступени III) и план сохранения вашего долговременного успеха (который вы составите, прочитав главу 14, достигнув ступени IV).

Мысленная репетиция: план преодоления препятствий

Исследование этапов эффективного изменения показывает, что использование планов или ментальных карт является важным элементом успешного обсуждения трудностей этого процесса. Они работают подобно тому, как действуют образы максимально эффективных действий на профессиональных спортсменах. При подготовке к важной игре или серьезному турниру спортсмены используют мысленные репетиции того, что они будут делать в каждый момент игры или прохождения дистанции и как будут восстанавливаться после проигранного раунда, сета или тайма. Возможно, самым важным является то, что мысленные репетиции подразумевают развитие психологической устойчивости, позволяющей справляться с внешними и внутренними посланиями, говорящими: «Отступи, откажись от борьбы, ты все равно проиграл!»

Обретение такой психической устойчивости позволит вам быстро переключать внимание с беспокойства на конструктивные действия. Для подготовки к недельному экспериментированию с незначительными изменениями в поведении вы должны провести мысленную репетицию, подобную описанной в главе 1. При проведении мысленной репетиции вы выявляете свои начальные физические, эмоциональные и когнитивные реакции, возникающие в течение первых 2–5 секунд. Это поможет вам подготовиться к автоматическим реакциям (например, дрожи в коленках) на любые проблемы, которые могут возникнуть. Во время мысленной репетиции вы являетесь главным героем в фильме о самом себе. Вы смотрите на свою жизнь с расстояния: видите и чувствуете, как проводите свой день, наблюдаете любые огорчающие вас события и реакции и можете

выбирать действия, наилучшим образом соответствующие вашим целям.

Мысленные репетиции лучше всего выполнять с закрытыми глазами, чтобы вы могли видеть, что происходит в вашем теле и какие возникают эмоции и мысленные образы, когда появляются жизненные проблемы. Когда вы используете мысленные образы для того, чтобы тренироваться преодолевать стрессовые ситуации или негативные эмоции за 30 секунд, вы получаете «прививку против страха», которая ослабит вашу боязнь будущих проблем. Когда вы репетируете задержку реакции на несколько циклов «вдоха-выдоха», вы предлагаете своему мозгу альтернативу потреблению любимых блюд или использованию иных способов быстрого избежания неприятных ощущений. Вы сообщаете своему мозгу и телу, что вы достаточно сильны, чтобы принять и вместить больше жизненных впечатлений, и что отныне предпочитаете жить более полной жизнью, чем та, которая предполагает постоянное бегство от страха или дискомфорта.

Мысленная репетиция вашего дня может включать подготовку к неудачным коммерческим звонкам, к чрезмерным требованиям вашего начальника или покупателей, к возможным проблемам со здоровьем или другим ситуациям, вызывающим мысли о возвращении к некоторым старым привычкам. Нацеливайтесь на мысли и чувства, которые предшествуют вашей условной реакции избежания неприятностей, такой как курение, поглощение еще одного пончика или бесцельное блуждание по интернету.

Эти привычки просто служат испытанными решениями, помогающими справляться с болью, потерей, тревогой и низким самоуважением. Они не должны быть причиной для самокритики. Они являются признаками того, что у вас есть базовая потребность в адекватной самооценке, которую нужно удовлетворить, чтобы освободиться от зависимости от этих внешних средств вашего успокоения. Когда вы пробуждаете ваш «высший мозг» и ваше сильнейшее «я» для составления плана и осуществления выбора, вы подаете сигнал о том, что наконец-то в вас появился кто-то более сильный, чем ваше изолированное эго, и способный управлять вашей жизнью, справляться с вашими страхами и указывать здоровые пути к удовлетворению ваших потребностей.

Используйте ментальные карты для прокладки курса действий

Ментальные карты помогают нам выявлять мысли и чувства, предшествующие нашим обычным попыткам спастись от скуки, тревоги, одиночества посредством поиска отвлекающих факторов и средств получения быстрого удовлетворения. Например, моя излюбленная автоматическая реакция на расстройство заключается в том, чтобы пойти в ближайшее кафе и взять там кофе с пирожным. Какая-то часть меня надеется найти в этом ностальгическое чувство удовлетворения — независимо от того, насколько оно будет кратковременным или насколько негативными будут долгосрочные последствия этого поступка.

Мне теперь хорошо знакомы слова, которые проносятся в моей голове («Я мог бы выпить чашку кофе и съесть шоколадное пирожное»), и связанное с ними ощущение заполнения времени потреблением пищи, а не работой с документами, малоприятными телефонными звонками или решением сложных задач. Я знаю, что наиболее уязвим к желанию получения какого-то вознаграждения, когда оказываюсь измученным проблемами с компьютером или с мобильным телефоном. Какая-то часть меня отчаянно хочет почувствовать себя эффективной в мире, который преимущественно находится вне сферы моего контроля. Она хочет иметь возможность осуществить действие и получить вознаграждение, а не чувствовать себя бессильной. Ее желания, по-видимому, можно выразить такими словами: «По крайней мере, я могу подкормить себя. Я не могу контролировать правительство или медицинскую страховую компанию, но я могу купить то, что мне нравится, наесться сладкого и успокоиться на несколько часов».

Раньше я трактовал подобные мысли как принадлежащие кому-то, кто вызывает у меня сочувствие, — другому человеку, уязвимому к раздражающим факторам современной жизни. Но теперь все изменилось — так поступало мое бывшее «я», с которым я себя больше полностью не отождествляю. Теперь я могу с меньшими трудностями переключаться на роль защитника своего тела и своей жизни. Эта роль дает мне силы отказываться от потребления вредных

для меня продуктов, избавляться от привычек и страхов, которые угрожают моему физическому здоровью, препятствуют моему наиболее полному самовыражению и затрудняют достижение целей. Я также нахожу полезным представлять себе, как мой бедный организм жалобно кричит: «Пожалуйста, больше никакой вредной пищи. Я так устал от тех гастрономических излишеств, которым ты предавался в последние годы. Пожалуйста, больше не вымещай на мне свой гнев и разочарование!»

Безусловно, нет ничего плохого в том, чтобы сделать перерыв и побаловать себя, не испытывая при этом чувства вины, чашкой кофе, пирожным или порцией мороженого. Проблема возникает лишь тогда, когда все это становится привычкой, которая доставляет мало удовольствия, потому что теперь в этом поступке нет свободы от чувства вины. Тогда это становится *поведением, направленным на избегание неприятного*, — способом избавления от чего-то другого, а не вполне заслуженным перерывом в выполнении работы. Мои жизненные представления включают множество приятных, свободных от чувства вины развлечений. Другими словами, именно мое мировоззрение дает мне возможность жить, опираясь на мое сильнейшее «я», настолько, насколько мне это под силу. Когда вы усвоите точку зрения лидера и роль лидера-защитника, у вас появится прочное, притягательное мировоззрение, которому будете следовать и отклонения от которого сможете быстро обнаруживать.

Почему структура работает лучше, чем дисциплина

Когда я пишу книгу или готовлюсь к семинару, я полагаюсь на поведенческие структуры (препятствия), чтобы замедлить реакции избегания неприятностей и негативных привычек, благодаря чему я с меньшей вероятностью отвлекаюсь от дела. Одна из таких структур представляет собой выключение телевизора из сети и удаление батареек из пульта дистанционного управления. Я по-прежнему могу смотреть телевизор, но теперь я должен сознательно сделать выбор в пользу такого занятия. Благодаря придуманным препятствиям я получаю паузу для решения, как мне наилучшим образом использовать свое время и будет ли просмотр телепередач законным, не вызывающим чувства вины перерывом в работе или просто

откровенным откладыванием дела. Наличие структуры, которая дает мне несколько секунд для выбора в пользу важного действия, не воспринимается мною как дисциплинирующая мера.

Для меня *дисциплина* подразумевает наличие внутреннего конфликта между разными аспектами моей личности, при котором одна часть меня пытается контролировать другую. Как мы отмечали ранее, осуществление выбора «высшим мозгом» способно остановить внутренний конфликт. Выполнение таких функций «руководящего мозга», как функции выбора, проявления интереса и сосредоточенности, обеспечивает вовлеченность в сотрудничество каждой части моего «я» и для достижения моих целей оказывается намного более эффективным, чем дисциплина. Так как для включения телевизора в сеть и поиска батареек для пульта требуются время и силы, то я начинаю задумываться о более здоровых альтернативах (таких как небольшая прогулка, работа над следующей главой или оплата накопившихся счетов), которые могут успешно конкурировать с простым нажатием на пульте кнопки «Пуск». Это не дисциплина, это акт смирения, который признает, что я обладаю слабым контролем за отдельными продуктами питания, событиями, местами и людьми. Это выглядит так, как если бы мое эго, *стоя на коленях, смиренно* признало, что оно должно полагаться на высшую мудрость, чтобы оставаться на заданном пути, если я собираюсь реализовать весь свой *человеческий потенциал*.

Герой детских книг Джеймса Барри, любитель летать Питер Пэн отрицал свою человеческую природу и заявлял: «Я никогда не вырасту. Я не хочу становиться взрослым». Но мое настоящее «я» принимает реальность своих человеческих ограничений и последствия своих действий. Это означает, что я не могу принести домой коробки с мороженым, чипсами или шоколадным печеньем и обманывать себя утверждениями, что они пролежат у меня более 24 часов и что при этом я достигну своих целей по улучшению здоровья и физической формы. Когда мое изолированное эго распоряжается моей жизнью, практика отрицания очевидного процветает и я обманываю себя, демонстрируя уверенность в том, что мне не нужно использовать бихевиоральные (поведенческие) структуры или упражнения для достижения своих целей. Но смирение является способностью моего

сильнейшего «я» проявить сострадательное одобрение человеческого состояния, восхищение смелостью человеческого духа и благодарность за то, чего я могу достичь, когда я связан со своими глубинными ресурсами.

Какие бихевиоральные структуры или препятствия дадут вам время подумать и выбрать, как вам действовать, когда вы испытываете искушение поддаться вредной привычке? Один мой клиент, мечтавший бросить курить, все дальше и дальше отодвигал от себя сигареты, лежавшие у него на столе. Другой клиент увеличивал проходимое им пешком расстояние, намеренно паркуя машину за несколько кварталов от места работы. Такие простые препятствия, как укладывание печенья и конфет в специальные дополнительные мешки, завязываемые на тесемки, может снизить частоту потребления мучного и сладкого.

Упражнение

Составление ментальных карт

Мысленно создайте картину своего напряженного рабочего дня и представьте типичные проблемы, с которыми вам придется столкнуться: пробки по дороге на работу, претензии начальника, десятки срочных писем по e-mail, неполадки в компьютере и тревожные звонки от членов семьи. Спланируйте, что вы себе скажете и что будете делать, чтобы удержаться от любимых средств переключения внимания, например, потребления сладкого.

Используйте свою ментальную карту для прокладки курса действий в течение дня с учетом всего того, что может сбивать вас с пути к достижению цели. Ваши карты и планы помогут подготовить слова, фразы, изображения и напоминания, которые позволят вам осуществлять самокоррекцию и укреплять преданность своим задачам. Составляйте ментальные карты каждый рабочий день, чтобы ясно видеть перед собой цель и знать о тех факторах, которые способны отвлечь ваше внимание от главных приоритетов.

1. Сидя с закрытыми глазами, представьте себя главным действующим лицом в фильме об одном из своих напряженных

рабочих дней. Отмечайте, какие события, чувства, мысли и люди отвлекают вас от поставленных целей.

2. Выявляйте негативные события, происходящие на протяжении напряженного дня на работе или в университете, такие как опоздания или неподготовленные выступления, и исследуйте, как они могут заставлять вас возвращаться к нездоровым привычкам.
3. Отмечайте возникающие у вас негативные эмоции, такие как чувство подавленности масштабом предстоящей работы, и то, как эти эмоции могут делать вас уязвимыми к применению нездоровых средств отвлечения от проблем. Также отмечайте кажущиеся позитивными непреодолимые позывы пропылесосить ковер, почистить ботинки или вымыть ванну. Эти позывы часто оказываются предупреждающими сигналами о том, что вы избегаете какой-то задачи, кажущейся вам еще более неприятной.
4. Фиксируйте тревожные мысли, такие как: «А что если начальнику не понравится, как я выполнил проект, и я лишусь работы?» или «Я ненавижу эту работу и больше не могу ею заниматься». Отмечайте, как эти внутренние голоса могут заставлять вас прибегать к одному из ваших нездоровых методов бегства от реальности.
5. Готовьте и используйте альтернативные мысли, образы, фразы и действия, которые будут подвергать сомнению и вытеснять негативные эмоции, мысли и реакции на события. Используйте пять качеств, о которых вы узнали в главе 4, упражнения на концентрацию из главы 8 и примеры действий Анджелы, о которых я расскажу чуть ниже.

Ментальные карты подготавливают вас к выявлению ваших обычных отвлекающих факторов и позволяют им просто плыть в потоке вашего сознания, а не втягивать вас в попытки схватить одну из его увлекательных мыслей. Затем отвлекающие факторы могут превращаться в вашем сознании в некий фоновый шум, подобный шуму от движущихся по шоссе машин или пролетающего в небе самолета, который больше не мешает вашей сосредоточенности. Ваши

ментальные карты подготавливают ваш мозг к быстрому обнаружению отвлекающих мыслей о еде или курении или таких привычек, как навязчивое желание проверять содержимое почтового ящика, и говорят вашему мозгу, что эти отвлекающие факторы являются устаревшими, бесполезными привычками, которые больше не заслуживают вашего особого внимания.

Благодаря настойчивой практике вы научитесь заменять ваши начальные мысли и привычные реакции пятью качествами своего сильнейшего «я», которые действительно удовлетворяют ваши базовые потребности и устраняют навязчивое стремление избегать неприятных эмоций или проектов.

Анджела: проверка плана на ступени II

В главе 11 вы узнали, что на прохождение ступени I Анжела потратила две недели — просто на то, чтобы наблюдать, как возникали и утихали ее страхи перед неудачей по мере того, как она размышляла о плюсах и минусах начала еще одной программы изменения привычек. Она применяла стратегию «Пробудите свое сильнейшее „я“», которая исключала необходимость ожидания, покада ее эго обретет уверенность и мотивацию, освобождала ее от беспокойств из-за сомнений в своих силах и помогала сосредоточиться на малых шагах, которые она могла бы предпринять для укрепления уверенности в своей способности совершить нужные изменения.

Она приступила к ступени II в роли антрополога, исследующего, каким образом человеческие существа сохраняют и изменяют свои привычки. Эта роль позволила ей, подобно независимому наблюдателю, дистанцироваться от привычных реакций и помогла успокоить собственную самокритичность и подавленность. Она просто наблюдала свои начальные реакции как интересные ритуалы и суеверия незнакомых ей существ.

В соответствии с правилами осуществления ступени II Анжела решила поэкспериментировать с отказом от приема пищи после 21:00, с возможными способами увеличения продолжительности прогулок, подъема по лестнице пешком и с более тонкой настройкой программы изменения вредных привычек. Эти добровольно выполняемые эксперименты помогли Анджеле осознать, как часто ей приходили в голову мысли о еде, даже когда она не была голодна. Она обнаружила, что эти эксперименты помогли ей думать о своих навязчивых желаниях что-нибудь съесть просто как о бесполезных, ненужных привычках, которые вовсе не требуют, чтобы она неистово занималась поисками какой-нибудь еды. Она также выяснила, что ей проще ограничивать потребление пищи после обеда, когда она могла легко убедить себя в вымышленной необходимости подготовиться к сдаче анализа крови, намеченной на следующее утро.

Еще до того, как прошли первые две недели ступени II, Анжела обнаружила, что стала меньше думать о еде. Это изменение помогло ей поверить, что в

ближайшем будущем она не будет «думать только о том, чтобы что-нибудь съесть». Она добавила это заявление к своему описанию той жизни, которую она будет вести, когда достигнет своих целей. Анджела также применяла предусмотренную программой «Пробудите свое сильнейшее „я“» тактику ожидания сюрприза от своего подсознания и своих глубинных ресурсов. Она практиковала переход от обеспокоенности к удивлению по поводу того, как она может эффективно действовать в зоне своей максимальной производительности. Чтобы попасть в эту зону, ее подсознание должно было придумать, каким образом она могла бы преодолевать сомнения и ограниченность возможностей своего эго, чтобы превратиться в человека, который регулярно занимается физическими упражнениями, отказывается от продуктов с высоким содержанием жиров и использует пищу для подкрепления сил, а не как средство контроля своих эмоций. Ее склонное к фантазиям подсознание теперь было вовлечено в поиск креативного решения.

Всякий раз, когда у Анджелы возникали знакомые сомнения в себе, она сразу сжимала кулаки и задерживала дыхание, а затем делала резкий выдох и разжимала пальцы, говоря себе следующее:

- «Будет интересно увидеть, как я проживу этот день без переедания».
- «Интересно, как я смогу выполнить свое обязательство не есть после 21:00».
- «Я ожидаю сюрприза».

Переход от беспокойства к удивлению

Избавление от беспокойства и готовность испытать удивление — это еще одно проявление смирения, благодаря которому ваше эго перестает бороться в одиночку и обнаруживает, что связано с более глубокой мудростью и может получать от нее поддержку. Физический акт сжимания кулаков и нахмуривания бровей в период задержки дыхания имитирует напряжение вашего обеспокоенного сознания. Вы завершаете процесс глубоким выдохом и распрямлением сжатых пальцев, в то время как пожимание плечами говорит следующее: «Это будет экспромт. Я готов к сюрпризу».

Когда вы тренируетесь переключаться с состояния беспокойства на готовность удивляться тому, как ваш мозг будет помогать вам добиваться поставленных целей и поддерживать вашу преданность процессу изменения, вы можете говорить себе следующее:

- Интересно, как я проведу этот день, не впадая в раздражение?
- Было бы любопытно понаблюдать, как я буду сохранять свою преданность поддержанию внутреннего покоя...

- Интересно, как я начну этот проект, от реализации которого я всячески уклонялся? У меня нет ни малейшего представления о том, как его выполнять, поэтому мне было бы любопытно понаблюдать за собой в течение 15 минут, как я перехожу от незнания к знанию...
- Интересно, как я проведу этот день без курения?
- Было бы любопытно посмотреть, как я буду поддерживать преданность защите своего организма от вредных веществ и привычек.

Эти заявления прикажут вашему подсознанию начать работать на вас. Они подадут сигнал о том, что ваше эго или ограниченное чувство своего «я» открыто для получения поддержки. Переход от беспокойства к удивлению также подразумевает признание того, что ваше сознание не может непрерывно работать в течение всех тех часов, месяцев и лет, которые необходимы для выполнения большой и сложной задачи. Каждая цель, относящаяся к отдаленному будущему (например, похудение на 20 кг в течение года, завершение написания книги, получение университетского диплома или подготовка к марафону), требует обратного планирования вплоть до настоящего момента, чтобы ваши тело и разум знали, с чего и когда начинать. В следующем упражнении вам нужно будет представить свой будущий успех и связать его с действиями, которые вы можете предпринять уже сегодня.

Упражнение

Представьте, что прошло пять лет, и почувствуйте выгоды от своего изменения

Подобно тому, как во время следования заданиям ступени I полезно рассматривать вред от пребывания в прежнем состоянии в течение следующих пяти лет, находясь на уровне ступени II, полезно рассматривать и представлять, насколько может улучшиться ваша жизнь после того, как вы начнете процесс изменения. Представьте, что прошло пять лет после того, как вы завершили программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», и в вашей жизни произошло много чудесных позитивных изменений. Скажите себе: «Сейчас 20__ год, мне __ лет, и

пять лет тому назад я начал проводить серьезные изменения своего мировоззрения, ощущения того, кто я есть, и своей жизни в целом. Сегодня, чтобы отметить достижения, я устраиваю вечеринку для друзей, на которой поведаю им о пройденном пути». Представляйте, что вы в своем идеальном доме в обществе родных и друзей, и думайте о том:

- как вы начинали пять лет тому назад и какие вы предприняли начальные шаги, которые позднее привели к глубоким изменениям. Расскажите друзьям, как вы расширяли ощущение своего «я», изменяли свое поведение и как теперь можете осваивать новые роли, которые дают вам возможность эффективно управлять своей жизнью.
- какие препятствия пришлось преодолеть и какие страхи вы испытывали. Осознайте, чему вы научились и какие изменения провели для достижения идеального уровня своего физического здоровья, финансового благополучия и комфорта в отношениях с людьми. Выразите благодарность за достижение внутреннего покоя и удовлетворенности самим собой и за старые и новые дружеские отношения, которые способствовали вашему развитию и упорству в продвижении по избранному пути. Запишите, что вы говорите друзьям о пережитом вами за последние пять лет.

Ваш мозг ждет вашего решения

Решение начать работу над изменяющим вашу жизнь проектом сообщает вашему «низшему мозгу», вырабатывающему реакцию «сражаться или бежать», следующее: «Я не убегаю. Я намерен справиться с проблемой и ожидаю предложений от своего правого полушария и подсознания». Ваш мозг отвечает выработкой креативных решений в течение нескольких вдохов-выдохов, как будто говоря: «Если вы так решительно намерены подавлять свои примитивные страхи, то я должен буду перейти от привычной реакции стресса, вырабатываемой вашим „мысленным компьютером“, к предложениям решения проблемы. Я вернусь к вам с несколькими креативными решениями через 10–20 секунд».

Начало проекта или процесса изменения в чем-то похоже на восхождение на горную вершину. Ваши мускулы разогреваются, дыхание адаптируется к набранной высоте, и в процессе движения вверх вы получаете лучший обзор и новую информацию. Вы укрепляете свою физическую силу и выносливость, и каждый новый открывающийся вид будоражит воображение и усиливает мотивацию. Восхождение может быть трудным вначале, но оно становится легче по мере того, как ваш организм адаптируется к нагрузке, и вы с удовольствием отмечаете, что успешно продвигаетесь к вершине, где сможете вознаградить себя превосходным видом на окружающие горы... И обнаруживаете, что способны на большее, чем сами от себя ожидали.

Какая-то часть вас может с неудовольствием вспоминать о возвращении к вредным типам поведения в прошлом, таким как поглощение в больших количествах печенья, чрезмерное увлечение просмотром телепередач или бесполезные разговоры по телефону со старинным приятелем. Но постепенно вы будете вырабатывать самоуважение и уверенность в своих силах по мере того, как в течение первых дней и недель будете обходиться без этих примитивных способов преодоления своих проблем. Вы начнете понимать, что, когда беретесь за трудную задачу или делаете первые шаги по пути к поставленной цели, нервозность и беспокойство в определенных пределах являются естественными и поддающимися управлению.

Упражнение

Сила ваших намерений

Прежде чем переходить к ступени III («Осуществление действия»), оцените силу собственных намерений, чтобы подтвердить готовность выполнить программу эффективного изменения и добиться успеха. Если чувствуете себя неспособными проявить преданность изменению в данный момент, перечитайте главы 10 и 11 и вспомните, что не ваше это, а именно ваше сильнейшее «я» формирует намерение меняться. Напишите три намерения и используйте следующие шкалы для оценки своей готовности осуществить эти намерения на практике. Вот несколько примеров:

- Я намерен шесть раз в неделю совершать 30-минутные пешие прогулки.
- Я намерен ежедневно съедать 3–5 овощных или фруктовых блюд.
- Я намерен ежедневно уделять не менее 30 минут работе над следующей главой своей книги.

1. Я намерен изменить свою жизнь, привычки и ощущение своего «я» в течение следующих двух недель

Совершенно не верно	Не верно	Не совсем верно	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5

2. Я знаю, когда, где и как начну изменять свою жизнь и привычки

Совершенно не верно	Не верно	Не совсем верно	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5

3. Я обязуюсь в течение следующих двух недель осуществлять необходимые действия, начиная с конкретной даты. (Напишите дату и время, когда вы начнете вырабатывать в себе новую, здоровую привычку.)

Совершенно не верно	Не верно	Не совсем верно	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5

4. У меня есть план, который поможет справляться с отвлекающими факторами, потерей уверенности в себе и отсутствием мотивации. Я ясно представляю, как буду использовать каждый день, чтобы неуклонно следовать по пути к достижению своих целей

Совершенно не верно	Не верно	Не совсем верно	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5

Подсчет результатов (в баллах)

16–20. В течение 1–2 недель поэкспериментируйте с небольшими изменениями в вашем поведении и переходите к ступени III, о которой рассказывается в

следующей главе.

12–15. Прежде чем переходить к ступени III, вернитесь к упражнению из главы 11 («Представьте, что прошло пять лет, и почувствуйте печаль от того, что вы остались такими, как прежде»), в котором вы рассматривали негативные последствия неосуществленного изменения. Используйте предназначавшиеся Анджеле «Вопросы, призванные помочь выработать в себе уверенность и самоуважение» (также из главы 11), чтобы постепенно укреплять свою уверенность в способности проводить изменения.

4–11. Перечитайте главы 10 и 11 еще раз. Возможно, вам нужна помощь коуча, консультанта или группы поддержки, чтобы справиться со своей амбивалентностью в вопросах проведения позитивных изменений и лучше понимать, что требуется для избавления от укоренившихся привычек.

Для вас больше нет необходимости заставлять свое тело и мозг ждать решения «высшего мозга» взяться за осуществление вашей мечты. Если вы выполнили все упражнения в этой и предыдущих главах и набрали больше 15 баллов в предыдущем упражнении, то вы вполне готовы к тому, чтобы определить дату принятия следующего обязательства по реализации своего потенциала. Более глубокая уверенность в себе придет *после того*, как вы начнете действовать.

Глава 13

Ступень III. Осуществление действия

Задайте вопрос: этот путь имеет сердце?.. Путь без сердца никогда не доставляет удовольствия... С другой стороны, путь, который имеет сердце, легок, вам не надо прикладывать усилия, чтобы его полюбить.

Карлос Кастанеда, «Учение дона Хуана»

Добро пожаловать на ступень III для осуществления действий, при которых не должно быть места нерешительности, неуверенности в себе, пассивному ожиданию результата и отговоркам. На этой ступени вы напрягаете мускулы лидера и поддерживаете сосредоточенность своей «внутренней команды» на том, что нужно делать. Все ваше внимание сконцентрировано на пути в настоящее, хотя и будущие цели, и ваши задачи, как магнитом, шаг за шагом и день за днем тянут вас вперед.

Если бы вы снимались в кино, то ваш режиссер скомандовал бы: «Мотор!» Репетиции и эксперименты остались в прошлом. Наступает день, когда вы встаете на путь избавления от старых привычек и приобретения новых. С этого дня вы отказываетесь от сигарет и мороженого, покупаете больше фруктов и овощей и после возвращения домой с работы надеваете кроссовки и идете на пробежку. Вы встали на выбранный вами путь, и на этой ступени сам путь важнее поставленной цели.

Ступень III. Выбор пути «с сердцем»

Дон Хуан, главный герой серии романов Карлоса Кастанеды, говорит, что цель практически не имеет никакого значения. Он утверждает, что, когда вы достигаете своей цели, вы обнаруживаете, что она просто выводит вас на другой путь. Поэтому выбирайте путь, который «имеет сердце», примите его таким, какой он есть, и ощутите «покой и удовольствие от долгого прохождения по нему». Эти слова поэтично

излагают мысль, что цель не оправдывает средства — то есть ценность имеет само путешествие, а не достижение конечной точки. Так что выбирайте путь не потому, что он ведет к вашей цели, а потому, что сам путь приводит вас в соответствие с вашим истинным «я» и превращает все части этого «я» в сильную, сплоченную «команду». На этом пути каждый шаг к цели, каждый маленький успех повышает целеустремленность и облегчает преодоление отвлекающих факторов и приведение всех действий в соответствие с вашим мировоззрением.

Возможно, вы обнаружите, что из всех ступеней изменения ступень III является самой легкой, потому что вы уже подготовили разум к принятию обязательств и прояснили свои представления. Вы работаете в настоящем, действуете с ясным намерением, вы сосредоточены на том, что будете делать каждый день для продвижения к цели. Однако вам по-прежнему необходимо предвидеть отвлекающие воздействия и начальную трудность перехода от пассивного ожидания к активному продвижению по пути к поставленным целям.

Препятствия к осуществлению действия: инерция и страх

Первоначально изменения любого типа могут проходить трудно, потому что приходится иметь дело с законом физики, гласящим, что «тело в состоянии покоя стремится оставаться в состоянии покоя», а «движущееся тело стремится сохранять свое движение». Состояние покоя комфортно, но оно может быть опасным для здоровья и долговременного счастья. Чтобы продвигаться по жизни, мы должны пройти через некомфортные первые ступени преодоления инерции прежде, чем сможем почувствовать приятное возбуждение от быстрого продвижения вперед. Мы должны вывести двигатель на нужные обороты, чтобы достичь эффективной крейсерской скорости.

Процесс изменения старых привычек и обретения новых выглядит сходным образом. Мы должны быть готовы к определенному дискомфорту в первые несколько минут, дней или недель. Нам требуется ясное представление, план действий, которые необходимо предпринять, и план возвращения на тот случай, если мы собьемся с пути.

Помимо инерции, другими серьезными препятствиями к проведению изменений в нашей жизни являются различные страхи: неудача, успех, критика, смущение и позор, ненависть к себе и наказание самого себя. Эти страхи часто находят выражение в следующих вопросах: «Что если я (опять) потерплю неудачу?»; «Что если им не понравится, как я выполнил работу?»; «Что если я сам сделаю себя несчастным?» Именно такой голос может помешать вам уже сегодня встать на путь, ведущий к более здоровой, полной и радостной жизни. Но этот голос просто напоминает о необходимости иметь план выживания, чтобы вы могли справляться с ситуациями, которые сами квалифицируете как опасные. Этот голос также требует модернизации ваших неэффективных, автоматически применяемых способов преодоления проблем, которые способствуют сохранению прокрастинации и других разрушительных привычек. Вопросы (типа «А что если?..») встревоженного разума призваны разбудить ваше сильнейшее «я», чтобы оно предоставило сочувственное одобрение, основу для вашего мировоззрения и план осуществления действий.

Разработка планов действий

Планы действий, в которых указывается, когда, где и как вы будете осуществлять продвижение к цели, помогают повышать частоту проявления здоровых привычек, например чаще совершать пешие прогулки. Исследование способов повышения мотивации к выполнению физических упражнений (отчет о котором приведен в *British Journal of Health Psychology*) позволило установить, что чем детальнее выполняется мысленное моделирование ступеней действия, «тем выше вероятность осуществления намеченного поведения». Другими словами, проведение мысленных репетиций (создание мысленных образов) того, что вы наметили делать, и уточнение, когда, где и как собираетесь это делать, повышает вероятность выполнения тех действий, которые приведут вас к цели. Этот вывод остается справедливым независимо от того, в чем состоит ваша цель: активнее заниматься физкультурой, потреблять больше здоровой пищи, бросить курить или начать регулярно работать над приоритетными проектами.

Упражнение

Подкрепляйте планы действий вопросами

Мысленно перенеситесь на несколько месяцев вперед и представьте, что ваш беспокойный разум и внутренний голос, беспрестанно предлагающий «А что если?..», стали послушными помощниками вашего сильнейшего «я». Вместо того чтобы обвинять вас во всех грехах и кричать о своих опасениях, они спокойно задают следующие вопросы для подкрепления ваших ментальных карт и прояснения способов практического достижения поставленных целей:

1. Когда вы хотите начать работать над достижением намеченных целей? Назовите дату и время.
2. Где вы начнете работу? Четко представьте себе место и время и укажите все препятствующие факторы, которые вам необходимо устранить.
3. С чего вы начнете? С покупки овощей на обед? С 30-минутной прогулки перед едой? С заполнения налоговой декларации?
4. Как вы будете осуществлять целевое поведение? Пойдете в спортивный зал? Начнете писать свою книгу в библиотеке или в соседнем кафе? Добавьте в меню обеда салат и овощной гарнир?
5. Как вы будете напоминать себе о необходимости сосредоточиваться на поставленных целях, когда придется делать выбор? Как вы будете напоминать себе о необходимости покупать фрукты и овощи и воздерживаться от покупки высококалорийных продуктов? Как вы будете напоминать себе о необходимости заниматься физическими упражнениями?
6. Как вы будете заставлять себя выполнять намеченные обязательства (например, не есть после 21:00; заниматься физическими упражнениями после напряженного рабочего дня)?

Составление заявлений о целевом поведении

План действий дает вам ясную картину будущих усилий. Смысл этого плана заключается в одном вопросе, который вы должны регулярно задавать себе в течение дня: «Когда я начну продвижение к

намеченной цели?» Все клиенты, занимавшиеся под моим руководством преодолением своей привычки откладывать дела «на потом», повторяют этот вопрос, находясь дома и в офисе. Этот вопрос заставляет их делать выбор времени и места: «Я начну в 8:00 с того, что поработаю за компьютером в течение 30 минут». Этот ясный ответ демонстрирует эффективное лидерство и сообщает телу и разуму конкретную информацию о том, где и когда надо начать действовать. Он заменяет старый, привычный тип мышления: «Я должен закончить крупный проект, который я, скорее всего, никогда не закончу», что порождает прокрастинацию, а не мотивацию.

Чтобы сделать ваши цели осязаемыми, формулируйте их в поведенческих терминах, которые допускают измерение. Вам нужно знать, когда именно вы будете осуществлять свое целевое поведение и когда предполагаете достигнуть цели. Запишите допускающую измерение цель, срок ее достижения и действия, которые будете ежедневно предпринимать.

Вот несколько примеров заявлений о цели.

Цель: я похудею на 10 кг.

Срок: в течение 6 месяцев.

Ежедневные действия: я буду есть больше фруктов и овощей, снижу калорийность потребляемых продуктов на 500 калорий в день (3500 калорий в неделю, что эквивалентно снижению веса на 500 г) и буду посещать спортивный зал 3 раза в неделю.

Цель: снизить артериальное давление.

Срок: в течение 3 месяцев.

Ежедневные действия: я буду совершать 30-минутные пешеходные прогулки 6 раз в неделю или заниматься аэробикой в спортивном зале по 45 минут 3 раза в неделю.

Цель: я напишу черновой вариант 4–6-й глав своей книги.

Срок: в течение 6 месяцев.

Ежедневные действия: я буду работать над книгой по 15 часов в неделю — приблизительно по 1 часу в рабочие дни и по 5 часов в субботу и воскресенье.

Примечание: хотя выделение на эту задачу 15 часов в неделю кому-то может показаться невозможным, вспомните, что средний американец проводит перед телевизором более 30 часов в неделю; многие задачи, кажушиеся непосильными, могут быть выполнены благодаря выделению на них 15 часов в неделю.

Теперь напишите три составляющих вашего собственного «заявления о цели».

Упражнение

Подготовьте свой разум к будущему успеху

Ясное заявление о цели ваших усилий значительно повышает вероятность, что вы сможете начать конкретные действия, необходимые для достижения прогресса. Но это дополнительное упражнение удовлетворит вашу потребность в эмоциональных связях, которые будут обеспечивать вам поддержку на пути к поставленной цели. Так как вам придется выполнять свои обязательства ежедневно, то следует знать, что вы не будете действовать в одиночку. Это упражнение свяжет очень разные части вашего «я» с сочувствием и мудростью вашего сильнейшего «я», что сделает выбранный путь более радостным.

Представьте, что вы сидите в кинотеатре и перед вами находится экран, разделенный на три части. Используйте три части дыхательного цикла (вдох, задержку дыхания и напряжение мускулов и затем выдох) для ощущения связи с креслом, в котором вы сидите. Используйте *рис. 13.1* для того, чтобы помочь себе представить разделенный на три части экран. По мере того как освещение в зале выключается, левая часть экрана освещается и окрашивается в цвет, соответствующий вашему текущему состоянию.

1. Настоящее	3. Переход от настоящего к будущему	2. Будущий идеал
Смотрите, как вы выглядите и что вы чувствуете сейчас	Смотрите на себя и ощущайте себя в процессе перехода от вашего настоящего «я» к вашему идеальному будущему «я»	Смотрите на себя и ощущайте себя счастливым, здоровым, веселым и успешным

Рис. 13.1. Подготовка вашего разума к достижению успеха

1. Взгляните на себя в настоящем. Посмотрите на свое изображение в левой части экрана — как вы выглядите и что чувствуете. Сообщите невербально человеку на экране, что, хотя он и не может вас видеть, вы ему сочувствуете и понимаете его. Вы знаете лучше, чем кто-либо другой, через что этому человеку пришлось пройти и какие мечты и цели он надеется осуществить в будущем. Дайте этому человеку понять, что, независимо от нынешних проблем и прошлых неудач, вы

полностью принимаете его таким, каков он есть. Напишите, что вы хотели бы сообщить своему сегодняшнему «я».

На какое-то время попрощайтесь с этой частью вас самого, зная, что вы останетесь связаны друг с другом и что вам всегда можно вернуться. После этого левая часть экрана гаснет, и правая часть экрана окрашивается цветом, который представляет вас в вашем будущем, идеальном состоянии.

2. Взгляните на себя в вашем будущем, идеальном состоянии. Представьте себя здоровым, счастливым, веселым, успешным и реализовавшим свой потенциал. Посмотрите, как вы будете выглядеть и что будете чувствовать через несколько месяцев. Невербально сообщите человеку на экране, что вы здесь, что вы сопереживаете ему, понимаете его и радуетесь его успехам. В конце концов, вы знаете лучше, чем кто-либо другой, через что пришлось пройти этому человеку, чтобы достичь его нынешнего состояния. Дайте ему знать, что полностью принимаете его таким, каков он есть. Запишите, что вы хотели бы сообщить вашему будущему, идеальному «я».

На какое-то время попрощайтесь с этой частью вас самого, зная, что вы останетесь связаны друг с другом и всегда можете вернуться. После этого правая часть экрана гаснет, и средняя часть экрана окрашивается новым цветом, который представляет вас в вашем переходном состоянии на пути к успешному изменению (ступень III).

3. Представьте себя в процессе перехода от вашего сегодняшнего к вашему будущему, идеальному «я». Посмотрите, как вы выглядите и что чувствуете на этом пути к обретению новых, здоровых привычек. Невербально сообщите человеку на экране, что вы поддерживаете его с сочувствием и пониманием. В конце концов, вы знаете лучше, чем кто-либо другой, те проблемы, с которыми ежедневно сталкивается этот человек на своем пути. Дайте ему знать, что в своем продвижении вперед он не одинок. Сообщите ему, что вы видите конец этого пути и знаете, что он его достигнет. Этому человеку просто нужно ежедневно делать шаги, которые приведут его к обретению своего более счастливого и успешного «я». Запишите, что вы хотели бы

сообщить этой части вас, которая находится в переходном состоянии.

На какое-то время попрощайтесь с этой частью вас, зная, что вы останетесь связаны друг с другом и что всегда можно вернуться. В то время как центральная часть экрана гаснет, свет в зрительном зале медленно зажигается.

4. Вы удобно сидите в кресле, получая поддержку от своего прошлого и будущего и находясь в согласии со своим «я» в переходном состоянии. Вы исполняли две роли вашего сильнейшего «я» — защитника и лидера, — и вы действовали, опираясь на его точку зрения и мудрость. Как вы будете переносить эти роли в свою повседневную жизнь, когда начнете продвижение к той жизни, в которой ваши мировоззрение, цели и действия будут совпадать с мировоззрением, целями и действиями того человека, каким вы хотите стать?

Принятие на себя ответственности за свои привычки

Родители подростков часто изумляются тому, насколько мотивированными становятся их отпрыски к учебе, когда им предоставляется возможность высокими отметками заслужить право водить семейный автомобиль. Эта осязаемая и ясная цель, пусть даже и достижимая только через несколько месяцев, может стимулировать сосредоточенность и мотивацию к выполнению задач, которые прежде попросту игнорировались. Еще более удивительной оказывается психологическая устойчивость студентов, желающих работать в таких областях, как медицина, где обучение и стажировка происходят в течение нескольких лет. Эти студенты могут ожидать вознаграждения в виде диплома, престижа и высокого дохода не раньше, чем через 10–15 лет. Пока же они вынуждены посвящать много времени изучению математики, биологии и химии и нередко лишают себя удовольствия повеселиться с друзьями.

Люди, стремящиеся к отдаленной цели, не должны допускать появления привычки часто прекращать работу, чтобы порадовать себя просмотром телепередач или чем-нибудь вкусным. Чтобы настойчивость вошла у них в привычку, они также стараются себя

вознаграждать, но только после 15–30 минут сосредоточенной работы над выполнением трудного задания. Те, кто комфортно чувствует себя в условиях упорного продвижения к долгосрочной цели, создают у себя ощущение достижения результата всякий раз, когда им удается сделать еще один шаг на пути к желаемому. Они являются великодушными «самолидерами», которые подкрепляют достигнутый прогресс, а не наказывают за ошибки; и способны реалистично представлять себя в ролях, которые будут исполнять лишь через 10–15 лет. Они могут попробовать свою цель на вкус, увидеть и почувствовать ее. Они делают результаты достижения цели реальными уже сейчас. Они живут так, как если бы уже достигли цели, и чувствуют себя профессионалами, которыми им еще предстоит стать.

Награды за настойчивость

Мне доводилось работать с клиентами, которые хотели снизить артериальное давление и сбросить лишний вес, но в течение последних двадцати лет не совершали пеших прогулок длительностью более 5 минут, потому что «это так тяжело, а к концу дня я чувствую себя таким уставшим...». Я объяснял, что требуется минимум 6 минут, чтобы мышечные волокна разогрелись, и еще 6–14 минут, чтобы в организме начался процесс сжигания жиров. После первых 6–20 минут ходьбы в быстром темпе процесс сжигания лишних калорий происходит легче. Так как в 1 грамме жиров содержится 9 калорий (в 1 грамме белков и углеводов — всего 4 калории), то, как только вы начинаете сжигать жиры (примерно через 12–20 минут движения), вы сразу же ощущаете прилив энергии, вызывающий так называемое «второе дыхание». Еще одна причина, по которой не следует «брать в зачет» первые 6 минут движения, заключается в том, что работа икроножных мышц помогает возвращать кровь к сердцу, так что ему не приходится работать в напряженном ритме. Этот принцип предоставления себе времени на разогрев применим к другим видам целевого поведения, таким как сочинение текстов или подготовка к экзаменам. Он предполагает связь с мудростью разума и тела и обязательное ожидание чуда.

Как только вы предоставляете своему разуму примерный план того, чего хотите достичь, он начинает искать ключевые ориентиры для

выполнения действий, или «элементы пазла, который вам предстоит собрать». Каждая глава этой книги начинается с описания основных концепций и дополняется примерами, взятыми из реальной жизни. Когда вы знакомите свой разум с планом того, чего вы хотите добиться в жизни, ваш мозг начинает разогревать свой интерес к поиску материалов, необходимых для выполнения предстоящей работы. Вы не выполняете такие сложные задачи, как написание книги или снижение веса на 20 кг, силами исключительно своего эго, сражающегося в одиночку, — напротив, вы достигаете этих целей благодаря сотрудничеству многих частей своего мозга и души.

Анджела: первые шаги к лечению отчаяния на ступени III

К тому моменту, когда Анджела начала осваивать ступень III, она уже в течение месяца использовала программу «Пробудите свое сильнейшее „я“», чтобы помочь себе выработать новые способы преодоления стресса, тревоги и чувства одиночества. В течение этого и еще одного дополнительного месяца, который потребовался ей для прохождения первых двух ступеней эффективного изменения, Анджела избавилась от чувства безнадежности и низкой мотивации, повысила самоуважение и поверила в свою способность серьезно изменить свою жизнь. Теперь она была готова работать над своими мыслями, установками и поведением, которые помогли бы ей не допускать переедания, больше заниматься физическими упражнениями и, как результат, сбросить лишний вес.

В течение 30 дней после начала ступени III Анджела сумела сбросить 2,5 кг, даже несмотря на то, что официально она еще не была на диете и не чувствовала себя обязанной соблюдать ограничения в еде. Эксперименты на ступени II показали Анджеле, что она способна не есть после 21:00, проходить небольшие расстояния пешком и с удовольствием посещать спортивный зал три раза в неделю. Она обнаружила, что тактики, которые рекомендовались другими программами — такие как ведение записей о том, что она ела каждый день, правило выпивать стакан воды перед едой и использование зубной нити после каждого приема пищи — также помогали ей ослабить бессознательное стремление к перееданию. Разница заключалась в том, что на этот раз все стратегии и тактики объединялись как часть ее новой способности выявлять привычные, автоматические реакции на стресс и огорчения и заменять их здоровыми привычками.

В тех случаях, когда Анджеле было непросто заставлять себя рано вставать по утрам, я напоминал ей о том, что благодаря программе «Пробудите свое сильнейшее „я“» она приобрела важное умение: сосредоточиваться на том, что она может делать, а не на том, что ей неподконтрольно, и переключаться с мыслей о цели, которая обычно находится в будущем и вызывает чувство подавленности, на мысли о том, что она может сделать в настоящем.

Контроль над привычками ослабляет стресс и облегчает страдание

Одна поведенческая тактика преодоления отчаяния заключается в том, чтобы последовательно осуществлять маленькие шаги к поставленной цели. Если вам трудно вставать по утрам, не говорите себе: «Я обязан сбросить 25 кг» или «Я должен выполнить список неотложных дел из 30 пунктов». Просто нацельтесь на то, чтобы для начала пошевелить пальцами ног и сбросить одеяло. Если вам это удалось, попытайтесь поставить ступни ног на пол и встать в полный рост. После этого пройдите в ванную комнату и вознаградите себя принятием горячего душа. Отмечайте и отбрасывайте любые мысли о том, чтобы снова лечь в кровать. Затем подумайте о завтраке и о том, что вы сегодня наденете. Если в этот день вам не нужно идти на работу, все равно заставьте себя выйти из дома и обойти по периметру квартал. Когда тело оживает под влиянием движения и глубокого дыхания, повышается вероятность того, что вы будете чувствовать себя лучше и сможете принять более правильное решение о том, что делать дальше.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете делать, и вознаградите себя за все шаги, которые предпримете в правильном направлении. Найдите способы сказать себе: «Отлично, я начал действовать». Проявите сочувствие к той части вас, которая испытывает печаль, и по достоинству оцените, чего вы смогли достичь. Тот же принцип применим и в бизнесе. Если вы занимаетесь продажами, определите успех как выполнение звонка потенциальному покупателю, а не как заключение сделки. После того как вы преодолели свое сопротивление выполнению звонков, вы можете заняться повышением процента успешных продаж. Если вы ученый или писатель, сосредоточьтесь на том, когда вы сможете выделить 30 минут для начала работы над своим проектом, а не на гнетущей перспективе завершения 200-страничной рукописи.

Эмоциональный компонент преодоления отчаяния может быть более сложным и часто требует психотерапии, но вы можете начать с одобрения самого себя в качестве замены самокритике. Эффективные лидеры и «самолидеры» знают, что вознаграждать за все шаги в правильном направлении следует в пропорции: четыре выражения

одобрения на одно заявление о «необходимости улучшений». Когда вы видите свои шаги в верном направлении, вы предоставляете своему мозгу картину тех действий, которые он должен повторять. Критика может вызвать смущение, потому что она представляет собой наказание без указания, что нужно делать. Как советует Кен Бланшар в своей книге «Одноминутный менеджер»^[15], «Старайтесь увидеть, как они делают что-нибудь правильно».

Старайтесь подчеркивать то, что вы делаете правильно

Во время продвижения к поставленным целям могут возникнуть самокритичные замечания по поводу того, что вы должны были бросить курить раньше, заполнить налоговую декларацию быстрее или начать программу изменения своих привычек несколько лет назад, когда были моложе. Вы можете сказать своему критически настроенному «внутреннему диктатору»: «Прекрати! Я делаю для своего изменения все, что могу. Я действую прямо сейчас. Я добиваюсь очевидного прогресса. И несмотря на мои несовершенства, я принимаю нынешнюю ситуацию и себя самого такими, какие они есть».

Выслушивание каждой части своего «я» и выражение им всем одобрения удовлетворяет ваши базовые потребности и, таким образом, помогает устранить большинство позывов к потреблению нездоровой пищи и выполнению вредных действий. Ваше самоодобрение и те методы, которые вы научились использовать, обеспечили вас новыми инструментами преодоления стресса, чувства утраты и разочарования. Не удивляйтесь, если самоодобрение замедлит некоторые проявления вашего импульсивного поведения настолько, что вы перестанете чувствовать потребность в сигаретах и сладком или избегать трудных задач.

В следующие 24 часа вы обязательно почистите зубы щеткой или даже воспользуетесь нитью. При поддержке своего тела и подсознания вы обретете десятки полезных привычек, даже не думая о том, что это может оказаться трудным и утомительным делом. Вы превратили их в здоровые, автоматически вызываемые стереотипы. То же самое может быть и с вашими более значительными и кажущимися более трудными целями. Вы находитесь на пути превращения своих целевых действий

в повседневную процедуру, которая может стать автоматической. В следующей главе вы завершите четырехступенчатую программу эффективного изменения подготовкой к восстановлению после неудач и сохранению достигнутого прогресса.

Глава 14

Ступень IV. Сохранение долгосрочного успеха

Что требуется... так это самоэффективность для преодоления препятствий, которые делают намеченное действие таким трудным. Самоэффективные индивиды представляют себе сценарии успеха, в которых они предпринимают плодотворные попытки и осуществляют различные программы действий, приводящие к позитивным результатам... они видят больше альтернатив и изобретают больше стратегий.

Ральф Шварцер, «Мысленный контроль действия: мешающие сомнения», в книге «Когнитивная интерференция»

Давайте представим, что концепции и упражнения, с которыми вы познакомились на страницах этой книги, породили у вас мотивацию к улучшению своей жизни и прохождению через первые 30 дней процесса позитивного изменения привычек. Вы научились блокировать свои прежние стереотипы в течение нескольких минут и заменять их здоровыми, эффективными поведенческими реакциями. Вы освободились от старых страхов и вредных привычек и предприняли шаги к превращению своей мечты в реальность. Вы начали получать удовольствие от более частых занятий спортом, ежедневной сосредоточенности на проектах высшей приоритетности, потребления здоровой пищи и жизни с опорой на свое сильнейшее «я».

Продолжая использовать руководящие функции мозга, вы начинаете ощущать, что обладаете бóльшим контролем за течением своей жизни и меньше отвлекаетесь от следования по намеченному пути и выполнения обязательств. Вы обоснованно чувствуете себя достаточно сильным, эффективным и уверенным для того, чтобы провести серьезные изменения в жизни. Но затем где-то в вашем сознании может возникнуть раздражающее беспокойство, и вы начнете спрашивать себя: «Да, но что я буду делать через месяц, если у меня выдастся пара трудных дней и я вернусь к своим старым привычкам?» Ответ на этот вопрос дается на ступени IV. На этом заключительном этапе изменения вы научитесь выполнять упражнения, которые

помогут сохранять новые умения, даже если вы временно оказываетесь во власти своих «архаических стереотипов для выживания». Вы научитесь восстанавливаться после неудач и укреплять способность переходить к более широкому восприятию своего пробужденного сильнейшего «я». Помните, что такие временные провалы не сигнализируют о том, что игра для вас закончилась. Напротив, они указывают, что вы добились кратковременного успеха и теперь настало время вернуться к основам и воспользоваться инструментами, примерами и упражнениями, которые помогут вам добиться успеха долгосрочного.

Восстановление после неудач: ключ к ступени IV

Не нужно быть прорицателем, чтобы предсказать следующее: в течение ближайших 1–3 месяцев обязательно произойдет нечто такое, что может заставить вас вернуться к старым привычкам как источнику временного утешения. Этим «нечто» может быть поломка компьютера, финансовые потери, неприятный разговор с покупателем, коллегой по работе или близким человеком или же вечеринка, на которой будет много спиртного, сладкого и сигарет. Исследования показывают, что большинство людей утрачивает приверженность своему намерению похудеть или бросить курить между 30-м и 90-м днями. Следовательно, крайне важно иметь планы преодоления таких кризисов, если хотите успешно следовать программе изменений в долгосрочной перспективе.

Упражнение

Делайте отметки в календаре

Это будет подходящее время, чтобы отметить в своем календаре «опасные» даты, соответствующие 30-му, 60-му и 90-му дням после начала продвижения к поставленной цели, и те дни, когда вы успешно продвигались вперед. Вы можете сделать к этим «опасным» датам специальные приписки, например: «Пробудить мое сильнейшее „я“». Эти даты могут напоминать вам о возвращении к таким основам, как дыхательный цикл «на три счета» и применение пяти качеств вашего сильнейшего «я» для снижения беспокойства, приведения разума в

настоящее и установления связи с более широкой системой поддержки. В эти дни следите за тем, чтобы вы не рассматривали достижение цели как тяжелую обязанность или повинность, которую вы покорно, хотя и неохотно выполняете. Помните, что на ступенях I и II вы рассмотрели плюсы и минусы проведения изменений и сами сделали выбор в пользу небольших шагов в направлении перемен. В каждую «опасную» дату заново побуждайте функции своего совершенного мозга активно делать повторный выбор и заново брать обязательства по достижению цели.

Сделайте копии таблиц из приложения Д, чтобы записать цель, действия, которые собираетесь предпринять, препятствия, отвлекающие факторы и имеющиеся у вас здоровые альтернативы.

Не позволяйте неудачам тормозить свой прогресс

Незначительные прегрешения, такие как выкуривание 1–2 сигарет в день, не могут быть причиной для отказа от принятых вами обязательств. На ступени IV вы учитесь не сводить глаз с награды, несмотря на огрехи, неудачи, ошибки и разочарования. Вы планируете долгосрочное следование программе изменения привычки. Если вы применяете эту программу для отказа от курения, то вам необходимо знать, что следует делать в том случае, если вы позволите себе выкурить 1–2 сигареты. Вы должны подготовить себя к противодействию желанию прекратить программу и свести «на нет» успехи, достигнутые за последние 30–60 дней. Часть плана противодействия такому искушению будет состоять в том, чтобы выбросить все оставшиеся сигареты и снова заявить о желании защищать свой организм от курения. Отмечайте и нумеруйте каждый день, проведенный без курения (а в случае с другими привычками — каждый день без переедания, каждый день занятий в спортивном зале и т. д.), пропускайте при подсчете дни, когда вы допустили нарушение, и продолжайте нумеровать только дни успешного продвижения к цели.

Хвалите себя за каждый, даже незначительный успех.

41-летний плотник по имени Джим рассказывал мне: «Я закончил нашу первую сессию, преисполненный энтузиазма и надежд. Я думал, что наконец-то сумею избавиться от курения. Но в течение следующих 24 часов и дома, и на работе возникло несколько стрессовых ситуаций.

Я поехал на машине в реанимационную палату повидать отца. По дороге я страшно нервничал и курил сигарету за сигаретой. Я снова потерпел неудачу».

Предыдущие программы отказа от курения, которые использовал Джим, не научили его справляться с подобными неудачами. Он считал, что потерпел полное фиаско, и был готов отказаться также и от этой программы. Но если взглянуть на ситуацию с более широких позиций долгосрочного сохранения здоровых привычек, то допущенное нарушение обязательств давало ему возможность научиться укреплять свой план действий. Джиму необходимо было подготовиться к таким стрессовым ситуациям заранее и иметь в арсенале заявления и действия для того, чтобы быстро приходить в себя и продолжать следовать по пути к цели.

Анджела: преодоление неудач на ступени IV

В первые 30 дней активного продвижения к своей цели Анджела добилась значительного прогресса, но по мере приближения к 60-му дню стала реже использовать инструменты, которые помогали ей увеличивать объем физических упражнений, снижать количество еды, потребляемой в качестве наркотика, и позволили похудеть на 5 кг за два месяца. Несмотря на эти успехи, после двух стрессовых ситуаций она дважды допустила переедание.

Контролировать свою привычку к пирушкам Анджеле было труднее всего. Казалось, она проявляется автоматически, когда у Анджелы был трудный день или когда ей нужно было сделать много дел для других, в особенности для своего требовательного начальства или для членов ее семьи. В такие дни какая-то часть Анджелы хотела получить вознаграждение за все перенесенные страдания, а также за необходимость подавлять свои истинные чувства. Эта часть Анджелы начинала действовать, опираясь на неудовлетворенные потребности, и ее голос заявлял: «Я заслуживаю перерыва. Я страдала, и мне нужно немного расслабиться». А отсюда уже было недалеко до потребления алкоголя, курения и многочасового сидения перед телевизором, сопровождающегося потреблением тысяч избыточных калорий.

Как и в случае со многими привычками, которые кажутся проявляющимися неожиданно, такими как прокрастинация и курение, привычка к перееданию проявляется особенно остро по вечерам, после наполненного стрессами дня. Если на работе весь день вы находитесь в стрессовой ситуации, то какая-то часть вас взбунтуется против «внутреннего диктатора», заставляющего вас выполнять бесконечный список неотложных дел. Переедание, которое допускала Анджела, является примером того, как часто мы используем деструктивную привычку в попытке решить глубинные проблемы, используя ограниченную точку зрения и скудные навыки нашего эго. Базовой проблемой, требующей разрешения, часто оказывается один из внутренних конфликтов

или одно из чувств, отделенных от более широкого и мудрого «я». Когда вы начинаете жить, используя третью точку зрения, предполагающую осуществление выбора, то в значительной мере исключаете внутренний конфликт между голосами «Ты должен...» и «Я не хочу...». Вы используете способность своего сильнейшего «я» заявлять о своих правах и отстаивать их. Для Анджелы было крайне важно ежедневно выполнять упражнение «Подготовьте свой разум к будущему успеху» из главы 13, чтобы она почувствовала связь со своим идеальным «я» и могла направлять себе сообщения об одобрении, прощении и сочувствии, когда сталкивалась с повседневными проблемами, затрудняющими движение по намеченному пути. Анджела обнаружила, что, когда днем она испытывала меньший стресс, благодаря тому что вела себя на работе более уверенно и реже выступала в роли спасительницы своей семьи, она фактически ослабляла навязчивую тягу к перееданию по вечерам. Ее обновленная преданность самой себе требовала посещения после работы спортивного зала, чтобы с пользой для здоровья провести 1–2 часа, не думая о проблемах на работе и дома. Такой здоровый перерыв шел на пользу той части ее «я», которая чувствовала себя обездоленной, и добавлял Анджеле сил, необходимых для защиты ее жизни. Он также ослаблял потребность в деструктивном бунте, идущем во вред ее здоровью и успешному продвижению к долгосрочным целям.

«Самосаботаж» и ваше эго

Вы когда-нибудь замечали, что после того, как вы добиваетесь успеха и осуществляете свои мечты, некоторые люди пытаются добавить вам «ложку дегтя в вашу бочку меда»? Они могут обвинять вас в том, что вы изменились, как будто это какое-то преступление. Даже ваше эго с ревностью отмечает, насколько счастливее вы стали теперь и насколько ему стало труднее управлять вашими поступками. Редкие ваши неудачи означают, что ваше эго пытается восстановить контроль за вашей жизнью. Эго уверено, что оно существует отдельно от вашего мозга и тела и от всей Вселенной. Из-за своего высокомерия и настойчивого стремления сражаться в одиночку оно отказывается признавать свою зависимость от внешней помощи.

Когда ваше сильнейшее «я» использует интегрированное командное усилие, которое облегчает достижение нужного результата, эго чувствует свою ненужность и ждет удобного случая, чтобы сказать: «Я ведь предупреждало вас, что это не будет работать. Вы нуждаетесь во мне и в том, чтобы я боролась за ваше счастье. Я знало, что подобные простые решения не принесут пользы. Я скорее предпочло бы оказаться правым, чем счастливым». Эго охотнее решилось бы прибегнуть к своим привычным средствам, чтобы продолжать борьбу

в одиночестве, чем признать факт, что вы можете достичь большей легкости, радости и успеха за счет интегрирования различных собственных ресурсов под руководством своего сильнейшего «я».

Удивительно, но, как только ваше эго обнаруживает, что ваше сильнейшее «я» действительно присутствует и хочет взять на себя ответственность за управление вашей жизнью, оно начинает проявлять готовность к сотрудничеству. Даже его беспокойный разум начинает смягчать остроту своих вопросов «А что если...?». Он проявляется, чтобы дождаться чуда, так как чувствует, насколько быстро и легко вы восстанавливаетесь после огорчений, когда связаны с более широкой, мудрой и сильной системой поддержки. В конце концов, ваше эго научится испытывать радость от более плодотворной работы в составе «команды», включающей в себя мудрость вашего подсознания и лидерство вашего сильнейшего «я».

Когда вы используете такие функции своего совершенного мозга, как функции интеграции, выбора и преданности, то демонстрируете лидерские навыки и устраняете сомнения и амбивалентность, которые ведут к «самосаботажу». Как только вы начинаете реагировать на страх своего эго перед возможной неудачей с помощью планов преодоления проблем, вы еще больше утверждаете себя в качестве умелого лидера, заслуживающего поддержки, а не противодействия.

Как планы преодоления проблем помогут избавиться от отвлекающих факторов

Объединение планов действий, разработанных в предыдущих главах, с «планами преодоления» возникающих на пути препятствий повышает вероятность того, что вы начнете и продолжите осуществлять свои целевые действия. Оба типа планов предполагают использование руководящих функций префронтального кортекса головного мозга и, следовательно, делают ваше сильнейшее «я» ответственным за реакции вашего «нижнего, более примитивного мозга». «Планы преодоления» помогают автоматически справляться с отвлекающими факторами, возникающими в процессе осуществления вами целевого поведения. Фактически репетиция преодоления прогнозируемых препятствий и использования возможностей формирует в вашем мозгу

новые нейронные проводящие пути, позволяющие бросать вызов вашим автоматическим реакциям и приводить вас к новой цели.

«Планы преодоления» подобны планам подготовки к природным катаклизмам или сложному туристическому походу. Вам нужны гарантии, что у вас будет все необходимое (вода, портативные радиостанции, фонарики и продовольствие) на первые дни природной катастрофы, а также план поддержания связи с родными и друзьями. Я бы также добавил, что вам необходима мысленная репетиция, чтобы вы знали, какими могут быть ваши начальные автоматические реакции (например, страха, страдания и самокритики) и как вам следует переходить к действиям, в большей степени помогающим выживанию.

Упражнение

Составление «планов преодоления»

«Планы преодоления» предусматривают выявление потенциальных препятствий и помех достижению вашей цели и разработку способов, позволяющих успешно с ними справляться.

1. Опишите три препятствия или отвлекающих фактора, которые могут помешать вам вести здоровый образ жизни или вынудить к нездоровому. Вы можете использовать препятствия, которые выявили в предыдущей главе. Задайте себе вопрос: «Что может заставить меня [укажите возможное деструктивное поведение]?» (1-е препятствие, 2-е препятствие, 3-е препятствие).

- **1-й пример.** Что могло бы заставить меня не заниматься физическими упражнениями? (Я вынужден работать допоздна. Идет дождь. Я слишком занят.)
- **2-й пример.** Что могло бы заставить меня потреблять избыточное количество пищи? (Мне скучно. Я получил неприятный звонок. Мне нужно чем-то себя побаловать.)
- **3-й пример.** Что могло бы заставить меня закурить? (Я испытываю тревогу. Я ненавижу ждать, не имея возможности что-нибудь сделать. Мне нельзя заснуть.)
- **4-й пример.** Что могло бы заставить меня откладывать дела? (Я чувствую себя подавленным. Мне не нравится эта часть работы. Я не знаю, что написать.)

2. Напишите, что вы скажете и сделаете для поддержания преданности своей цели, несмотря на эти препятствия. Ваш

«план преодоления» связывает отвлекающие вас события или чувства с фразой и запланированным действием, которые будут сохранять вашу сосредоточенность на своем целевом поведении. Планы преодоления имеют следующую базовую структуру: «Когда происходит [потенциальное отвлекающее событие], я скажу [внутренний диалог] и выполню [корректирующее действие].»

- **1-й пример.** Когда я чувствую подавленность и начинаю думать о еде, сигаретах или бесцельном блуждании по интернету, я говорю себе: «Сосредоточься», а затем делаю три глубоких вдоха-выдоха и выбираю задачу, которой я начну заниматься в течение 15–30 минут.
- **2-й пример.** Когда меня угнетают мысли о собственной бесполезности, я говорю: «Да, это ужасно, но это еще не конец света». Я начинаю выполнять какую-нибудь простую задачу, совершаю прогулку или звоню другу.
- **3-й пример.** Когда мой разум придумывает оправдания нежеланию заниматься физическими упражнениями, я говорю: «Это самые обычные отговорки. Я немедленно отправляюсь в спортивный зал». После этого я переодеваюсь в спортивную одежду и выхожу из дома.

3. Вы можете повысить эффективность своих планов преодоления, применяя то, чему вы научились при выполнении этапов программы «Пробудите свое сильнейшее „я“». Когда вы замечаете отвлекающую вас мысль, желание или чувство, вы можете сделать следующее:

- Отождествить ее с малой частью вашего «я» — а не с вашим «я» целиком.
- Обратиться к этой части сочувственным голосом вашего «я» и сказать ей: «Да, твое достоинство в безопасности. Что бы ни произошло, я не допущу, чтобы тебе было плохо. Ты не останешься наедине с этой задачей и с этим чувством. Я сделаю выбор и решу, что следует предпринять».
- Использовать присущие вашему «я» качества безопасности, выбора, присутствия, сосредоточенности и связи для замещения симптомов стресса, внутреннего конфликта, чувства подавленности, самокритики и борьбы в одиночку.

Пример. Когда я выявляю ту часть меня, которая говорит: «Я слишком занят, чтобы идти на прогулку», я заявляю: «Да, я очень занят, но именно

поэтому я должен пойти на прогулку, чтобы проветриться и выполнять работу более эффективно».

Затем я выключаю компьютер и отправляюсь на прогулку или назначаю время, когда обязательно сегодня выйду погулять. Я стану наслаждаться мыслью о том, как я буду замечательно чувствовать себя завтра, когда обнаружу, что я полон решимости взяться за проект, начало работы над которым я так долго откладывал.

Я почувствую себя членом команды, который успешно пробежал свой этап эстафеты, так что следующий круг для моего будущего «я» окажется более легким. Завтра я почувствую благодарность за то, что начал эту работу вчера, сделав ее для себя более легкой уже сегодня. Это выглядит так, как если бы я имел персонального помощника, который сортирует мои дела таким образом, чтобы я мог сразу взяться за самую важную работу.

Составление «заявлений о преодолении»

В качестве одного из инструментов противодействия факторам, отвлекающим от продвижения к цели, мы с Анджелой составили семь заявлений, которые она могла бы читать и повторять по памяти всякий раз, когда испытывала искушение вернуться к своей старой привычке переждать. Мы составили еще семь заявлений, чтобы помочь ей поддерживать преданность выполнению физических упражнений. Вы можете адаптировать эти примеры для составления собственных «заявлений», которые будут подкреплять ваши здоровые привычки:

- Я могу есть медленно, испытывать удовлетворение быстрее и прекращать потребление пищи раньше, чем почувствую сытость.
- Я уже съел достаточно, и мне не надо больше есть. Я могу сам решить, когда позволю себе десерт в будущем. Еды везде достаточно. Я не умру с голоду.
- Я всегда могу выпить воды и поесть фруктов и овощей. Я могу с удовольствием съесть яблоко и почувствовать сытость и удовлетворение.
- Я наслаждался этим днем и давал себе полезные перерывы в работе. Мне не нужен еще один перерыв для потребления нездоровой, высококалорийной пищи.
- Мое тело унаследовало способность накапливать избыточные калории в виде жировых отложений на случай голода или длительного путешествия без достаточного количества

провианта. Но мое тело защищено от голода. У меня достаточно продуктов.

- Я могу терпеть чувство голода до следующего приема пищи, зная, что голод — это сигнал о том, что я сжигаю калории. Я не боюсь мук голода. У меня всегда под рукой на перекус здоровые продукты — фрукты и овощи.
- Когда мои эмоции отдельных частей моего «я» наводят на мысли о еде, я прислушиваюсь к ним и удовлетворяю их базовые потребности. Предоставление мне самому одобрения и сочувствия полностью удовлетворяет мой эмоциональный голод и устраивает меня больше, чем любая нездоровая пища.

Чтобы чаще заниматься физическими упражнениями, вы можете придумать для себя другие утверждения.

- Я делаю выбор в пользу ежедневных прогулок. Я буду ограждать свое тело от чрезмерного потребления сладкого и малоподвижного образа жизни.
- Я смогу неограниченно смотреть телевизор, когда мне будет 90 лет, сейчас же я предпочитаю вести активный образ жизни и укреплять здоровье.
- У меня будет много времени смотреть выступления спортсменов, когда мне будет 90 лет. Пока же я сам являюсь спортсменом, который тренируется по 3–6 раз в неделю.
- Я буду выполнять физические упражнения, чтобы укреплять мышцы, сжигать калории и чувствовать себя здоровым. Физическая нагрузка на мышцы моих ног ускоряет циркуляцию крови в теле, облегчая работу моего сердца.
- Даже когда я чувствую себя усталым, я знаю, что выполнение физических упражнений усилит приток кислорода в мозг и поможет сжечь лишние калории, что снабдит мой организм дополнительной энергией.
- Физические упражнения, заставляющие меня покидать офис, помогают мне по-другому взглянуть на многие вещи и позволяют подсознанию работать над поиском креативных решений.

- Это мое тело. Какие-то привычки (переедание, курение и использование телевизора для бегства от реальности) вредны для моего здоровья. Я намерен защищать свой организм от вредных веществ и вредных привычек.

После того как вы использовали эти утверждения, чтобы оспорить отвлекающие вас мысли, можете свести их к нескольким коротким фразам, которые использовали мои клиенты и я сам.

- Я уже наелся.
- Пожалуйста, положите остальное в контейнер — я возьму еду с собой.
- Голод полезен — он означает, что во мне происходит сжигание жиров.
- Я не умру с голода.
- Жидкость — это тоже пища.
- Я смакую еду, а не проглатываю ее одним махом.
- Мне достаточно всего двух ложек десерта — первой и последней.

Следующие утверждения я считаю особенно полезными.

- Я всегда могу есть хлопья из злаков и яблоки.
- Я могу есть все, что хочу, когда сознательно делаю свой выбор в пользу данного продукта.
- Моему телу нравится двигаться, танцевать и работать физически.
- Когда я наблюдаю за активными и креативными людьми, то это напоминает мне о возможности самому проявить способности.
- Физические упражнения обогащают кислородом мои легкие и мой мозг.
- Физические упражнения активизируют в моем организме обменные процессы.
- Я наслаждаюсь ощущением силы своего разума и своего тела.

В соответствии с принципами программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» лучшим средством для отвлечения мыслей и желаний

от какой-то вашей испуганной архаической части является утверждение типа: «Это не похоже на меня».

- Это говорит моя старая идентичность — мое ограниченное эго, вззирающее на происходящее со своей ограниченной, одинокой точки зрения и пытающееся справиться с проблемой с помощью своих ограниченных ресурсов.
- Теперь я смотрю на жизнь с точки зрения своего интегрированного сильнейшего «я».
- Я больше не тот испуганный, встревоженный ребенок, каким был раньше. Теперь я взрослый человек, имеющий на руках испуганного ребенка, которого нужно защищать и действиями которого нужно руководить.

Анджела называет эти фразы своей «терапией против депрессии». Она использовала их, чтобы в течение первых 6 месяцев вести себя к поставленным целям и помочь себе сбросить 20 кг веса, сохранить приверженность посещению спортивного зала 3 раза в неделю и не есть чаще 5 раз в день. Эти измеряемые результаты позволили мне поверить в то, что Анджела достигнет всех своих целей в течение следующих 6 месяцев. Но именно не поддающиеся измерению позитивные изменения в ее настроении и установках позволили нам поверить, что она уже многого добилась на пути к обретению своего более мудрого сильнейшего «я».

Использование составленных планов «преодоления» и «утверждений» усилило ее ощущение «самоэффективности» — уверенности в том, что она могла бы начать работать над достижением своих целей и преодолевать все препятствия. Это прочная форма уверенности в себе, так как она основывается на использовании большего количества энергии клеток вашего мозга для осознания и достижения ваших трудных задач.

Истинная уверенность в том, что вы добьетесь успеха

Истинная уверенность заключается не в абсолютной убежденности в выигрыше или проигрыше, а в понимании того, что в любых ситуациях вы всегда будете находиться в мире с самим собой. А это

вовсе не подразумевает уверенности в том, что у вас все пойдет идеально. Напротив, это означает, что независимо от того, как пойдут дела, вы не позволите неудачам разрушить вашу жизнь или даже просто испортить вам выходные. Важная цель этой книги — дать вам навыки и точку зрения, которые позволят сказать себе: «Независимо от того, что произойдет, я на вашей стороне. Я не допущу, чтобы вам было плохо. Я буду вашей страховочной сеткой. Когда я рядом, ваше достоинство в безопасности».

Истинная уверенность означает, что вы никому не позволите оценивать вашу ценность как личности. Что бы ни произошло и что бы ни говорили другие, вы будете знать наперед, что вы не покинете свое «я», что вы найдете способ ослабить самокритику и причиняемую вам боль и максимизировать радость и удовольствие от жизни.

Истинная уверенность основывается на знании того, что если вы потерпите неудачу в достижении цели, то какая-то сильная и креативная часть вас найдет способ выстоять, быстро восстановиться после пережитого разочарования и вернуться на прежний путь, сохраняя верность вашим представлениям о задачах. (В приложении Г вы найдете список утверждений, в которых заявляется о вашем безусловном благорасположении к самому себе.)

Глава 15

Вы обрели свое сильнейшее «Я»

Нет, нет, нет... медитация не привела меня в состояние бесконечного покоя. Я по-прежнему охвачена беспокойством. Но я ощущаю его меньше — не потому, что я такая выдающаяся личность, а потому что я быстрее осознаю боль от охваченности беспокойством и просто не позволяю себе этого делать.

Сильвия Бурстайн, «Будь внимателен, ради бога»

Когда мы начинали путешествие по страницам этой книги, вы, вероятно, почувствовали себя попавшими в накатанную колею. Возможно, вы хотели полнее реализовать свой потенциал и повысить эффективность и креативность. Или вам просто нужны были стратегии, чтобы сделать свою жизнь более наполненной и свободной. Возможно, кто-то из вас хотел научиться справляться с прокрастинацией, трудоголизмом, тревогой, чувством подавленности или проблемами, вызванными ухудшением здоровья. Но, независимо от причин, вы были в достаточной степени заинтересованы в изменении своей ситуации, чтобы добраться до этой последней главы. Какая-то часть вашего «я» хотела от жизни большего — жаждала изменения и страстно желала пробудить ваше сильнейшее «я», а для этого воспользоваться возможностями вашего «совершенного мозга».

По мере ежедневного применения концепций и практик четырехступенчатой программы, предлагаемой в этой книге, вы будете лучше усваивать точку зрения и роли своего сильнейшего «я» и научитесь быстрее понимать, когда устаревшие стереотипы уводят вас с намеченного пути. Возможно, временами вы будете оказываться во власти страхов, сомнений и неэффективных методов преодоления проблем. Но эта власть будет слабее, потому что теперь ваше ощущение своего «я» расширилось и стало включать в себя ваши глубинные ресурсы, интеграцию функций «низшего мозга» и больший доступ к мудрости вашего подсознания. Зачем же вам примиряться с

ненужной болью от одинокой борьбы вашего эго, если связь с вашим сильнейшим «я» делает жизнь намного более легкой, управляемой, творческой и радостной?

Укрепление веры в себя

Благодаря применению программы «Пробудите свое сильнейшее „я“» в повседневной жизни вы получили доступ к руководящим функциям своего мозга и обеспечили себе более легкий переход к точке зрения, ролям и голосу вашего сильнейшего «я». Ежедневное использование этой программы будет укреплять нейронные проводящие пути от «руководящего мозга» к функциям «низшего мозга», обеспечивая вам больший контроль за привычками и настройками. Даже в самых стрессовых ситуациях вы будете знать, что можете использовать здоровые поведенческие реакции для замены прежних стереотипов. Чем больший доступ вы имеете к своим глубинным ресурсам, тем больше вы будете чувствовать их поддержку и присутствие, работающие на вас. Ваши действия будут становиться все более согласованными с представлением того, кем вы хотите быть.

Вы сможете регулировать функции своего «низшего мозга» и интегрировать те части, которые когда-то днями и неделями поддерживали в вас беспокойство и тревогу. Теперь вы связали их с сочувственным и руководящим голосом своего сильнейшего «я». Когда вы живете с опорой на сильнейшее «я», ничто не сможет разрушить вашу жизнь или просто испортить вам выходные. Ваша укрепившаяся способность справляться с отвлекающими факторами, самокритикой и сомнениями в своих силах поможет вам возвращаться на избранный путь к намеченной цели в течение нескольких секунд, что обеспечит максимальную эффективность и производительность при минимальных периодах бездействия.

После того как вы за несколько месяцев пройдете все четыре ступени программы, выполните все упражнения и измените взгляд на жизнь, подумайте над следующими вопросами:

- Если бы вы не были привязаны к ограниченной самоидентификации эго, которую условно считали своей, то что бы стали делать? Обратились к сфере деятельности, о которой

прежде лишь мечтали? Согласились пойти на риск и пожертвовать ради этого частью рабочего времени? Согласились потратить на этой неделе 10 часов на проект, выполнения которого прежде избегали?

- Если бы вы могли расширить свои личностные ресурсы таким образом, чтобы они включали в себя гениальность подсознания, творческую часть правого полушария и мудрость автономной нервной системы, то какие мечты попытались бы осуществить?
- Если бы вы получили от своего сильнейшего «я» гарантии, что ваше достоинство в безопасности и даже когда *ощущаете* неудачу, вы не терпите ее в действительности, то что попытались бы сделать?
- Если бы вы знали, что и потеряв все, и став необычайно успешным, вы всегда могли бы оставаться в мире с самим собой, то в какое рискованное предприятие вы пустились бы прямо сегодня?
- Если бы вы знали, что, несмотря на ваши проблемы и несовершенства, ваше сильнейшее «я» полностью принимает вас таким, какой вы есть, то насколько спокойно вы могли бы себя чувствовать?

Что бы вы могли сказать своим детям, друзьям, коллегам или клиентам о том, чего они могут ожидать от жизни? Возможно, вы захотели бы донести до них следующие идеи:

- Существует сильная, мудрая часть вас, которая всегда наблюдает за вами. Даже когда какая-то часть вас испытывает страх, у сильного «я», которое обладает более широким взглядом на происходящее, в арсенале больше ресурсов, чем вы можете себе представить.
- Обладание материальными ценностями, ваши достижения и окружающие вас люди не могут удовлетворить ваши глубинные потребности. Именно то, что находится внутри вас, и ваши взаимоотношения с самим собой имеют наибольшее значение.
- Вы должны обнаружить, что независимо от того, что происходит и что говорят другие, вы под защитой своего сильнейшего «я»

всегда можете чувствовать себя в безопасности. Только после этого вы достигнете внутреннего спокойствия и станете по-настоящему счастливым.

Внутренний мир и пробужденный разум

Вы начали эту программу с выявления главных областей своих проблем и их симптомов (этап 1). Вы также узнали о негативных и самокритичных голосах, которые заставляли вас придерживаться разрушительных стереотипов поведения. Вы активировали руководящие функции своего «высшего мозга» посредством наблюдения, маркировки и идентификации областей своих проблем, зарождающихся в малых, примитивных частях более широкого и более сильного «я».

Этот процесс наблюдения — как и при медитации — позволяет узнать, что вы обладаете собственным «я», которое больше, чем ваши проблемы, мысли, эмоции и импульсы. На этапе 2 вы научились тому, как обеспечивать себе новые возможности, принимая роли, точку зрения и голос своего сильнейшего «я». Учась тому, как изменять ваш внутренний диалог, чтобы вести его более сочувствующим и понимающим голосом, вы становитесь эффективным «самолидером» и выявляете те части вас самого, которые «страстно желали услышать слова» одобрения и поддержки.

На этапе 3 вы научились использовать пять качеств своего сильнейшего «я» для замены вредных привычек и разрушительных стереотипов сообщениями, которые удовлетворяют ваши более глубокие потребности. Предоставляя пять качеств (безопасность, выбор, присутствие, сосредоточенность и связь), вы принимали на себя роли, которые изменяли вашу точку зрения и пробуждали в вас силы, о существовании которых вы раньше не подозревали. На этапе 4 вы научились использовать роль лидера и председательствующего для интегрирования всех частей вашего «я» для совершения совместного усилия, нацеленного на достижение поставленных целей и приведения ваших действий в соответствие с вашим мировоззрением. Вы добавили четыре этапа эффективного изменения в свой арсенал трансформационных умений. Эти изменения гарантировали вам

наличие преданности, мотивации и планов по сохранению здоровых привычек и ликвидации проблемных стереотипов.

На протяжении четырех этапов продвижения к полной реализации своего потенциала вы учились связывать сознание и эго с креативностью и поддержкой правого полушария. И обнаружили, что функции выживания «нижнего мозга» могут кооперироваться с представлениями и лидерством «высшего мозга». Теперь именно вы, как ваше сильнейшее «я», исполняете роль лидера, способного создавать наполненное смыслом мировоззрение, проявлять преданность позитивному изменению и задавать высшие ценности. Именно вы, ваше «я», принимаете точку зрения, которая помогает удерживать вашу «внутреннюю команду» на пути к дальнейшим задачам. И именно вы, как ваше «я», говорите сочувственным и доброжелательным голосом, способствуя взаимодействию всех частей вас самого и их объединению в эффективную «команду». Как ваше собственное сильнейшее «я»:

- вы больше не ограничиваете идентичность мыслями, чувствами и импульсами;
- вы больше не тратите время впустую на попытки сделать ваше эго уверенным в себе, мотивированным и всезнающим до того, как сделаете выбор в пользу осуществления действия;
- вы теперь не будете тратить больше пяти секунд на внутреннюю борьбу прежде, чем устанавливать связь с новыми ролями, точкой зрения и голосом, которые дадут вам силы распоряжаться и управлять вашей жизнью;
- вы можете теперь сказать: «Я — это мое сильнейшее „я“». У меня есть новая точка зрения на жизнь и на то, кем я являюсь на самом деле. Я — это больше, чем мои старые привычки, страхи или импульсы. Теперь я живу с опорой на свой „высший, человеческий мозг“ и на свое сильнейшее „я“».

Приведенные во введении предварительные тесты дали вам возможность зарегистрировать начальные уровни стресса, радости, внутреннего покоя и связи, а также ощущения «самоэффективности» или уверенности в том, что вы способны совершать позитивные

изменения в своей жизни. Вы можете использовать заключительные тесты из приложения Е, чтобы сравнить, на каких позициях вы стояли, когда начинали чтение книги, и чего достигли теперь. Результаты сравнения позволят понять, насколько вы продвинулись вперед, и укажут на проблемы, требующие дополнительного внимания. Если вы пропустили какие-то упражнения или домашние задания, то сами должны найти способ ощутить обретение новых сил в результате перехода к точке зрения и ролям своего сильнейшего «я». Ваш собственный опыт даст вам намного больше, чем объяснения с помощью моих концепций, примеров и метафор.

Используйте эту книгу снова и снова по мере того, как будете выявлять новые проблемы, мешающие вашему продвижению по жизненному пути в более полном согласии со своим сильнейшим «я». Вы обнаружите, что препятствие, казавшееся серьезным несколько месяцев тому назад, становится для вас незначительной кратковременной помехой и теперь вы располагаете многими новыми способами реагировать на стрессы, проблемы и возможности. Если в какой-то момент вы услышите нерешительный голос, вопрошающий: «Но как я это сделаю?» — воспринимайте этот вопрос как исходящий от своих изолированных эго и сознания, вновь пытающихся сражаться в одиночку. Вернитесь к ключевому упражнению в главе 2, соедините эту часть вас с вашим более широким «я» и обратитесь к ней голосом вашего сильнейшего «я».

Я надеюсь, что вы получили немалую пользу от прочтения этой книги и встали на путь, который позволит вам стать более эффективными, сосредоточенными, радостными и уверенными в себе. Пожалуйста, рассматривайте эту книгу и меня самого как членов вашей более широкой «системы поддержки». Она будет работать для вас и для вашего пробудившегося сильнейшего «я»!

Приложение А

Дневник проведения успешного изменения

По меньшей мере дважды в день в течение двух недель записывайте, когда вы начинаете осознавать проблематичные симптомы. Не пытайтесь ничего изменить (и, пожалуйста, без самокритики), просто отмечайте и записывайте мысли, физические ощущения и эмоции, не согласующиеся с вашим высшим видением и представлениями. Отмечайте, что вы чувствуете и как вы действуете, когда вы позволяете вашим автоматическим реакциям не подвергаться противодействию дольше минуты или двух.

Используйте эту форму дневника.

Дата, время	Синдром	Физические, эмоциональные и вербальные реакции	Поведение/ действие, чувство/ отношение
1.			
2.			

Приложение Б

Упражнение на сосредоточенность

Это упражнение длительностью в одну минуту или двенадцать циклов «вдоха-выдоха» обеспечивает переход вашего разума от беспокойства о прошлом и будущем к сосредоточенности на настоящем — в котором и должно находиться ваше тело. По мере того как вы освобождаетесь от мыслей об этих воображаемых периодах времени и проблемах, вы можете наслаждаться отсутствием стрессов в настоящем. Тренируйте эту разновидность сосредоточенности всякий раз, когда переживаете моменты радостного освобождения, легкий подъем креативности или достижение оптимальной производительности без видимых усилий.

Используйте это упражнение каждый раз, когда вы начинаете новый проект. В течение всего одной-двух недель ваши тело и разум научатся естественным образом избавляться от напряжения и сосредоточиваться на эффективной работе в настоящем.

1. Сядьте на стул и начните упражнение, сделав три медленных вдоха-выдоха на три счета: 1) вдох, 2) задержка дыхания и напряжение мускулов и 3) медленный выдох. При каждом выдохе:
 - Выбрасывайте из головы мысли о последнем тяжелом звонке, о трудной дороге на работу и т. д. Ощущайте свою связь со стулом. Делайте выдох и избавляйтесь от ненужного мышечного напряжения по мере того, как вы ощущаете поддержку стула и пола.
 - Выбрасывайте из головы мысли и образы, имеющие отношение к вашей работе в прошлом. Избавляйте ваш разум и тело от забот о том, что должно и не должно было произойти в вашей жизни. Сбрасывайте с себя бремя старых тревог.

- Отказывайтесь от попыток решить какие-то старые проблемы. Сделайте перерыв в своих усилиях по исправлению других людей. Пусть каждый выдох станет сигналом к избавлению от прошлых забот и стрессов.
- Скажите себе: «Я освобождаю свой разум и тело от власти прошлого».

2. В течение следующих трех вдохов-выдохов:

- Избавляйтесь от всех образов и мыслей о том, что, как вы полагаете, может произойти в будущем — ото всех «А что если?..».
- Отказывайтесь от намерений контролировать будущее, избавляйте ваши мускулы, ваше сердце и ваш разум от ожидаемых усилий и проблем.
- Делая выдох, скажите себе: «Я освобождаю мой разум и тело от власти будущего».

3. В течение трех следующих вдохов-выдохов:

- Говорите: «Я делаю свой выбор находиться в настоящем моменте и видеть перед собой эту работу. Нет другого дела, которое следует выполнять, и нет другого места, где следует находиться».
- Скажите: «Я замечаю, как мало усилий требуется, чтобы дышать комфортно и признавать наличие нужной энергии в этот момент, когда я сосредоточен на данной задаче, прямо сейчас».
- Скажите: «В течение нескольких следующих минут не произойдет ничего, о чем бы следовало беспокоиться моему разуму. В этом убежище мой разум и тело надежно ограждены от прошлого и будущего».
- Скажите себе в процессе выдоха: «Я привожу свой разум в настоящее, где я сосредоточен внутри моего более широкого и мудрого сильнейшего „я“».

4. В течение следующих трех вдохов-выдохов считайте от одного до трех таким образом: «один, один» — я становлюсь более

внимательным при каждом следующем вдохе; «два, два» — я становлюсь заинтересованным в быстром переходе от незнания к знанию; «три, три» — я испытываю желание начать, мне любопытно, чего можно добиться за такой короткий отрезок времени.

Приложение В

Экспресс-оценка уровня стресса

Это быстрый способ проверки жизненных ситуаций, способных вызвать у вас стресс.

Прочитайте следующие утверждения, содержащие описания конкретных ситуаций, и начислите себе то количество баллов (от 0 до 5), которое соответствует частоте возникновения каждой из жизненных ситуаций в вашей жизни, а затем просуммируйте все свои баллы для получения итоговой оценки.

НИКОГДА		ИНОГДА		ЧАСТО	
0	1	2	3	4	5

1. Какая-то часть моего разума очень беспокоит меня — на работе, дома или и там, и тут.
2. Я никогда не отключаю мобильный телефон.
3. Моя семья предъявляет ко мне слишком много требований.
4. У меня нет времени для отдыха и удовлетворения моих личных потребностей.
5. На работе мне постоянно не хватает времени.
6. Я страдаю от того, что за последние два года я потерял, в прямом и переносном смысле, нескольких близких мне людей.
7. Мне трудно сосредоточиться на выполнении задания.
8. У меня трудности в общении с членами семьи, начальником и коллегами.
9. Я справляюсь с большинством проблем в одиночку без помощи семьи, друзей или коллег.
10. У меня нет достаточного влияния при принятии решений, затрагивающих мою жизнь.
11. Мои личные потребности находятся в конфликте с интересами моей работы или семьи.
12. Люди и обстоятельства мешают мне делать то, что я хочу.
13. Я часто чувствую себя утомленным и хочу спать.
14. Люди или предметы часто меня раздражают.
15. Что-то не в порядке в моей жизни и в жизни моей семьи.
16. Я часто озабочен своим финансовым положением.
17. Моя жизнь — это непрерывная череда кризисов.
18. У меня регулярно болит голова (*три раза в неделю = 5 баллов*).

19. Почти каждый день я ощущаю мышечное напряжение в области плеч, шеи и спины.
20. Я страдаю от болей в желудке и других проблем с пищеварением.
21. Я регулярно принимаю обезболивающие таблетки, снотворное, транквилизаторы и т. п.
22. Я склонен к перееданию, особенно к чрезмерному потреблению мучного и сладкого.
23. По вечерам я регулярно выпиваю одну-две рюмки, чтобы расслабиться.
24. Я почти каждый день выпиваю больше трех чашек кофе.
25. Я не удовлетворен своей половой жизнью.
26. Родственники, друзья и коллеги говорят мне, что я слишком много пью.
27. Я веду малоподвижный образ жизни. Я редко занимаюсь спортом.
28. Я много курю.
29. Я установил для себя нереально высокие стандарты.
30. Я хотел бы изменить свою жизнь, но не знаю, как это сделать.

Общее количество баллов

Меньше 40. Вы в отличной форме!

41–70. Средний результат. Вы могли бы снизить ваш уровень стресса.

70–90. Вы близки к опасной черте. Начните изменения с того, как вы разговариваете сами с собой. Возьмите под контроль свою реакцию «сражаться или бежать». Перечитайте главу 5.

91+. Немедленно займитесь снижением уровня стресса! Измените вашу среду обитания и обеспечьте себе внутреннюю безопасность. Выявите все «диктаторские и критические голоса». Найдите для себя здоровые альтернативы вашим нынешним вредным привычкам. Перечитайте главы 4 и 5. Выполните упражнения. Обратитесь к утверждениям, приведенным в приложении Г.

Приложение Г

Эффективный внутренний диалог (Голос одобрения)

Когда вы, используя точку зрения и роли своего сильнейшего «я», произносите приведенные ниже сочувственные утверждения, обращаясь к испуганным и подавленным частям вашего «я», вы можете:

- Обогащать внутренний мир за счет связи вашего эго с чем-то более сильным и мудрым.
- Осуществлять переход к новому, более широкому и здоровому образу своего «я».
- Получать поддержку и силы для того, чтобы справляться с изменяющимися ситуациями и взаимоотношениями.
- Снижать уровни стресса и тревоги, вызванные борьбой в одиночку — отдельно от своего истинного сильнейшего «я».
- Наделять себя новыми возможностями благодаря использованию роли защитника, более широкой точки зрения и сочувственного голоса своего сильнейшего «я».

Эта форма внутреннего диалога эффективнее, чем обычные утверждения, потому что вы говорите с более высокой позиции с какой-то малой частью вас самого — независимо от того, думаете ли вы о ней как о «малом ребенке», «примитивном мозге», вашем теле или обеспокоенной части своего разума. Вы перешли на точку зрения и освоили голос, которые позволяют вам взять на себя роль защитника по отношению к своему телу и жизни. Отметьте, что вы не просите испуганные, подавленные части своего «я» быть смелыми, уверенными в себе или мотивированными. Вы говорите с ними с позиций сочувствия, понимания и лидерства и ведете все части себя к достижению внутреннего мира.

Вот несколько примеров сострадательного внутреннего диалога:

- **«Независимо от того, что происходит в нашей жизни, вы всегда мне дороги».**
- **«Независимо от того, что вы можете или не можете делать, вы всегда представляете ценность сами по себе».**
- **«Ваша ценность основывается не на том, что вы делаете, а на том, кто вы есть».**
- **«Независимо от того, являетесь ли вы победителем или проигравшим, вы заслуживаете любви, наслаждения и избавления от самокритики».**
- **«Независимо от того, что с вами происходит, вы заслуживаете уважительного отношения».**
- **«Независимо от того, кто остается, а кто уезжает, я на вашей стороне. Я никогда вас не покину».**
- **«Какими бы больными или здоровыми вы ни стали, я ценю поддержку, мудрость и защиту, предоставленные мне вами, моим телом и моим духом».**
- **«Независимо от того, насколько негативными или интенсивными являются ваши эмоции, я признаю их искренность. Я достаточно силен, чтобы выдержать ваши эмоции».**
- **«Независимо от того, насколько некомфортно чувствуют себя другие рядом с вами, с вашими чувствами или с вашим телом, я всегда буду принимать вас и оставаться в мире с вами».**
- **«Независимо от того, что происходит в жизни, я принимаю и люблю вас такими, какие вы есть».**
- **«Независимо от здоровья или нездоровья вашего тела вы всегда можете исцелять дух».**

Приложение Д

Эффективное изменение привычки

В рамках вашего плана по сохранению преданности поставленным целям и способности восстанавливаться после неудач (этап 4 процесса эффективного изменения) может оказаться полезным в течение двух недель фиксировать этапы действий, намерения предпринять начальные усилия, осведомленность о возможных помехах и здоровые альтернативы. Все это вы будете использовать для переориентации на путь, ведущий к победе. После заполнения таблицы вы сможете обнаруживать свои устаревшие стереотипы в течение всего нескольких циклов «вдоха-выдоха» и заменять их здоровыми, эффективными альтернативами. Познакомьтесь с примером, приведенным в первой строке таблицы, и адаптируйте его таким образом, чтобы он подходил вам.

Конечная цель	Действие	Когда	Препятствия	Альтернативы
Я намерен...	Я буду делать...	Я начну...	Я устал...	Да, и я выберу...
Я намерен набрать хорошую физическую форму через 6 месяцев	Я буду ходить в спортзал 3 раза в неделю	Я начну прямо сегодня в 18:00	Я устал и пойду в спортзал завтра	Да, я устал, но я собираюсь начать заниматься и посмотреть, стану ли я чувствовать себя лучше через несколько минут
...				

Приложение Е

Заключительные тесты

Заключительные тесты для измерения прогресса

Во введении я рекомендовал вам зафиксировать исходные уровни вашего стресса, радости, внутреннего покоя и чувства связи прежде, чем начинать процесс изменения. Теперь вы можете использовать эти заключительные тесты для измерения достигнутого вами прогресса и выявления областей, в которых вам может потребоваться больше практики. Представьте, что эти шкалы являются термометрами. Учтите, что при измерении стресса получение более низкой оценки указывает на то, что вы добились улучшений. Для трех других шкал на достигнутый прогресс указывают более высокие результаты.

1. Стресс

Выберите число, соответствующее вашему среднему уровню стресса за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Радость

Выберите число, соответствующее вашему среднему уровню радости за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Внутреннее спокойствие

Выберите число, соответствующее вашему среднему уровню внутреннего спокойствия за прошедшую неделю.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Связь

Выберите число, соответствующее средней интенсивности вашего чувства связи с чем-то более сильным, чем вы сами, которое вы испытывали на прошлой неделе.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**Заключительный тест для измерения силы намерений
и вашей преданности делу**

Использование этих пяти шкал поможет вам увидеть, насколько вы пробудили ваше сильнейшее «я» и ваш «новый мозг», чтобы самостоятельно распоряжаться собственной жизнью и ставить цели, к которым будете стремиться и которых обязательно достигнете, несмотря на препятствия. Сравните начальные результаты с финальными. Эти меры позволят вам почувствовать, какого прогресса вы добились, и укажут вам области, в которых нужно приложить дополнительные усилия.

1. Желание/Мотивация

Насколько сильно ваше желание взять на себя ответственность за свою жизнь и осуществлять ее улучшение и изменение?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Способность

В какой степени вы считаете себя способным проводить улучшения, выполнять позитивные изменения и брать на себя ответственность за свою жизнь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Уверенность в своих силах

Насколько вы уверены в том, что сможете взять на себя ответственность за свою жизнь и обеспечить ее изменение и улучшение?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Воспринимаемый контроль

Насколько строго вы контролируете проведение улучшений, изменение привычек и то, как вы распоряжаетесь своей жизнью?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Намерение

Как часто вы намереваетесь использовать упражнения и концепции из этой книги, чтобы проводить улучшения, изменять привычки и самому распоряжаться своей жизнью?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Библиография

Ajzen, I., Brown, T. C., and Carvahal, F. (2004). Explaining the discrepancy between intentions and actions: The case of hypothetical bias in contingent valuation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1108–1121.

Armitage, C. J., and Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology and Health*, 15, 173–189.

Avero, P., and Calvo, M. G. (2000). Test anxiety and ego-threatening stress: Over- (and under-) estimation of emotional reactivity. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 143–164.

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31 (2), 143–164.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.

Banyas, C. A. (1999). Evolution and phylogenetic history of the frontal lobes. In B. L. Miller and J. L. Cummings (Eds.), *The Human Frontal Lobes: Functions and Disorders* (pp. 83–106). New York: Guilford Press.

Baum, K., and Trubo, R. (1999). *The Mental Edge: Maximize Your Sports Potential with the Mind/Body Connection*. New York: Perigee.

Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 1–23.

Bogen, J. E., and Bogen, G. M. (1993). The other side of the brain: The corpus collosum and creativity. *Bulletin of the Los Angeles Neurological Society*, 34, 191–220.

Boorstein, S. (1994). Insight: Some considerations regarding its potential and limitations. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26 (2), 95–105.

Borod, J. C. (Ed.). (2000). *The Neuropsychology of Emotion*. New York: Oxford University Press.

Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bradbury, R. (1990). *Zen in the Art of Writing: Essays on Creativity*. Santa Barbara, CA: Capra Press.

Budd, M. (2000). *You Are What You Say: A Harvard Doctor's Six-Step Proven Program for Transforming Stress Through the Power of Language*. New York: Crown.

Burns, D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Avon.

Campbell, J. (1988). *The Power of Myth*. New York: Doubleday.

Carter, R. (1998). *Mapping the Mind*. Berkeley, CA: University of California Press.

Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. New York: W. W. Norton.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. New York: Harcourt, Inc.

Darley, J. M., and Cooper, J. (Eds.). (1998). *Attribution and Social Interaction: The Legacy of Edward E. Jones*. Washington, DC: American Psychological Association.

Davey, G. C. L., and McDonald, A. S. (2000). Cognitive neutralizing strategies and their use across differing stressor types. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 115–141.

Davis, B. (1985). *The Magical Child Within You*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Dychtwald, K. (1978). *Body-Mind*. New York: Jove.

Endler, N. S., and Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.

Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. In K. Wilber, J. Engler, and D. Brown (Eds.), *Transformations of Consciousness*. Boston: New Science Library.

Epstein, M. (1988). The deconstruction of the self: Ego and “egolessness” in Buddhist insight meditation. *Journal of Transpersonal Psychology*, 20 (1), 61–70.

Erickson, M. H. (1964). An hypnotic technique for resistant patients: The patient, the techniques and its rationale and field experiments. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1, 8–32.

Fadiman, J. (1990). *Unlimit Your Life: Setting & Getting Goals*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Fiore, N. (1989). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. New York: Tarcher/Putnam.

Fiore, N. (1991). *The Road Back to Health: Coping with the Emotional Aspects of Cancer*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Frederick, C., and McNeal, S. (1999). *Inner Strength: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego Strengthening*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Frederick, C., and Phillips, M. (1995). Decoding mystifying signals: Translating symbolic communications of elusive ego states. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 38 (2), 87–96.

Freud, S. (1926/1959). The question of lay analysis. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol. 20, pp. 177–258).

Goldberg, E. (2001). *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*. Oxford: Oxford University Press.

Goldberg, N. (1998). *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*. Boston: Shambhala.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.

Heimberg, R. G., and Beck, R. E. (2001). *Treatment of Social Fears and Phobias*. New York: Guilford Press.

Helminski, K. E. (1992). *Living Presence: A Sufi Way of Mindfulness & the Essential Self*. New York: Putnam.

Horney, K. (1949). Finding the real self. *American Journal of Psychoanalysis*, 9 (3).

Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.

Kouzes, J. M., Posner, B. Z., and Peters, T. (1996). *The Leadership Challenge: How to Keep Getting Extraordinary Things Done in Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.

Lazarus, R., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: McGraw-Hill.

Le Doux, J. (1996). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.

Lewis, T., Amini, F., and Lannon, R. (2000). *A General Theory of Love*. New York: Vintage.

Liggett, D. R. (2000). Enhancing imagery through hypnosis: A performance aid for athletes. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 43 (2), 149–157.

Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2004). Initiation and maintenance of physical exercise: Stage-specific effects of a planning intervention. *Research in Sports Medicine*, 12, 221–240.

Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 585–603.

Loehr, J. E. (1994). *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning*. New York: Plume.

Loehr, J. E., and Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. New York: Free Press.

Louganis, B. (1995). *Breaking the Surface*. New York: Random House.
MacLean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum.

Martin, K. A., and Hall, C. R. (1995). Using imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 59–67.

Masterson, J. F. (1988). *The Search for the Real Self: Unmasking the Personality Disorders of Our Age*. New York: Free Press.

Michie, S., and Abraham, C. (2004). Interventions to change health behaviours: Evidence-based or evidence-inspired? *Psychology and Health*, 19 (1), 29–49.

Millman, D. (1999). *Body Mind Mastery: Creating Success in Sport and Life*. New York: New Library.

Milne S., Orbell S., and Sheeran P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7, 163–184.

Muller, W. (1993). *Legacy of the Heart: The Spiritual Advantages of a Painful Childhood*. New York: Fireside.

O’Hanlon, B., and Beadle, S. (1999). *Guide to Possibility Land*. New York: W. W. Norton.

Onestak, D. M. (1991). The effects of progressive relaxation, mental practice, and hypnosis on athletic performance: A review. *Journal of Sport Behavior*, 14 (4), 247–282.

Ornstein, R. (1986). *Multimind: A New Way of Looking at Human Behavior*. Boston: Houghton Mifflin.

Pally, R. (2000). *The Mind-Brain Relationship (International Journal of Psychoanalysis Key Paper Series)*. New York: Other Press.

Palmer, W. (2002). *The Practice of Freedom: Aikido Practices as a Spiritual Guide*. Berkeley, CA: Rodmell.

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Publications.

Phillips, M., and Frederick, C. (1995). *Healing the Divided Self: Clinical and Ericksonian Hypnotherapy for Post-traumatic and Dissociative Conditions*. New York: W. W. Norton.

Prestwich, A., Lawton, R., and Conner, M. (2003). The use of implementation intentions and the decision balance sheet in promoting exercise behaviour. *Psychology and Health*, 18, 707–721.

Preuss, T. M. (1995). Do rats have prefrontal cortex? The Rose-Woolsey-Akert program reconsidered. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 7, 1–24.

Raft, D., and Andresen, J. (1986). Transformations in self-understanding after near-death experiences. *Contemporary Psychoanalysis*, 22, 319–346.

Robinson, J. C. (2000). *Ordinary Enlightenment: Experiencing God's Presence in Everyday Life*. Unity Village, MO: Unity House.

Sarason, I. G., Sarason, B. S., and Pierce, G. R. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance: Communication, cognition and anxiety. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 1–18.

Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (2), 47–51.

Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviours: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-Efficacy: Thought Control of Action* (pp. 217–243). Bristol, PA: Taylor & Francis.

Schwarzer, R. (1996). Thought control of action: Interfering self-doubts. In I. Sarason, G. Pierce, and B. Sarason (Eds.), *Cognitive Interference*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Schwarzer, R., and Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19 (5), 487–495.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421.

Senecal, C., and Nouwen, A. (2000). Motivation and dietary self-care in adults with diabetes: Are self-efficacy and autonomous self-regulation complementary or competing constructs? *Health Psychology*, 19 (5), 452–457.

Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036–1049.

Siegel, D. (2001). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.

Sperry, R. (1982). Some effects of disconnecting the cerebral hemispheres. *Science*, 217, 1223–1226.

Spielberger, C. D., and Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger and P. R. Vagg (Eds.), *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment* (pp. 3–14). Washington, DC: Taylor & Francis.

Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. Singer, M. Murphy, and L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 492–510). New York: Macmillan.

Taylor, S. E., and Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.

Temple-Thurston, Leslie. (2000). *The Marriage of Spirit*. Santa Fe, NM: CoreLight Publications.

Waldroop, J., and Butler, T. (2000). *Maximum Success: Changing the 12 Behavior Patterns That Keep You from Getting Ahead*. New York: Doubleday.

Watkins, J. G., and Watkins, H. (1997). *Ego States: Theory and Therapy*. New York: W. W. Norton.

Watt, D. F. (1990). Higher cortical functions and the ego: Explorations of the boundary between behavioral neurology, neuropsychology, and psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 7 (4), 487–527.

Wheatley, Margaret J. (1992). *Leadership and the New Science: Learning About Organization from an Orderly Universe*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Об авторе

Нейл Фьоре — доктор психологических наук, практикующий психолог и консультант. Он известен как специалист по психологии здоровья, управлению стрессом, гипнозу и психологии трудовой деятельности.

Доктор Фьоре регулярно сотрудничает не только с научными, но и коммерческими организациями, проводит тренинги и курсы. Среди его клиентов Bechtel, AT&T и Levi Strauss.

Нейл Фьоре — автор многочисленных научных публикаций и нескольких популярных книг, включая бестселлер «Легкий способ перестать откладывать дела на потом» (The Now Habit: Overcoming Procrastination While Enjoying Guilt-Free Play) и «Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы» (The Now Habit at Work: Perform Optimally, Maintain Focus, and Ignite Motivation in Yourself and Others).

Книги Нейла Фьоре помогают тысячам людей раскрыть потенциал, справиться со стрессом, внутренними конфликтами и стать более продуктивными дома и на работе.

- [1] Ornstein R. Multimind. Macmillan, 1986. *Прим. ред.*
- [2] От английского escape (бежать, спастись) — стремление личности в ситуациях кризиса, бессилия, отчуждения уйти от действительности в мир иллюзий или фантазии. *Прим. ред.*
- [3] Милтон Эриксон (1901–1980) — американский психиатр, специализировавшийся на медицинском гипнозе. Его подход к измененным состояниям сознания лег в основу целого направления, известного как *эриксоновский гипноз*. Его психотерапевтическая модель стала основой нейролингвистического программирования. *Прим. ред.*
- [4] Роберт А. Джонсон (род. 1921) — американский юнговский аналитик; в настоящее время проживает в Сан-Диего, Калифорния. Джонсон — заслуженный лектор, и его книги были проданы тиражом более двух миллионов копий на девяти языках. Одна из наиболее известных его книг: Transformation. Understanding Three Levels of Masculine Consciousness; 1971. *Прим. ред.*
- [5] Роберт Блай (род. 1926) — американский писатель, переводчик, редактор и издатель, родился в г. Мэдисон. Окончил Гарвардский университет в 1950 году. Как руководитель прессы 1960-х годов он печатал нетрадиционные стихи и переводы малоизвестных зарубежных поэтов. В биографии Роберта Блая с начала 1980-х годов начинается период, когда писатель принимал активное участие в мужском движении, заинтересованном в создании новой идеи мужественности в современном обществе. *Прим. ред.*
- [6] 42 км 195 м — дистанция для марафонского бега. *Прим. ред.*
- [7] Согласно этой методике стреляющий должен наметить цель, а потом полностью сосредоточиться на правильной технике выстрела. *Прим. ред.*

- [8] Элдрик Тонт «Тайгер» Вудс (род. 1975) — американский гольфист, считающийся одним из наиболее выдающихся и успешных игроков всех времен. *Прим. ред.*
- [9] Херберт Пол «Хёрб» Брукс-младший (1937–2003) — американский хоккеист и хоккейный тренер. В наибольшей степени известен как творец «Чуда на льду» — победы сборной США по хоккею над советской сборной со счетом 4:3 на зимней Олимпиаде в Лейк-Плэсиде в 1980 г. *Прим. ред.*
- [10] Spiegel H., Spiegel D. Trance and treatment: clinical uses of hypnosis. American Psychiatric Pub., 2004. *Прим. ред.*
- [11] Palmer W. The Practice of Freedom: Aikido Principles Spiritual Guide. Rodmell Press, 2010. *Прим. ред.*
- [12] Морихэй Уэсиба (1883–1969) — основатель айкидо. Родился в городе Танабэ в Японии. Известен как О-Сэнсэй (яп. «Великий учитель»). Айкидо создано Уэсибой на основе элементов традиционных японских единоборств дайто-рю айки-дзюцу, кэн-дзюцу и дзё-дзюцу. Название айкидо состоит из трех иероглифов: ай (合) — соединение, гармония; ки (氣) — духовная сила; до (道) — путь. *Прим. ред.*
- [13] Издана на русском языке: Фьоре Н. [Легкий способ перестать откладывать дела на потом](#). М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*
- [14] Абрахам Маслоу (1908–1970) — видный американский психолог, основатель гуманистической психологии. Знаменит своей диаграммой, иерархически представляющей человеческие потребности. Его теория иерархии потребностей нашла широкое применение в экономике, занимая важное место в построении теорий мотивации и поведения потребителей. *Прим. ред.*
- [15] Издана на русском языке: Бланшар К. Одноминутный менеджер за работой. Минск : Попурри, 2002. *Прим. ред.*

Над книгой работали

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Ольга Копыт*
Художественный редактор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Андрей Васильев*
Иллюстратор *Сергей Николаев*
Редактор *Елена Казаринова*
Верстка *Светлана Терентьева*
Корректоры *Юлия Молокова, Мария Молчанова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги
подготовлена компанией Webkniga, 2014

webkniga.ru

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Наш Twitter: <https://twitter.com/mifbooks>

Дерево знаний:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znaniy/>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Для корпоративных клиентов:

Полезные книги в подарок:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/presents-b2b/>

Книги ищут поддержку:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/>

Корпоративная библиотека:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/>

Оглавление

Awaken Your Strongest Self

Легкий способ начать новую жизнь

Информация от издательства

Введение (Спящий должен проснуться)

Выгоды наличия связи с вашим сильнейшим «я»

Пробудите свой «новый мозг»

Освободитесь от деструктивных стереотипов и страха

Добейтесь своих целей с меньшими усилиями и большим спокойствием

Четыре этапа на пути к полной реализации вашего потенциала

Предварительное тестирование для измерения достигнутого прогресса

Этап 1.

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРЕЖНИХ, НЕЭФФЕКТИВНЫХ
СТЕРЕОТИПОВ**

**Глава 1. Пять признаков того, что вы еще не обрели свое
сильнейшее «я»**

Выбор в пользу сопротивления страхам

Выявите пять главных областей своих проблем

Подсчет результатов и определение вашего стиля управления собой

**Глава 2. Распространите свою идентичность за пределы
своего эго**

Вы не должны чувствовать себя лишенным связи

Избавьтесь от старой идентичности

Этап 2.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЙ «НОВЫЙ МОЗГ» И ПРОДВИГАЙТЕСЬ К
СВОЕМУ СИЛЬНЕЙШЕМУ «Я»**

**Глава 3. Старайтесь подняться до точки зрения своего
сильнейшего «я»**

Найдите третью точку зрения

Актерское упражнение: смена ролей

Глава 4. Говорите голосом своего сильнейшего «я»

Как услышать голос своего сильнейшего «я»

Пять качеств вашего сильнейшего «я»

Этап 3.

ПРОБУДИТЕ ПЯТЬ КАЧЕСТВ СВОЕГО СИЛЬНЕЙШЕГО «Я»

Глава 5. Безопасность вместо стресса («Я» в роли защитника)

Стресс — ваш верный помощник

Как управлять реакцией стресса: возьмите на себя ответственность за то, что вы чувствуете

Глава 6. Выбор вместо внутреннего конфликта («Я» в роли переговорщика)

Уникальная способность «человеческого мозга» делать выбор

Наступление момента выбора: третья точка зрения

Переход к роли переговорщика

Глава 7. Присутствие вместо подавленности («Я» в роли лидера)

Подавленность, вызванная большим количеством целей, требований и эмоций

Три вещи, которые вы можете делать, когда чувствуете, что завалены работой

Глава 8. Сосредоточенность вместо самокритики («Я» в роли учителя)

Самокритика и «синдром гения»

Как сфокусироваться на задаче

Глава 9. Связь вместо борьбы в одиночку («Я» в роли наставника)

Магия связи

Этап 4.

ПРОБУДИТЕ В СЕБЕ ЛИДЕРА, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Глава 10 Самоэффективность и этапы изменения (Ключ к осуществлению мечты)

[Как я перешел от внутреннего конфликта к внутреннему миру.](#)

[Эффективная постановка цели](#)

[Этапы превращения вашей мечты в действительность](#)

[Глава 11. Ступень I. Подготовка вашего разума](#)

[Важно! Берегитесь подолгу оставаться в состоянии нерешительности!](#)

[Что если вам просто не хватает мотивации или уверенности в себе?](#)

[Подготовка к старту на ступени I. Осознайте цели, намерения и желания](#)

[Глава 12. Ступень II. Преданность изменению](#)

[Как подготовиться к успеху освоения материалов ступени II](#)

[Переход от беспокойства к удивлению](#)

[Глава 13. Ступень III. Осуществление действия](#)

[Ступень III. Выбор пути «с сердцем»](#)

[Разработка планов действий](#)

[Принятие на себя ответственности за свои привычки](#)

[Глава 14. Ступень IV. Сохранение долгосрочного успеха](#)

[Восстановление после неудач: ключ к ступени IV](#)

[Как планы преодоления проблем помогут избавиться от отвлекающих факторов](#)

[Истинная уверенность в том, что вы добьетесь успеха](#)

[Глава 15. Вы обрели свое сильнейшее «я»](#)

[Укрепление веры в себя](#)

[Внутренний мир и пробужденный разум](#)

[Приложения](#)

[Библиография](#)

[Об авторе](#)

[Над книгой работали](#)

[Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)