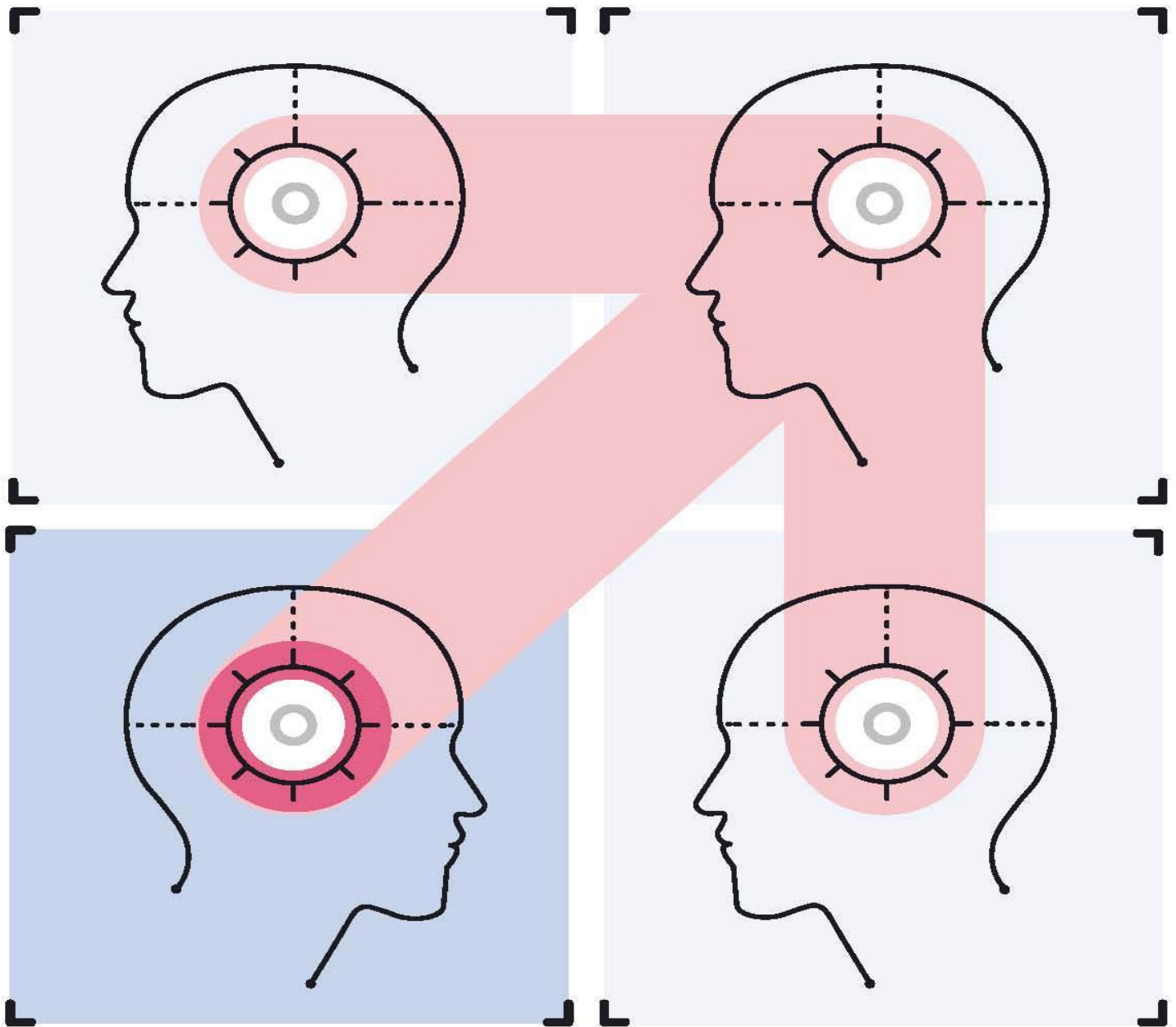


# { следую большим смыслам

Ключевые *идеи из 12 книг* о смысле жизни, определении своих ценностей, формировании принципов и поиске счастья



**Следую большим смыслам.  
Экзистенциальный интеллект.  
Ключевые идеи из 12 книг о смысле  
жизни, определении своих ценностей,  
формировании принципов и поиске  
счастья**

# Искать, осознавать, идти

Этим сборником мы – команда Smart Reading – завершаем «Год личной эффективности» – проект, который стартовал в начале 2019 года. В него вошли календарь из 12 инфографик и четыре книги-сборника. В каждый сборник мы включили 12 саммари самых важных книг по личному развитию и личной эффективности. Все эти книги – абсолютный мастрид для человека, который считает, что его успех, счастье и развитие – в его собственных руках.

Мы используем подход, основанный на линиях интеллекта (спасибо вдохновившему нас Кену Вилберу). Этот и другие близкие подходы предполагают, что человек обладает различными видами интеллекта, каждый из которых можно осознанно развить и усилить. Каждый сборник проекта «Год личной эффективности» поможет вам сделать качественный рывок в развитии четырех важнейших областей интеллекта.

Сборник № 1 (вышел в январе) – «Когнитивный интеллект. Эффективно учусь, использую техники и инструменты».

Сборник № 2 (вышел в мае) – «Внутриличностный интеллект. Знаю, понимаю, управляю собой».

Сборник № 3 (вышел в августе) – «Межличностный интеллект. Продуктивно взаимодействую с другими».

Сборник № 4 (перед вами) – «Экзистенциальный интеллект. Следую большим смыслам». Эта книга – о жизненных поисках, понимании и осознании, человеческой природе и следовании важным принципам. В ней собраны саммари книг о том, как узнать себя, как найти среди многих путей свою собственную дорогу – и пойти по ней, возможно, к великой цели.

Чтение одного саммари займет у вас не больше часа, всю книгу можно прочитать за пару дней. Остальное время вы сможете использовать для практики. На [project2019.smartreading.ru](http://project2019.smartreading.ru) вы найдете информацию о «Календаре личной эффективности» и всех сборниках из серии «Год личной эффективности», а также их аудиоверсии.

Полезного чтения!

Команда Smart Reading

01

# Стивен Пинкер

## Ангелы нашей природы

### Почему уменьшается уровень агрессии и насилия в обществе

The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined Steven Pinker

**Автор:**

Стивен Пинкер – канадско-американский когнитивный психолог, лингвист, специалист по эволюции языка и сознания, популяризатор науки.

Гарвардский профессор, член Национальной академии наук США. Автор восьми научно-популярных книг; две из них (вошедшая в сборник и книга «Просвещение сегодня. В защиту разума, науки, гуманизма и прогресса») описывают эволюцию человеческого общества и сознания. Известен как защитник эволюционной психологии, а также как популяризатор идеи об инстинктивном происхождении языка как формы биологической адаптации, сформированной естественным отбором.

Поддерживает идею о том, что человеческая природа представляет собой комплекс, состоящий из множества адаптивных способностей разума.

**Читать, чтобы:**

- почувствовать себя в большей безопасности в сегодняшнем мире и увидеть, что он становится лучше;
- выбраться из ментальных ловушек, которые заставляют нас верить негативным сценариям, и взглянуть на мир с точки зрения статистики;
- понять, откуда в нас берется агрессия и что можно ей противопоставить.

## Книга о самом главном

«Эта книга – о самом главном, что произошло в человеческой истории». Чтобы так начинать разговор, надо быть очень уверенным в фактах и сути, и Стивен Пинкер уверен. Действительно, самое важное, что с нами случилось за тысячелетия, – мы научились обуздывать насилие! Впервые в истории огромное большинство людей не живет в постоянном страхе. Понятие о правах человека распространяется на всех людей, а не на горсточку избранных.

Большинство читателей, как предвидит Пинкер, сразу же возмутятся: напротив, именно сейчас опасность как никогда велика. Две мировые войны продемонстрировали склонность человека к самоуничтожению, новейшие технологии дают ему в руки невиданное оружие, и наша гибель неотвратима. Все, что мы наблюдаем вокруг – имущественное расслоение, терроризм, гражданские войны, – знамение скорого конца.

Это восприятие действительности в значительной мере формируют СМИ. Новость об убийстве попадет в передовицу, а факт, что общее число убийств в этом году вновь снизилось, – едва ли. Достаточно 10 убийств в год на миллион человек, чтобы мы каждый день ужасались несколькими актам жестокости. Мы попадаем в одну из ментальных ловушек: когда мы легко можем привести пример какого-то явления, это явление кажется нам известным и распространенным. Кроме того, близкое в пространстве или времени событие «весомее», чем события отдаленные.

Опровергнуть эти заблуждения можно лишь статистикой, что Пинкер блистательно и проделывает, последовательно приводя данные и графики, свидетельствующие о постоянном с самого начала истории тренде – на снижение насилия. Тем самым затрагивается вопрос о человеческой природе. Каковы источники заложенной в нас агрессии и какие человеческие качества («лучшие ангелы») способны им противостоять? Какие перемены происходили в обществе, как развивающиеся навыки и знания способствовали распространению

эмпатии и прогресса?

Эволюционная психология рассматривается здесь в совокупности с социальной психологией (институты и инфраструктуры), с философией и политической историей. Для чего это менеджеру, специалисту или предпринимателю? Для того, чтобы понимать, на каких ценностях базируется развитие социума, и сохранять связь с ним, растить детей в соответствии с лучшими качествами человечества, строить отношения внутри и во вне организации, опираясь на историю человечества.

## Паттерны истории: впереди катастрофа?

Чудовищное кровопролитие первой половины XX века и создание ядерного оружия побудило многих мыслителей, историков и простых обывателей ожидать в скором времени окончательной катастрофы человечества. Предстоят ли нам еще более жестокие войны и ядерный апокалипсис? Многие ответят на этот вопрос утвердительно, ссылаясь на:

- очевидный пример мировых войн, революций, геноцидов;
- доказательства агрессивной природы человека, которые мы наблюдаем повсеместно: междоусобицы в постколониальном мире, терроризм и т. д.;
- испорченность современного человека, не сдерживаемого верой и традицией;
- общую распущенность, рост преступности, грозящий войной «всех против всех»;
- «Фаустову сделку» – наука и технологии снабдили нас разрушительным оружием;
- философские представления о циклах развития и конце цивилизации.

*На основании циклической теории интенсификацию войн предсказывал в 1950-х Тойнби.*

С другой стороны, вторая половина XX века – беспрецедентно долгий период избегания войн между великими державами и развитыми странами, а именно такие войны были наиболее разрушительными.

*Периоду после 1945 года историк Джон Гэддис дал название «Долгий мир».*

Является ли это временной передышкой или мы можем объяснить причинно-следственные связи, приведшие к Долгому миру, и надеяться на его прочность? Продолжительность мира сама по себе не так уж обнадеживает: сторонники теории циклов полагают даже, что



чем дольше отсрочка, тем страшнее будет катастрофа.

*Оптимистов сравнивают с индюшкой, которая накануне Рождества радуется взаимопониманию с людьми.*

Главный вопрос – о паттернах истории: в самом ли деле наблюдается эскалация насилия? Существуют ли циклы, в которых периоды разрядки сменяются ожесточением насилия? При сравнении XX века с прошлым неверное представление могут вызвать три фактора:

**1. Пропорции.** Если прежние войны уносили меньше жизней, то в пропорции к тогдашнему населению Земли – больше.

**2. Историческая близорукость.** Мы гораздо лучше помним недавние события.

*Из 21 страшнейшей массовой бойни 14 случилось до XX века – в абсолютных цифрах, а в пересчете на проценты от населения Земли из событий XX века только Вторая мировая попадает в «черную десятку». На первом месте – мятеж Ан Лушаня в VIII веке, уничтоживший 2/3 населения Китая (шестую часть населения Земли).*

**3. Неверная оценка рисков.** Согласно теории Тверски – Канемана, люди оценивают вероятность события не статистически, а вспоминая доступные примеры.

*Существенную роль в формировании искаженного восприятия играют СМИ, подробно описывающие садистские убийства, теракты, стычки вялотекущей гражданской войны. При этом не сообщается о снижении преступности или о том, что в таком-то регионе Африки уже 29 лет нет гражданской войны. Возникает ощущение, что мы живем среди насилия.*

При выстраивании паттернов особенно важно сравнение с XIX веком: многие авторы апокалиптических сценариев утверждают, что если циклов и не существует и даже если прослеживается

многовековая тенденция к снижению насилия, в XX веке произошел перелом к худшему:

- Цивилизационный процесс исчерпался.
- Демократии доказали свою несостоятельность.
- Не удалось решить проблемы ресурсов и неравенства.
- Создано оружие массового уничтожения.

*Сравнение с XIX веком подтасовано: век отсчитывается после периода Наполеоновских войн и не принимаются во внимание события вне Европы: резня в Китае, работорговля, колониальные завоевания, Гражданская война в Америке, войны в Африке...*

Льюис Ричардсон, математик и метеоролог, на основании статистических данных о сотнях мощных войн осторожно предполагает длительное будущее без Третьей мировой. Он рассмотрел данные о худших войнах (с гибелью более 0,1 % от населения Земли) за 2500 лет: оказалось, что они достаточно равномерно распределены в веках.

За пределами анализа остались рейды арабов и жителей Африки за рабами на протяжении двух тысячелетий, 447 мятежей в Китае, 556 крестьянских восстаний в России, 80 революций в Латинской Америке, о жертвах которых нет данных.

Безусловной уверенности быть не может, но некоторые факторы обнадеживают:

- Статистически не прослеживаются циклы или эскалация насилия.
- Развитые страны и великие державы воздерживаются от войны осознанно и долго.

*Даже противостояние Восточного блока и НАТО не привело к войне, хотя мир несколько раз был на грани. Разрешение Карибского кризиса – идеальный пример компромисса.*

- Во всех других войнах и конфликтах отмечается снижение разрушительности.

- Заданный Просвещением моральный тренд – гуманизм – оказался устойчивым.
- Катастрофы XX века – результат идеологий и контрпросвещения (антигуманизма). Понимание их причин способствует тому, чтобы подобное не повторилось.
- Налицо те условия, которые Кант считал необходимыми для вечного мира, – распространение демократий, глобальная торговля, международные союзы.
- Сокращается неравенство между бедными и богатыми странами и стратами.

## Пацификация и цивилизационный процесс

Идеалистические представления о древнем человеке, невинном и не знавшем насилия, развеяны современными данными наук – антропологии и археологии. Охотники, собиратели, первые скотоводы и земледельцы жили небольшими группами родичей и регулярно совершали набеги на соседей.

*За последние десятилетия найдено множество останков возрастом от двух до десяти тысяч лет с метками от стрел и тупого оружия. Вероятность смерти в бою составляла для каменного века 15 %. «Вечная война» со всеми формами жестокости (человеческими жертвоприношениями, людоедством) продолжается и у немногих ныне существующих примитивных племен.*

С появлением первых государств частота убийств сократилась примерно впятеро. Прекратились междоусобные стычки, люди больше не боялись друг друга, полагаясь на защиту правителя. Кроме того, государство присвоило право на насилие, заменив кровную месть и самочинную расправу штрафами и казнями. Процесс пацификации происходит повсеместно с формированием государств, однако внутренняя пацификация сопровождается более жестокими войнами против соседей.

*Классические поэмы Гомера, античные историки, Библия свидетельствуют как о постоянных стычках, так и о тотальных войнах. Расправа с пленными, геноцид, изнасилование женщин, порабощение побежденных – все это «предписано богами».*

Внутренняя жизнь древних государств также держится на насилии: пытки, мучительные казни, расправы с любыми несогласными. Права женщин, детей, рабов, низших каст и сословий (то есть огромного большинства) равны нулю.

Ранние государства склонны к необузданному росту, войнам и поглощению соседей, а затем разросшаяся империя рушится под двойным натиском – «варваров» извне и межплеменных и сословных

раздоров внутри.

*Большинство ближневосточных цивилизаций погибло; гражданские войны Китая унесли больше жизней, чем Вторая мировая; на обломках Римской империи появились сотни европейских феодальных владений.*

Европа, ставшая в XVIII веке родиной Просвещения и источником мирного процесса, до конца Средневековья была одним из наиболее опасных мест на Земле: каждый рыцарь добывал себе славу и пропитание во главе собственной шайки разбойников. Полное бесправие 99 % крестьянского населения, притеснение женщин и детей в своем сословии – страх и жестокость были частью повседневной жизни.

*Следы этого сохранились в детских сказках, где агенты насилия – не только власть и чужаки, но и родители.*

Централизация европейских государств привела к значительному сокращению самостоятельных бароний и фьефов.

*В XV веке в Европе насчитывалось до 5000 самостоятельных владений, в XVII их было 500, при Наполеоне 200, в настоящее время 50, большинство из которых объединяются в экономический союз с прозрачными границами.*

Объединение европейских стран шло по тем же принципам, что и формирование ранних государств – с помощью завоеваний и поглощений, но две особенности отличают этот процесс и объясняют, почему это не циклы объединения и распада, а цивилизационный процесс.

- Придворный этикет.
- Экономическая революция.

*Термин «цивилизационный процесс» принадлежит Норберту Элиасу. В тот момент, когда королевский дворец становится для баронов более надежным источником почестей и дохода, чем набег,*

*и воины превращаются в придворных, они вынуждены подчиниться этикету, который требует учитывать интересы других людей и обуздывать свои страсти.*

*Рассеивая романтические представления о рыцарстве, Элиас цитирует первые придворные уставы, запрещающие отправлять естественные надобности у всех на глазах и набрасываться на женщин. Книга Элиаса вышла в Германии в 1939, а вскоре он вынужден был бежать от нацистского режима – и все же Элиас верил в возможность цивилизовать человека.*

Экономическая революция – основной фактор объединения европейских государств. Экономическая революция началась с новых технологий, разделения труда, появления ремесел и излишка товаров, а это в свою очередь означало:

- массовое производство оружия и формирование королевских армий;
- большую обеспеченность, возможность прокормить себя, не отбирая у другого;
- переход от натурального обмена к свободной торговле.

## Левиафан

Централизация и цивилизационный процесс вовсе не положили конец войнам. Статистически частота войн в результате централизации к XVII веку снизилась, но сами войны сделались затяжными и разрушительными в силу ряда причин:

- Появились регулярные армии.
- Число вовлеченных в конфликт людей возросло.
- Усложнились причины конфликтов.

В XVI веке начинаются (и продолжаются всю первую половину XVII века) религиозные войны между протестантами и католиками. В XVII веке к ним присоединяются войны династические: во главе централизованных государств стояли семейства, активно стремившиеся приумножить свои владения.

*Тридцатилетняя война (1618–1648) сочетала черты религиозной (между католиками и протестантами) и династической войны. Жертвами ее стали от 5 до 8 миллионов человек, в масштабах XVII века – это бедствие, сравнимое с мировыми войнами (историки и называют ее «Нулевой мировой», тем более что в эту войну были вовлечены почти все европейские государства. Германия потеряла 40 % населения, отдельные области – до 70 %).*

Современники Тридцатилетней войны воспринимали ее с такой же безысходностью, как мы – войны XX века. Томас Гоббс считал «войну всех против всех» естественным состоянием, а источник агрессии, вернее, три источника, видел в природе человека:

- алчность, побуждающая отнять у других жен, землю, имущество;
- страх, побуждающий нанести превентивный удар;
- честь, побуждающая сражаться из-за любой ерунды.

На уровне отдельных людей «войну всех против всех», по мнению Гоббса, предотвращает сильное государство, Левиафан, присваивающее себе право на насилие. В централизованном государстве снижается уровень преступности и междоусобиц. Государство должно обладать легитимностью и силой, чтобы держать

подданных в страхе и подчинении. Однако Левиафан, в свою очередь, усугубляет две проблемы:

- внутреннего насилия;
- внешних войн.

Причем внешние войны, по мнению Гоббса, будут все более разрушительными, поскольку абсолютные властители не могут допустить не только поражения, но и компромисса, который подрвет их престиж среди подданных.



## Просвещение. Условия вечного мира

XVII век был эпохой не только сокрушительных войн, но и научных открытий («век Разума»). Он породил первые социальные теории и подготовил век Просвещения (вторая половина XVIII века). Название этой эпохе дало эссе Канта. Всматриваясь в природу человека, Иммануил Кант обнаружил те силы, которые могли бы противостоять агрессии:

- **Разум** помогает оценить возможность и выгоды компромисса.
- **Самоконтроль** является плодом цивилизационного процесса. Приобретенная «вторая природа» сдерживает агрессивную природу человека.
- **Эмпатия** – больше, чем жалость и сочувствие. Это способность поставить себя на место другого человека, осознать его интересы и мотивы.

По Канту, эмпатия проистекает из универсальной разумной природы человека (мы все устроены одинаково и можем друг друга понять), а самоконтроль помогает действовать в соответствии с велениями разума и эмпатии.

Кант и другие деятели эпохи Просвещения считали возможным достижение прочного (или даже вечного, как мечтал Кант) мира и смягчения законов внутри государства. На место Левиафана должно было прийти открытое общество свободно взаимодействующих людей.

### Три условия вечного мира по Канту:

- Открытое общество, демократическое управление (Кант предпочитал термин «республика»).
- Международные организации и договоры.
- Всемирная торговля.

Республика (или в современной терминологии либеральная демократия) имеет несколько преимуществ перед Левиафаном в деле достижения мира:

- В отличие от абсолютного государя, правители республик привыкли договариваться между собой и с обществом, они скорее найдут компромисс.
- Республикам чужды аристократические идеи «чести» и «мести».
- Алчность, еще одна причина войны, в республике направляется на предпринимательство, честолюбие – в политику.
- Республика несет ответственность за жизни граждан и старается не расходовать их напрасно.
- При королевской власти правителю достаются все выгоды войны, а подданным – все невзгоды, в республике невзгоды разделяются всеми и нет выгодополучателя.
- Республикам присущи идеи человеческого равенства и братства.

Роль международных организаций и договоров понятна, но почему Кант придавал такое значение торговле? Цивилизующее действие торговли отмечалось еще на исходе Средних веков. Кант распространял и на международные отношения принцип «разумного альтруизма»: партнер нужнее живым, чем мертвым.

*В настоящее время на смену борьбы за территории и колонии пришла борьба за рынки. И хотя эта борьба порой бывает циничной и ожесточенной, очевиден ее некропролитный характер: нет никакого смысла ожесточать народ и разрушать инфраструктуру той страны, с которой собираешься торговать.*

Вера в универсальную разумность человеческой природы и эмпатию побуждала деятелей Просвещения выступать также против государственного насилия, деспотизма, казней.

*В Англии на исходе XVIII века смертная казнь следовала за 200 с лишним преступлений. Через 100 лет таких преступлений осталось только четыре.*

Многие идеи Просвещения приживались медленно, и только сейчас мы можем говорить о достаточном приближении к этим идеалам.

*Декларация прав человека, принятая ООН в 1948 году, – воплощение идей Канта. Прошедшая в 1960–1980-х годах в развитых странах Революция прав уничтожила расовое и гендерное неравенство.*

Гуманизируется пенитенциарная система, отменяются смертная казнь и телесные наказания.

*Сейчас нам дико слышать о пытках, которые были нормой в эпоху Просвещения, наконец-то дошло дело и до отмены телесных наказания для детей.*

Эмпатия охватила все человечество и постепенно распространяется на животных. Человек принимает на себя ответственность за весь мир, и это тем более побуждает искать компромиссы и стремиться к сотрудничеству.

## Контрпросвещение: романтический милитаризм, национализм, утопии

Из всех идеалов Просвещения самым неприемлемым оказался вечный мир. В Европе военная служба все еще понималась сословно, как долг и привилегия аристократов. Нарядный мундир был «брачным оперением», увеличивавшим шансы найти себе пару.

*«Мундир! Один мундир! он в прежнем их быту / Когда-то укрывал, расшитый и красивый, / Их слабодушие, рассудка нищету!»* – возмущается в «Горе от ума» Александр Чацкий, рупор Просвещения.

Но мундир прославляли не только молодые дворяне, но также интеллектуалы XIX века.

*Искусствовед Джон Рескин утверждал, что война раскрывает высшие добродетели и способности человека. Писатель Эмиль Золя называл войну «матерью всего».*

Это настроение было распространено во всех слоях общества, и Первую мировую войну молодежь встречала восторженно, как случай отличиться. В XX веке героизация войны прекратилась, и причиной тому стал ряд факторов:

- Появление новых видов оружия, обесмысливших личный героизм.

*В Первую мировую войну еще происходили «рыцарские поединки» летчиков, но для остальных родов войск это было истребление без всякой романтики.*

- Расширение круга эмпатии: стали заметны страдания рядовых и мирных жителей.

*В русской литературе тема войны как страдания появляется раньше, чем в других европейских странах, уже после Крымской войны*

*(Лев Толстой, «Севастопольские рассказы», 1855).*

- Феминизация: стал слышен голос вдов и матерей, не приверженных идеям «чести».

- Большую роль сыграла сатирическая литература после Первой мировой войны.

*Первая мировая война породила обильную антивоенную и пацифистскую литературу (Ремарк), но самый тяжелый удар романтике войны нанесли «Похождения бравого солдата Швейка»: война обернулась идиотизмом служак и дизентерийной вонью.*

Восторженный милитаризм, культ мундира – составная часть романтического национализма первой половины XIX века. Если Просвещение говорило о правах индивидуума и призывало к широкой (в итоге – всечеловеческой) эмпатии, то романтизм, особенно немецкий, утверждал, что индивидуум обретает смысл лишь в народе. Романтики отвергали Просвещение и культ разума, провозглашая культ (своих) чувств.

*Романтизм верил в предначертанную судьбу каждого народа, в неразрывную связь народа со своей землей: в XX веке отсюда возникает нацистский девиз «кровь и почва».*

В XIX веке концепция борьбы проникала и в философию, и в науку.

*Диалектика Гегеля – «единство и борьба противоположностей». Эволюция по Дарвину – результат борьбы за выживание. И Гегеля, и Дарвина приспособляли к социальным проблемам. Гегельянец Карл Маркс создает учение о классовой борьбе, социал-дарвинизм обуславливает борьбу высших и низших рас или сословий.*

Национализм и романтический милитаризм – непосредственные виновники войн, от Наполеоновских до Первой мировой. Но им на смену пришел более страшный враг мира: тоталитарные идеологии.

XX век прошел под знаком борьбы двух тоталитарных идеологий: советской и нацистской. Обе они требуют от человека полного

растворения в народе, понимаемом социально (как «простой народ») или расово («арийская нация»). Народ – вымышленная сущность, однако соблазн принадлежать чему-то большему и служить не себе, но идее, оказался слишком силен. Это своего рода альтруизм, однако в сочетании с классовым или национальным эгоизмом и острой агрессией против всех «чужих». Тоталитарная идеология ведет к внешней войне и внутренним репрессиям именно потому, что обещает вечное счастье для многих миллионов людей и освобождает личность от сомнений и совести.

- Ради вечного счастья человечества можно пожертвовать десятками миллионов людей.

- Те, кто противится вечному счастью человечества, – нелюди.

*И в советской риторике (особенно в эпоху сталинизма), и в гитлеровской противник расчеловечивается, приравнивается к низшим существам (крысам, паразитам) или демонизируется.*

Тоталитарная идеология противоположна не только демократии и плюрализму, но даже автократии, допускающей существование других автократий: «истинная идеология» может быть только одна. По отношению к подданным она ведет себя как возведенный в абсолют Левиафан (полный государственный контроль, жестокое наказание за малейшую провинность), вовне – война против всех.

*Программа Гитлера: война, захват всей Европы, господство в мире и тысячелетний рейх. Уничтожение всех расово чуждых элементов, а также немцев-инвалидов.*

Тоталитарные идеологии воспользовались всеми враждебными Просвещению кунштюками XIX века, в том числе романтическим милитаризмом, и возрождали любовь к мундиру.

*Гитлеровскую армию и СС обшивал Нидо Восс. Жестокость и расовое превосходство эстетизировались.*

Катастрофы XX века породили не только пессимистический взгляд на природу человека и ряд апокалиптических пророчеств, но, как ни

парадоксально, новые надежды: стал очевиден источник этих катастроф – контрпросвещение, и были предприняты попытки, на этот раз довольно успешные, применить принципы Просвещения и вспомнить три условия мира по Канту.

## **«Новый мир» и «третья природа»**

«Долгий мир», феномен второй половины XX века, с падением Берлинской стены перерос в «Новый мир» – мир без противостояния двух систем. Демократия – одно из условий кантианского мира – стала наиболее распространенной формой управления.

*Фрэнсис Фукуяма после падения Берлинской стены объявил о наступлении «конца истории», торжестве либеральной демократии и повсеместном распространении западных ценностей – ценностей Просвещения.*

После Второй мировой войны предпринимались осознанные усилия для предотвращения новых и еще более страшных катастроф. Такую систему безопасности все видели во втором условии кантианского мира – создании международных организаций и заключении договоров.

*ООН создавалась с большим трудом. Главными противниками были вовсе не мусульманские страны, а оплот демократии, США и Великобритания, с одной стороны, а с другой стороны – советский блок. И для США (с расовой сегрегацией), и для Великобритании (с ее колониями) камнем преткновения было заявленное в декларации равенство прав для всех.*

Современный мир пронизан огромным количеством договоров, не только военных и союзнических, но также и экономических, договоров о культурном взаимодействии, сотрудничестве в области экологии, контртеррористической деятельности и т. д. Выполнено и третье условие кантианского мира: торговля и разделение труда сделались глобальными. Мы видим благие последствия этого: рост всеобщего благосостояния, постепенное выравнивание условий жизни, большую мобильность, географическую и социальную, взаимный интерес и накапливание знаний друг о друге.

Устраняются те причины войны, которые перечислял Гоббс. Международные организации и общая система безопасности снижает



страх «всех перед всеми»; понятия «чести» и «мести» выдавлены на периферию (главным образом ими оперируют боевики и террористы). Перестает действовать и основная причина агрессии – жадность, так как:

- основное богатство развитых стран – институты и инфраструктура, их невозможно присвоить, а можно лишь разрушить к общему ущербу;
- предсказанная борьба за ресурсы так и не началась – самым ценным ресурсом оказались идеи, которые помогают находить новые ресурсы;

*Вопреки пророчествам о перенаселении, драке за ресурсы и повальном голоде, благодаря Зеленой и Технической революциям посевная площадь снижается и восстанавливаются заповедники. Электроника позволила заметно (в развитых странах – уже в полтора раза) снизить объемы ежегодно расходуемых потребителями материалов.*

- перед всеми жителями Земли открываются возможности социального роста;
- преодолена одна из самых болезненных проблем развитых стран – неравенство.

Изменился и сам человек. Если цивилизующий процесс способствовал формированию «второй природы» – хороших манер, сдержанности, самоконтроля, умения считаться с другими, то сейчас местами наблюдаются проявления «третьей природы» – раскованности, проистекающей из взаимного доверия, эмпатии и уверенности в своей безопасности.

Если «третья природа» человека укрепится и разовьется, «Новый мир» может оказаться действительно долгим и качественно иным: основанным на свободной эмпатии индивидуумов и признанной, ценимой универсальности человеческой природы.

## 02

# Виктор Франкл

## Сказать жизни «Да!»

### Психолог в концлагере

Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager

Viktor E. Frankl

#### **Автор:**

Виктор Франкл – австрийский психиатр еврейского происхождения, философ, невролог и нейрохирург, автор метода логотерапии – исцеления при помощи осознания смысла. Глубоко изучал психологию депрессий и самоубийств, создал в Вене специальную программу поддержки для студентов, получающих диплом, за время внедрения которой не было отмечено ни одного случая самоубийства среди венских студентов. В 1942 году вместе с родителями и женой был депортирован в концлагерь Терезинштадт, где втайне от СС продолжал заниматься врачебной практикой, оказывая помощь вновь прибывающим заключенным, находящимся в состоянии шока. Он также продолжал заниматься предотвращением самоубийств, организовав специальную службу, которая информировала его, если кто-то выражал суицидальные мысли. Методика психологической помощи Франкла, которую он разрабатывал и постоянно применял в лагере, – логотерапия основывалась на высказывании Фридриха Ницше: «Тот, кто знает, "зачем" жить, преодолет почти любое "как"». За время войны Франкл был несколько раз переведен из одного лагеря в другой и 27 апреля был освобожден американскими войсками. Его родители и жена погибли в лагерях, из всей его семьи выжила только сестра, эмигрировавшая в Австралию.

#### **Читать, чтобы:**

- обрести желание жить даже в самых тяжелых обстоятельствах;

- понять, что происходит с людьми за гранью физического выживания и откуда берутся силы, чтобы бороться за жизнь;
- познакомиться с уникальным жизненным опытом великого гуманиста и философа XX века.

## **Возможности личности неограниченны**

Почему одни люди сдаются, а другие продолжают бороться, несмотря ни за что? Чтобы ответить на этот вопрос, всемирно известному австрийскому психологу, психиатру и философу Виктору Франклу пришлось пережить ужас концлагерей. Эта книга о том, что он передумал и осознал именно как психолог, помогая людям в тяжелейших условиях концлагерей Освенцим, Дахау и Терезиенштадт.

Будучи обычным заключенным, Франкл описал в этой книге то, как мучительная лагерная повседневность отражалась на душевном состоянии людей. Это была жестокая борьба за существование – даже между самими заключенными. Беспощадная борьба за ежедневный кусок хлеба, за самосохранение, за себя самого или за самых близких людей. Большинство заключенных падали духом и опускались физически и морально. Но были единицы, которые не теряли человеческого достоинства. Они всегда находили для товарищей по несчастью доброе слово и последний кусок хлеба. Благодаря упрямству духа такие люди сохраняли возможность оградить свою душу от влияния жуткой среды. В моральном отношении они, в отличие от большинства деградирующих, наоборот, прогрессировали, претерпели эволюцию.

Книга Франкла дает ответ на вопрос, что служило этим людям внутренней опорой, что помогло им не просто выстоять, а подняться в своем нравственном развитии на много ступеней вверх. Он убедительно доказывает, что возможности человеческой личности неограниченны и только от нас зависит, как мы их используем.

Главное, понять, что ждет от каждого из нас жизнь.

# Как менялся характер человека в концлагере

Реакции заключенных можно разбить на три фазы.

1. Шок прибытия.
2. Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере.
3. Освобождение. Психология освобожденного лагерника.

## Фаза 1. Шок прибытия

Первая фаза называется «шок прибытия». Это острая реакция ужаса, когда люди осознают, куда их привезли. Увидев надпись «Освенцим», каждый ощутил, как у него буквально остановилось сердце. Многим начали мерещиться ужасные картины, людей охватил страх. Все знали, что в Освенциме есть газовые камеры, и одна эта мысль приводила людей в ужас.

Психологам известно состояние так называемого бреда помилования, когда приговоренный к смерти буквально перед казнью начинает в полном безумии верить, что в самый последний момент его помилуют. Бесконечный ужас вновь прибывших периодически сменялся бредом помилования: а вдруг все не так плохо? Тем более что встречали их заключенные, выглядевшие вполне сытыми. Только потом стало ясно, что это была лагерная элита – люди, специально отобранные для того, чтобы встречать составы, годами ежедневно прибывающие в Освенцим. А затем забирать багаж новопривывших со всеми ценностями, которые, возможно, припрятаны в нем.

После первой селекции, когда 90 % вновь прибывших были отправлены в газовые камеры, оставшиеся 10 % наконец-то окончательно поняли, как обстоят дела. И с ними произошло то, что можно назвать пиком первой фазы психических реакций: люди подвели черту под всей своей прежней жизнью.

От нее больше ничего не осталось. Теперь человек становился просто номером, без имени и судьбы. Для лагерей смерти это обычное явление. Номер обезличивает человека, не давая возможности высветить его индивидуальность, биографию. Психологически это удобная позиция: так легче относиться к человеку как к неодушевленному предмету, с которым можно делать все что угодно. Большинство заключенных страдали от своеобразного чувства неполноценности. Каждый из них раньше был «кем-то», а сейчас с ним обращались так, будто он – «никто».

У людей больше не осталось иллюзий. И тогда в них проявилось нечто неожиданное: черный юмор и что-то вроде любопытства. Это состояние некой отстраненности, мгновения почти холодного любопытства, почти стороннего наблюдения. Душе необходимо было отключиться, пусть ненадолго, от реальности и этим защититься, спастись. Людям становилось любопытно, что же будет происходить дальше. Они, например, могли совершенно отстраненно подумать: а как мы, совершенно голые после дезинфекции, выйдем наружу, на холод поздней осени?

Однако в тот раз никто почему-то не схватил даже насморка. Были и другие поводы для удивления. Оказалось, что предельные физические возможности человека значительно выше, чем это прописано в медицинских учебниках. Люди в условиях концлагеря годами переживали серьезный недостаток в пище и сне, но продолжали жить. Число калорий в день в среднем составляло от 600 до 700. Абсолютно неудовлетворительное по калорийности питание, тем более принимая во внимание тяжелую физическую работу и беззащитность перед холодом. От недосыпания заключенные страдали из-за кишачих в тесно набитых бараках насекомых.

А вот и другая подобная неожиданность: разумеется, пришлось забыть о зубных щетках, разумеется, заключенные испытывали жесточайший авитаминоз, но состояние десен было даже лучше, чем когда-либо раньше, в периоды самого здорового питания. Прав был Достоевский, определив человека как существо, которое ко всему

привыкает. Но какой ценой!

Ежедневная, ежечасная угроза гибели и отсутствие хоть малейшей надежды на спасение – все это приводило почти каждого заключенного, пусть даже мельком, ненадолго, к мысли о самоубийстве. Однако надо заметить, что, находясь в состоянии первичного шока, заключенные не боялись смерти. Даже газовая камера уже через несколько дней не вызывала у них страха. В их глазах это было тем, что избавляет от заботы о самоубийстве. Вскоре паническое настроение уступило место безразличию, и здесь мы уже переходим ко второй фазе – изменениям характера.

## **Фаза 2. Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере**

Пережив первоначальный шок, заключенный понемногу погружался во вторую фазу – фазу апатии, когда в его душе что-то отмирало. Его уже не трогали мучительные картины. С тупым безразличием наблюдал он за тем, что происходит вокруг. Он уже не мог испытать ни сострадания, ни возмущения, ни брезгливости, ни страха. Душа постепенно покрывалась защитной броней, с помощью которой пыталась оградить себя от тяжелого урона. Таким образом, апатия как главный симптом второй фазы была особым механизмом психологической защиты.

Внутреннее оупение делало заключенного менее чувствительным к ежедневным, ежечасным побоям. Все происходящее достигало сознания лишь в приглушенном виде. Реальность сузилась: все мысли и чувства сконцентрировались на одной-единственной задаче: выжить! Заключенный постепенно возвращался к более примитивным формам душевной жизни. И в центре этих примитивных влечений находилась потребность в пище. В редкие минуты, когда бдительность надзирателей ослабевала, заключенные начинали говорить о еде: спрашивали друг у друга о любимых блюдах, обменивались рецептами, составляли меню праздничных обедов, и так до тех пор, пока кто-нибудь не предупреждал: конвоир идет!

Человек терял ощущение себя как личности не только из-за произвола лагерной охраны, но и потому, что ощущал свою зависимость от чистых случайностей, становился игрушкой судьбы. Уже позже, после войны известный психолог Мартин Селигман назовет это явление «обученной беспомощностью», когда человек вообще перестает что-либо предпринимать, опускает руки, если убедит себя в том, что его попытки что-то изменить бесполезны.

Обесценивалось все, что не приносило чисто практической пользы, не помогало выжить. Отмирали все духовные запросы, все высокие интересы. Этим можно объяснить полное отсутствие сентиментальности, с которым заключенные воспринимали окружающее.

Но были две области, которые можно рассматривать как исключения из этого закономерного состояния, – политика (обсуждение слухов о текущем положении на фронте) и религия. Люди обращались к Богу глубоко искренне. У некоторых, пусть у немногих, развивалось стремление уйти в свой внутренний мир. Этим можно объяснить тот факт, что порой люди хрупкого телосложения выдерживали тяготы лагерной жизни лучше, чем сильные и крепкие.

Может показаться невероятным, но были и такие, кто сохранил чувство юмора. И это можно объяснить. Ведь юмор – тоже оружие души в борьбе за самосохранение. С помощью юмора человек может создать некую дистанцию между самим собой и его ситуацией, поставить себя над ситуацией, пусть и ненадолго. Виктор Франкл вспоминал, как специально тренировал, «натаскивал» своего друга на юмор: каждый день они по очереди придумывали какую-нибудь забавную историю, какая может приключиться с ними после освобождения. Попытку видеть хоть что-то из происходящего в смешном свете можно рассматривать как своеобразный вариант искусства жить.

Как уже говорилось, люди в лагере теряли ощущение себя как личности, ими настолько овладевала апатия, что они боялись принимать собственные решения, доводили себя до состояния стадных



животных, которые только и знают, что избегать нападения группы садистов, а когда их на минутку оставят в покое – думать о еде. Однако эта апатия была не только механизмом душевной самозащиты. Она имела и чисто физиологические причины, так же как и повышенная раздражительность, которая иногда находила выход в драках, – еще одна из особенностей психики заключенного. Апатичными людей делало постоянное недоедание, а возбужденными и раздражительными – хронический дефицит сна.

При отсутствии духовной опоры у заключенного могла наступить тотальная апатия, которая случалась так стремительно, что очень быстро приводила к катастрофе. Человек просто отказывался вставать утром и идти на построение, он больше не заботился о получении пищи, не ходил умываться, и никакие предупреждения, никакие угрозы, никакие уговоры не могли вывести его из этой апатии. Такое состояние в конечном счете заканчивалось смертью.

### **Фаза 3. После освобождения. Психология освобожденного лагерника**

После всех тягот лагерной жизни оставшиеся в живых заключенные вдруг понимали, что совсем разучились радоваться. Сильнейшая апатия, которая стала основой их психического состояния в лагере, не могла уйти так быстро. Все вокруг воспринималось людьми как иллюзорное, ненастоящее, казалось сном, в который еще невозможно поверить. Прошли дни, много дней, прежде чем освободилось что-то внутри, и бывший заключенный смог почувствовать, что в душе у него рухнул какой-то барьер, с нее упали какие-то оковы. Тело же очнулось раньше, чем душа. «С первого часа, когда это стало возможно, мы начали есть, – вспоминает Франкл. – Нет – жрать!»

Душевному состоянию освобожденного угрожали разочарование и горечь, которые он мог испытать, вернувшись домой. Он мог не найти в живых самых близких людей, ради которых старался выжить: часто бывшие лагерники были единственными выжившими из некогда больших семей. Болью отдавались в сердце вернувшегося банальные фразы или пожимания плеч встречающих, которые не нашли для него слов сочувствия. В этом случае ему трудно было преодолеть горькую

мысль – а зачем я все это вытерпел?

Но однажды для каждого освобожденного наступал день, когда он, оглядываясь на все пережитое, делал открытие: он сам не может понять, как у него хватило сил выстоять, вынести все то, с чем он столкнулся. И главным его достижением становится то несравненное чувство, что теперь он уже может не бояться ничего на свете.

## **Опыт концлагерей: может ли человек иначе?**

Описанные выше типичные черты характера, которые формировались у заключенного за годы пребывания в лагере (фаза 2), могут создавать ошибочное впечатление, что состояние человеческой души зависит от окружающих условий. Что «под давлением обстоятельств», господствовавших в лагере, человек «не мог иначе».

Франкл, основываясь на своем личном опыте, утверждает, что сама жизнь в лагере показала: человек вполне «может иначе». Находились люди, которым удавалось подавить в себе раздражительность и превозмочь апатию. Они каждый день шли сквозь бараки и, превозмогая боль, маршировали в строю. У них находилось для товарищей по несчастью доброе слово. Своим поведением они подавали другим пример, что вызывало цепную реакцию. Пережив кошмар, эти люди не деградировали, а вывели свою личность на новый уровень, стали духовно сильнее.

И пусть таких людей было мало, их пример подтверждает, что внутренне человек может быть сильнее внешних обстоятельств, потому что у него всегда есть свобода отнестись к ним «так или иначе». И это «так или иначе» у него отнять нельзя. То, что лагерь из человека якобы «делает», – результат внутреннего решения самого человека. От каждого зависит, что произойдет с ним в лагере: превратится ли он в стадное животное или останется и здесь человеком, сохранит свое человеческое достоинство.

Большинство людей в лагере полагали, что все их возможности уже позади, а между тем они только открывались. Ведь самая тяжелая ситуация дает человеку возможность внутренне возвыситься над самим собой, достичь такой вершины, которая была для него недостижима ранее, в его повседневном существовании. Франкл вспоминает слова одной молодой женщины, которая очень достойно встретила свою смерть в концлагере: «Я благодарна судьбе за то, что она обошлась со мной так сурово, потому что в прежней своей жизни я была слишком избалована, а духовные мои притязания не были

серьезны».

Франкл обратил внимание читателей на то, что нравственный подвиг был возможен и среди охранников и надсмотрщиков. Ведь были среди них и такие, которые старались помочь заключенным вопреки всему давлению лагерной жизни. Доброго человека можно встретить везде, даже в той группе, которая по справедливости заслуживает общего осуждения. Из всего этого Франкл делает заключение, что на свете есть две «расы» людей, только две! – люди порядочные и люди непорядочные.

## **Выводы: кто побеждает, а кто проигрывает и почему?**

В неделю между Рождеством и новым 1945 годом смертность в лагере была особенно высокой, причем для этого не было таких причин, как особое ухудшение питания, ухудшение погоды или вспышка какой-то эпидемии. Причина была в том, что большинство заключенных почему-то питали наивную надежду, что к Рождеству они будут дома. Но, поскольку надежда эта рухнула, людьми овладели разочарование и апатия, снизившие общую устойчивость организма, что и привело к скачку смертности.

Таким образом, мы видим, что телесный упадок зависел от духовной установки, но в этой установке человек был свободен!

Деформация характера заключенного в концлагере зависела в конечном итоге от его внутренней установки. Лагерная обстановка влияла на изменения характера лишь у того заключенного, кто опускался духовно и в чисто человеческом плане. А опускался тот, у кого уже не оставалось больше никакой внутренней опоры. В чем могла и должна была заключаться такая опора?

Нужно было снова обратить человека к будущему, к какой-то значимой для него цели в будущем. Как говорил Фридрих Ницше: «У кого есть „зачем“, тот выдержит любое „как“». Если заключенный находил «зачем» своей жизни, свою внутреннюю цель, ему удавалось подняться вровень с ужасающим «как» его нынешнего существования и выстоять перед кошмарами лагерной реальности.

Мысленно подняться над действительностью помогал своего рода трюк, спасительная уловка, связанная с целью в будущем: в самые тяжелые минуты нужно было рисовать в своем воображении картины своего будущего после освобождения. Франкл проверил на себе этот трюк много раз. Когда было совсем невмоготу, он представлял, что стоит на кафедре в большом, ярко освещенном, красивом, теплом зале

и делает доклад о психологии в концентрационном лагере. А публика заинтересованно слушает. Этот прием помогал ему смотреть на действительность, будто она уже в прошлом, а сам он со своими страданиями стал уже объектом интереснейших психологических исследований, им самим же предпринятых.

Но не так-то просто было донести все это до сознания отчаявшихся. Ситуация в концлагере осложнялась еще и тем, что люди не знали, когда закончится их лагерное существование. Бессрочное заключение приводило к переживанию утраты будущего. Фраза, которой отчаявшийся отклонял все попытки подбодрить его, была типична: «Мне нечего больше ждать от жизни». Однако изначально вопрос о смысле жизни был поставлен неправильно. Дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас.

Два случая, изложенные в книге, могут служить примером практического применения изложенного выше хода мыслей. Речь идет о двух мужчинах, которые в своих разговорах выражали намерение покончить с собой. Оба объясняли его одинаково и вполне типично: «Мне нечего больше ждать от жизни». И все-таки Франклу удалось доказать каждому из них: жизнь чего-то ждет от него самого, что-то важное ждет его в будущем. И действительно, оказалось, что одного ждал на чужбине его обожаемый ребенок. Другого не ждал никто персонально, но его ждало дело. Он был ученым, готовил и издавал серию книг по географии. Она осталась незаконченной. Сделать эту работу вместо него не мог никто.

Осознание такой незаменимости формирует чувство ответственности за собственную жизнь. Теперь человек не откажется от нее. Он знает, зачем существует, и поэтому найдет в себе силы вытерпеть почти любое «как».

## Логотерапия Виктора Франкла

Логотерапия (от греч. *logos* – слово и *terapia* – забота, уход, лечение) – это направление в психотерапии, возникшее на базе тех выводов, которые Виктор Франкл сделал, будучи заключенным концлагеря. Логотерапевты вслед за Франклом считают, что совершенно недопустимо объяснять то, что происходит внутри человека, глубинными инстинктами, как это делал Фрейд, или реакцией на внешние обстоятельства. И то и то не работает, не описывает полностью всех процессов, которые происходят в психике человека.

Именно сам человек (а не его инстинкты или реакции на внешнюю среду) определяет то, как он живет, что он чувствует, каков его жизненный путь и какие решения на этом жизненном пути он принимает. Возможности человеческой личности неограниченны. И в этом смысле абсолютно все равно, какие у человека детские комплексы и что ему говорит его подсознание. У человека есть иной ресурс, который позволяет ему сделать так, как он хочет. Иными словами, какая разница, что у меня там в минусе, когда у меня такой потенциал в плюсе!

В логотерапии большое значение придается тому, что зрелый возраст – это не крах, как часто рассматривается в обывательском мировоззрении: если человек вышел на пенсию, то жизнь кончена, ничего нового, интересного уже не будет. Это все полная ерунда, считал Виктор Франкл, поскольку все зависит от самого человека, от того, чем он наполнит свою жизнь, и от ощущения смысла этой самой жизни.

Логотерапия – это как раз и есть терапия смысла, это тот способ, который помогает человеку найти смысл в любых обстоятельствах его жизни, в том числе и в таких крайних, как концлагерь и как страдания. И здесь очень важно понять следующее: чтобы найти этот смысл, Франкл предлагает исследовать не глубины личности, а ее высоты. Это очень серьезная разница в акценте. До Франкла психологи в основном

пытались помочь людям, исследуя глубины их подсознания, а Франкл настаивает на полном раскрытии потенциала человека, на исследовании его высот. Таким образом, акцент он делает, говоря образно, на шпиль здания (высота), а не на его подвал (глубины).

«Выражение „глубинная психология“ сегодня весьма популярно, но напрашивается вопрос: не пора ли исследовать человеческое существование во всем его многоуровневом пространстве, исследовать не только его глубины, но и его высоты тоже? Поступая таким образом, – пишет Франкл, – мы намеренно выходим не только за пределы физического, но и психического также. Мы включаем в сферу исследования реальность того, что я называю духовными аспектами человека. Этим термином я обозначаю ядро личности.

Чего хочет в конечном счете достичь психоанализ при лечении неврозов? Его провозглашаемой целью является помочь пациенту достигнуть компромисса между требованиями бессознательного, с одной стороны, и требованиями реальности – с другой. Он стремится адаптировать индивида к внешнему миру и примирить его с реальностью. Индивидуальная психология провозглашает более глубокую цель. Не ограничиваясь просто приспособлением, она требует от пациента смелости преобразования реальности. Но мы должны задаться вопросом: сводится ли все только к этим целям? Не является ли допустимым или даже необходимым прорыв в другое измерение?»

Прорыв в другое измерение – это принципиальное отличие логотерапии от других видов психотерапии. Цель логотерапии – раскрыть предельные возможности человека, приняв за максимум афоризм Гёте: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы трактуем их, как если бы они были таковы, какими они должны быть, мы помогаем им стать такими, какими они способны стать».

Проще говоря, если мы все время изучаем, анализируем комплексы, недостатки, низменные страсти человека, то он начинает чересчур акцентироваться на них, рассматривать все через их призму,



непроизвольно развивать их в себе. Но если мы говорим человеку, что он чуть-чуть выше, чем он есть на самом деле, то это позволяет ему все время тянуться за более высокой планкой, развиваться. Франкл, основываясь на своем многолетнем опыте психотерапевта, утверждал, что это работает всегда потрясающе!

Этот метод логотерапии могут взять на вооружение руководители, общаясь со своими подчиненными. Если руководитель все время говорит подчиненному о его недостатках, он как будто программирует его на них. Но если руководитель находит в подчиненном что-то хорошее и немного преувеличивает, то это воспринимается как поддержка, у подчиненного появляется желание действительно стать лучше, тянуться за более высокой планкой. Оптимальный уровень такой планки – на 10–20 % более, чем есть на самом деле. Тогда это не травмирует и не вызывает подозрения, что это некая ложь или лесть.

И в завершение резюмируем: именно в логотерапии появляется термин «духовная сущность человека» и делается акцент от глубин личности к ее высотам. Это помогает человеку почувствовать, что он не животное и его поведение определяется не инстинктами и внешними обстоятельствами, а им самим. Когда человек все время ставит себе более высокую планку, он начинает смотреть на свою жизнь по-новому, больше себя уважать. И тогда жизнь меняется, приобретает смысл. Учение Виктора Франкла помогает человеку высоко поднять голову.

## 03

**Кен Робинсон, Лу Ароника**

### **Призвание**

## **Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии**

The Element: How Finding Your Passion Changes Everything Ken Robinson, Lou Aronica

#### **Автор:**

Сэр Кен Робинсон – отставной профессор кафедры художественного образования в Уорикском университете, писатель, лектор, один из ведущих специалистов в сфере развития человеческого капитала. Консультант правительств США и стран Европы по вопросам развития творческого мышления, систем образования и инноваций в государственных и общественных организациях. Один из четырех международных советников, приглашенных правительством Сингапура для реализации намерения стать креативным центром Юго-Восточной Азии. Автор многочисленных исследований в области образования. Удостоен рыцарского титула в 2003 году за заслуги в области искусства.

Лу Ароника – американский писатель и издатель, автор и соавтор книг по саморазвитию и психологии, а также нескольких научно-фантастических романов.

#### **Читать, чтобы:**

- посмотреть на свою жизнь под иным углом и осознать, что именно может быть вашим призванием;
- перестать испытывать страх неудачи;
- вырваться из надоевшей рутины и начать получать от жизни настоящее удовлетворение.

## Образование, которое не нужно

Для многих из нас жизнь – это улица с односторонним движением. Мы идем в школу, затем в вуз, находим работу по специальности и работаем до пенсии. При этом не всегда образование и работа доставляют нам удовольствие, приносят чувство удовлетворенности и наполняют нашу жизнь смыслом. Часто мы просто считаем, что нам не очень повезло в профессиональном плане, но менять что-либо уже поздно, ведь жизнь линейна и двигаться можно только вперед, по уже намеченному пути.

Такой порядок заведен уже давно, и его корень – в той системе образования, которая родилась еще на заре индустриальной революции. Развитие промышленности требовало наличия у людей определенного набора знаний и навыков, которые имели четкую иерархию: сначала математика, потом языки, на третьем месте – естественные науки. Прочие предметы, такие, например, как изобразительное искусство, танец, музыка, не имели практической ценности, поэтому и времени на них выделялось мало.

С начала индустриальной революции прошло уже больше сотни лет. Человечество за это время шагнуло далеко вперед – а вот система образования почти не изменилась. В итоге огромное количество детей получают образование, которое им, по сути, не нужно, которое не соответствует их склонностям и интересам и которое не дает этим склонностям даже раскрыться. А это, в свою очередь, приводит к тому, что многие взрослые ненавидят то, чем им приходится заниматься.

Взрослым людям в силу привычки, социальных и финансовых ограничений, страха потерпеть неудачу сложно бывает взглянуть на свою жизнь со стороны и понять, чего же им не хватает, откуда берется это чувство неудовлетворенности и что с ним делать.

## Что такое Призвание

Понятие «найти свое призвание» знакомо каждому из нас. Оно означает найти свое место в жизни, быть в гармонии с собой, заниматься любимым делом. Поскольку речь в книге идет именно о том, как найти себя, понятие «Призвание» является основополагающим.

Призвание – это точка пересечения естественных склонностей и способностей с личными пристрастиями и увлечениями. Основные условия для того, чтобы обрести свое Призвание, – это желание и возможность.

*Я понимаю, как это делается (способность) → Я влюблен в это (склонность) → Я хочу это делать (желание) → Где это взять (возможность)?*

Найти свое Призвание – значит найти цель в жизни, ощутить чувство принадлежности к чему-либо. Часто бывает, что человек находит Призвание внезапно, ненамеренно, поэтому многие описывают этот момент в жизни как некое озарение. Однако озарение не всегда приходит само по себе. Иногда необходимо идти ему навстречу, создать для него благодатную почву. Для этого нужно обратиться к креативной части вашего интеллекта.

Как это сделать? Ведь многие из нас считают, что лишены креативности. Дело в том, что традиция Западной культуры разделяет креативность и интеллект и чуть ли не противопоставляет эти понятия друг другу. Считается, что интеллект опирается на логику и доказательства, а креативность – это нечто эфемерное, нелогичное и несерьезное. Также считается, что интеллект, в отличие от креативности, можно измерить, вычислить при помощи тестов – например, таких как тест на IQ. На тестирование уровня интеллекта направлена и школьная система аттестации.

На самом деле интеллект – это не константа вроде цвета глаз и не набор академических истин, которые вбили вам в голову в школе, а

ваш персональный и неповторимый комплект ментальных качеств. Убеждение, что интеллект можно выразить в цифре, в корне неверно. Человеческий интеллект настолько многогранен, что поставить его в какие-то рамки, измерить единой шкалой, категоризировать или разделить на типы просто невозможно. По мнению Кена Робинсона, типов интеллекта столько же, сколько людей на земном шаре. Поэтому правильно говорить не о типах интеллекта, а о его свойствах, которые, действительно, поддаются описанию.

Вот три основных свойства интеллекта:

- **Интеллект разносторонен.** Об этом свидетельствует хотя бы огромное количество навыков, которыми обладают люди. Нет на Земле двух людей, обладающих равным набором умений.
- **Интеллект динамичен.** Он находится в постоянном развитии и интерактивном взаимодействии с окружающим миром, поэтому он постоянно пребывает в движении.
- **Интеллект индивидуален.** Интеллект – это то, что в конечном итоге отличает нас друг от друга. Как отпечаток пальца, интеллект каждого человека уникален.

Креативность же – это одна из форм проявления интеллекта.

*Мик Флитвуд – один из самых известных в мире барабанистов, основатель группы Fleetwood Mac. Альбомы группы много раз получали статус платиновых, а сам Флитвуд является признанной легендой рока. При этом, когда он учился в школе, у него была настолько плохая успеваемость, что учителя считали его не совсем полноценным. Более того, он так и не получил музыкального образования, не умеет читать ноты и не знаком с музыкальными терминами. С тем, что его креативные способности являются выдающимися, не может поспорить никто. И это яркий пример неакадемического, креативного интеллекта.*

При этом нужно понимать, что и понятие «креативность», как оно часто воспринимается, тоже частично искажено. Во-первых, креативность не ограничивается только «легкомысленными»

в традиционном понимании дисциплинами вроде рисования или танца. Креативность – это способность интеллекта создавать новое, осмысливать неизведанное, и эта способность может проявляться в любой сфере знаний, от вычислительной математики и физики до музыки. Во-вторых, креативность как проявление интеллекта присуща всем людям, и ее можно и нужно развивать, поскольку именно она открывает нам путь к Призванию.

*Однажды во время обеда в университете физик Ричард Фейнман увидел, как один из студентов уронил тарелку и она закружилась на полу. Никто не знает, почему он это сделал, но последствия этого поступка обрели значимость для всего человечества. Фейнман заметил, что герб университета, нарисованный в центре тарелки, визуально кружится быстрее, чем сама тарелка. Потом он вернулся в свою лабораторию, продолжая думать о тарелке, затем мысли его перешли к той проблеме квантовой электродинамики, над которой он работал, и в итоге незначительное бытовое происшествие подтолкнуло его мысль к тому открытию, за которое в 1965 году он получил Нобелевскую премию по физике.*

Также стоит упомянуть и еще об одном распространенном заблуждении. Многие относятся к креативности свысока, отождествляя ее с воображением. Воображение – это основа креативности и, кстати, также одна из высочайших форм интеллекта. Вспомним, что, кроме человека, воображением не обладает ни один другой вид известных нам живых существ. Однако воображение – это пассивный процесс, в то время как креативность – это, можно сказать, прикладная форма воображения. Это способность человека использовать придуманный им образ для создания чего-либо.

Креативный процесс состоит из рождения новой идеи (воображение), а затем использования доступных способностей и средств для ее претворения в жизнь. Например, для написания придуманной им картины художник использует свой талант, а также кисти и краски. Для того чтобы доказать новую теорию, физик использует свои способности, а также формулы и вычисления. При этом обычно люди, которые участвуют в креативном процессе, очень

любят те средства, которые используют. Физик находит гармонию в формулах, музыкант – в нотах.

Многие люди говорят, что занимаясь любимым делом, теряют счет времени. Такое погружение (состояние потока) – это явный признак того, что они нашли свое Призвание. В это время они находятся в самом сердце Призвания. Они ощущают свободу, новые идеи рождаются быстро и легко – они словно припадают в это время к источнику вдохновения. При этом, выходя из состояния погруженности, люди не испытывают усталости или истощения – наоборот, они чувствуют прилив сил. И это говорит нам о том, что найти свое Призвание может быть важно не только для вашего профессионального развития – Призвание делает вас более живыми.

*Ева Лоренс – одна из самых знаменитых женщин-бильярдисток в мире. Она увлеклась бильярдом еще в юности, и очень скоро увлечение переросло в дело всей ее жизни. Она уже в очень молодом возрасте начала участвовать в турнирах по бильярду. По ее воспоминаниям, для подготовки к турнирам она каждый день вставала ранним утром, ехала на другой конец города к владельцу бильярдного клуба за ключом (клуб открывался только во второй половине дня), затем возвращалась обратно в клуб и тренировалась до самого открытия – по 11–12 часов. И почти всегда час открытия клуба заставал ее врасплох – ей казалось, что прошло 20–30 минут, а пролетал целый день. Ее сосредоточенность на игре настолько велика, что и во время турнира она видела лишь стол и шары; зрители, игроки за другими столами, время – все словно переставало существовать.*

В итоге нужно запомнить одно: если вы ищете свое Призвание, надо оставить стереотипы. Надо позволить себе мечтать, надо поощрять свое воображение – и оно приведет вас к вашему Призванию. Пытаясь категоризировать интеллект и личность, мы закрываем ворота для воображения и креативности.

Важно также понимать, что найти свое Призвание важно для каждого отдельного человека, но не менее важно и для человечества в

целом. Люди, нашедшие свое Призвание, являются авторами самых передовых идей в образовании, бизнесе, политике, экономике, технологиях, искусстве – то есть во всех аспектах жизни общества.



## Как найти единомышленников

Единомышленники – это люди, объединенные общей преданностью делу, которое составляет смысл их жизни. Пребывание в компании единомышленников поможет вам найти свое Призвание. В то же время, если вы чувствуете, что люди, которые вас окружают в вашей профессии, вам чужды – это может быть признаком того, что вы свое Призвание еще не нашли.

*Актриса Мэг Райан никогда не мечтала о Голливуде. Она была очень застенчивым подростком и, чтобы преодолеть свою застенчивость, решила стать журналистом. Это занятие ей очень нравилось, у нее получались хорошие тексты. Возможно, она так и не стала бы актрисой – но судьба привела ее в актерскую среду. И окунувшись в нее, она поняла, что находится с людьми, с которыми ее связывает что-то особенное: страсть к творческому процессу, к тому, чтобы вдохнуть жизнь в придуманного сценаристами персонажа. Общение с этими людьми помогло ей понять, каково ее настоящее Призвание.*

Получается, что единомышленники могут оказать огромное влияние на вашу жизнь. Это влияние состоит из трех элементов:

- **Подтверждение.** Человеку необходимо знать, что он не один, что есть другие люди, у которых такое же Призвание, как у него. Взаимодействие с такими людьми так же важно для развития, как и самостоятельная работа. Создать что-то по-настоящему ценное можно лишь тогда, когда вы осознаете, что творите не в пустоте.

- **Вдохновение.** Взаимодействие с людьми, разделяющими ваше Призвание – будь то коллеги или конкуренты, – дает новые идеи и вдохновение.

*Вспомним хотя бы Силиконовую долину, где объединение единомышленников на географически относительно небольшой территории приводит к интенсивному развитию инновационных технологий.*

• **Синергия.** Дело в том, что сотрудничество людей, объединенных одним Призванием, – это нечто большее, чем сумма всех их индивидуальных талантов. Это сотрудничество способно дать нечто большее, поскольку оно обладает всеми тремя характеристиками креативного разума: многообразием (в данном случае – многообразие различных талантов), динамичностью (речь идет о способности этих талантов объединиться для создания чего-либо, подстроиться друг под друга и дополнить друг друга) и индивидуальностью (люди объединяются для создания чего-то особенного, но при этом каждый из них является отдельной личностью).

*Однажды бывшему члену группы The Beatles Джорджу Харрисону понадобилось записать песню, которая бы стала последней в его уже готовом альбоме. Он в это время находился в Лос-Анджелесе и решил обратиться за помощью к другим музыкантам, которые в это время тоже по счастливой случайности находились в городе: Бобу Дилану, Рою Орбисону, Тому Петти и Джеффу Линну. Результатом этого сотрудничества, которое в силу гастрольных графиков музыкантов продолжалось всего 10 дней, стала пластинка Traveling Wilburys, которая была названа журналом Rolling Stone одним из ста лучших альбомов всех времен.*

Надо подчеркнуть, что есть огромная разница между объединением единомышленников и объединением фанатов. Найти единомышленников – способ приблизиться к своему Призванию, а Призвание – это квинтэссенция индивидуальных черт вашей личности. Фанаты же, наоборот, теряют свою персональную идентичность, превращаясь в безличную толпу.

## Препятствия на пути

Путь к Призванию не всегда бывает гладким. Нужно с самого начала быть готовым к тому, что любые перемены сопряжены со сложностями. Поэтому и в поиске Призвания вы можете столкнуться с препятствиями. Эти препятствия легко визуализировать в качестве трех концентрических кругов: личного, социального и культурного.

Личный круг препятствий – это, прежде всего, какие-то реальные физические ограничения, которые мешают человеку идти за своим Призванием, например инвалидность. Конечно, все мы знаем вдохновляющие истории людей, которым такие ограничения не помешали добиться мечты. Порой кажется, что поистине сильные личности видят в том, что мы считаем физическими недостатками, скорее дополнительный стимул, вызов двигаться дальше.

Помимо физических ограничений самый частый барьер, который мы ставим сами перед собой, – это страх. Страх перемен, страх потерять финансовую стабильность, страх осуждения.

Социальный круг – это отсутствие поддержки близких людей, которая порой необходима, чтобы выйти за пределы зоны комфорта и шагнуть навстречу Призванию. Исследования показывают, что наиболее влиятельные фигуры в жизни большинства людей – это родители и сверстники, их поддержка нужна нам сильнее всего.

*Такой поддержки был лишен, к примеру, Пауло Коэльо. Его родители были настолько категорически настроены против того, чтобы их сын стал писателем, что несколько раз направляли его на принудительное лечение в психиатрическую лечебницу с целью избавить от этой, как они считали, безумной идеи.*

*А вот Арианне Стасинопулос повезло больше. В детстве она увидела фото Кембриджского университета и решила, что хочет туда поступать. Эта идея казалась смешной всем родственникам и знакомым греческой девочки – кроме ее мамы. С ее помощью Арианна*

*в 16 лет переехала в Англию, поступила в Кембридж, а затем стала основательницей The Huffington Post – одного из самых читаемых в мире интернет-ресурсов. Сама Арианна вошла в список 100 самых влиятельных людей планеты по версии журнала Time.*

Одобрение социума может очень сильно вдохновить вас. Но социум стремится к уравниванию, к унификации поведения и не поощряет отличия.

Культурный круг препятствий – это еще более широкий набор понятий и представлений, который стоит порой на пути к Призванию. Влияние той культуры, в которой мы родились и выросли, настолько велико, что в буквальном смысле достигает самых глубин сознания. Сейчас существует множество научных исследований, которые доказывают, что люди различных культур даже одинаковые визуальные образы воспринимают по-разному. И тем не менее иногда ради Призвания приходится преодолевать даже глубоко встроенные в сознание культурные препятствия.

Победить собственный страх, найти единомышленников за пределами близкого круга людей, а порой и перестроить собственное сознание – не слишком ли это сложно? Этот вопрос каждый решает сам. Никто не может сказать вам: не останавливайтесь ни перед чем. Перед вами лишь предупреждение: на пути к Призванию вам, возможно, придется столкнуться со сложностями. И только вам решать, какую цену вы готовы заплатить за то, чтобы его обрести.

# Инструменты

Если вы решили найти свое Призвание и изменить свою жизнь, важно понимать, к каким ресурсам вы можете обратиться, какие инструменты вы можете использовать помимо ваших талантов и склонностей.

Очень часто про тех, кто нашел свое место в жизни, состоялся в профессиональном плане, увлечен своим делом, говорят, что им повезло. Им просто улыбнулась удача, в отличие от тех, кто так и не смог реализовать свой потенциал и достичь успеха. Но что такое удача?

Конечно, иногда бывает, что человек действительно просто оказался в нужном месте в нужное время. Но есть и другое объяснение: существует ряд исследований, которые подтверждают, что так называемых удачливых людей объединяет ряд общих качеств: оптимизм, способность повернуть ситуацию в свою пользу, упорство. Так что на самом деле удачу, или, если быть точнее, ваш собственный характер можно считать одним из инструментов, помогающих найти свое Призвание.

*Чак Клоуз, американский художник, один из основателей фотореализма, преодолел на своем пути множество препятствий. У него было очень несчастливое детство – отец бросил семью, мать вскоре заболела и умерла, денег почти не было. Тем не менее Чак всегда знал, что станет художником, и смог добиться своего. Однако даже после того, как он пришел к успеху, его испытания не закончились. В результате болезни он оказался почти полностью парализован. И все же, оправившись от болезни, он продолжил рисовать, держа кисть во рту.*

Однако на пути к Призванию вам может понадобиться нечто большее, чем личное упорство. Иногда без посторонней помощи не обойтись – особенно на этапе поиска Призвания. Такую помощь оказывают менторы.

Менторы – это люди, которые выполняют одну или несколько ролей:

- Помогают распознать те качества, способности, таланты, которые никто не видел в вас раньше – в том числе и вы сами.
- Поддерживают вас, заставляя поверить в свои силы.
- Облегчают вам путь к вашему Призванию при помощи советов, уроков, рекомендаций.
- Выталкивают вас за пределы того, что вам кажется возможным, подстегивают.

*В жизни Джиллиан Линн, знаменитой танцовщицы и хореографа, такую роль сыграл психотерапевт, к которому ее в детстве привела мать. Джиллиан очень плохо училась, и учителя посоветовали родителям девочки обратиться к помощи профессионалов, чтобы справиться с ее рассеянным вниманием.*

*Психотерапевт внимательно выслушал мать Джиллиан, а затем попросил ее вместе с ним выйти из комнаты, оставив включенным проигрыватель. Оставшись одна, девочка немедленно начала танцевать, и с первых же секунд ее матери, наблюдавшей за ней через окно, стало понятно, что танец – это ее настоящее Призвание. Джиллиан перевели в другую школу и дали возможность заниматься тем, что навсегда стало делом ее жизни.*

При этом одинаково важно и иметь ментора, и быть ментором. Получив помощь, нужно самому оказать помощь другому. Это не только доброе дело, это еще и способ развиваться – ведь канал «учитель – ученик» всегда работает в обе стороны.

Также нужно отличать менторов от кумиров. Кумир – это просто вдохновляющий пример, ментор же – это человек, занимающий особое, персональное место в вашей жизни.

## Время и деньги

Очень многие люди в качестве оправдания своего страха перемен приводят один и тот же довод: уже слишком поздно. Период жизни, когда можно что-то искать, закончен, время упущено.

Если вы сами склонны так рассуждать, вот несколько аргументов, которые, возможно, вас переубедят.

Во-первых, продолжительность жизни становится все больше, а возможности медицины – все шире. Поэтому 50, 60 или 70 лет – это не приговор. В этом возрасте люди вполне способны найти новые интересы, новые увлечения – иными словами, новое Призвание. Конечно, нужно понимать разницу между возможным и невозможным – это в любом возрасте один из первых шагов в поиске Призвания. И в этом смысле вы можете в 70 лет увлечься балетом, но вот встать на пуанты шансов уже мало.

Во-вторых, нужно понять, что жизнь – не линейна, а циклична. Вы можете вернуться в любую ее точку в любой момент. Если вы отбросите предрассудки и поверите в собственные силы, вы увидите, что в жизни не так уж много таких упущенных возможностей, к которым нельзя было бы вернуться позже.

В-третьих, во всех тех областях, где важен опыт, возраст – это не помеха, а ценность. Издать книгу кулинарных рецептов в 50 лет намного проще, чем в 20, потому что между двумя этими точками вашей жизни будет 30 лет кулинарного опыта.

*Харриет Доерр, автор известного романа «Камни для Ибарры», начала писать лишь в 70 лет. Роман, сделавший ее знаменитой, был опубликован, когда Харриетт было 73.*

Одним словом, стоит отбросить предубеждения – и вам откроются удивительные возможности. Берегите свое здоровье, развивайтесь интеллектуально – и вы поймете, что можно начать все заново и найти

свое Призвание в любом возрасте.

Когда мы говорим о Призвании, многие понимают под этим работу, профессию. И во многих случаях это действительно так. Идеальный случай – это когда ваше Призвание приносит не только моральное, но и материальное удовлетворение. Но нужно понимать, что это не всегда так. Иногда бывает, что, оставив хорошо оплачиваемую работу и пойдя за своим Призванием, вы не станете богаче. Вполне возможно, наоборот. А если добавить сюда еще и непонимание со стороны близких, становится понятно, почему далеко не все идут на этот решительный шаг.

Есть ли другие варианты? Не всегда. Но поискать стоит. Ведь мы говорим о том, чтобы отбросить привычные понятия, расширить свое представление о том, что возможно. Например, если вы нашли свое Призвание, но понимаете, что оно не принесет вам ничего, кроме духовного богатства, стоит проанализировать возможность интегрировать Призвание в вашу жизнь, не бросая того занятия, которое вас обеспечивает материально.

Хобби, увлечения – это тоже способ найти себя и свое Призвание. При этом очень часто люди, имеющие такую отдушину и посвящающие себя Призванию в свободное время, становятся более эффективными на работе. Призвание заряжает их вдохновением, энергией и креативностью настолько, что хватает и на основное занятие. Призвание позволяет им реализовать ту часть личности, которую не удастся реализовать в профессии.

*Гэбриэл Торп, исследователь немецкой литературы, доктор гуманитарных наук, обладает значительным музыкальным талантом. Выбирая профессию, он остановился на науке, а не на музыке, поскольку видел там более обширное поле для деятельности. Игра на виолончели, хотя и не стала его карьерой, так и осталась его Призванием на всю жизнь.*

В любом случае, чем бы ни было для вас Призвание – работой на полную занятость или только хобби, оно меняет вас в лучшую сторону



и дает ощущение полноты жизни.

## Анализ системы образования

В заключение давайте разберемся, почему же так получается, что многим из нас приходится искать свое Призвание уже во взрослом возрасте и можно ли что-то с этим сделать. Скорее всего, причины этой ситуации – в существующей образовательной системе.

Современная система образования, зародившаяся в период индустриальной революции, больше всего напоминает другое изобретение этого периода – конвейерную линию. Каждый учитель должен за короткий период добавить к механизму – мозгу ребенка – определенную типовую деталь: математику, иностранный язык, набор фактов и дат. Получив этот стандартный набор и выйдя из школы, молодые люди часто не могут найти работу – ведь их так много, а знания у всех одинаковые. В итоге, не успев толком разобраться в том, что же им хочется делать, выпускники просто хватаются за первую работу, которую им предложат или которую удастся найти, а их таланты так и остаются нераскрытыми.

*Уоррен Баффет в школе не смог найти свое место. Образование он так и не закончил: учиться ему было скучно. А вот за пределами образовательной системы он смог реализовать свои способности и стал одним из самых успешных бизнесменов в мире.*

*Похожая история случилась и с сэром Полом Маккартни. В его школе музыку преподавали настолько плохо, что он не только терпеть не мог этот предмет, но и был убежден, как, впрочем, и его учителя, что не обладает ни малейшим музыкальным талантом.*

Вырваться из этого порочного круга можно только одним способом: трансформировать всю систему образования, сделать ее персонализированной, многообразной и динамичной. Образование должно давать нам возможность узнать себя, разобраться в том, какие ресурсы и способности заложены в нас от природы. Вместо того чтобы стричь всех под одну гребенку, образование должно развивать в каждом из нас то, что делает нас особенными.

К сожалению, сейчас это не так. Конформизм в образовании ценится намного больше, чем диверсификация. И это систематическая проблема, которую можно решить, только трансформировав каждый из трех столпов образовательной системы: учебную программу, методы оценки и методы обучения.

В том, что касается учебной программы, нужно прежде всего устранить иерархию предметов. Нужно отказаться от устаревшего представления, что математика важнее всего. В идеале предметов как таковых быть вообще не должно: их нужно заменить на дисциплины. Это означает, что перед учениками нужно ставить интердисциплинарные задачи и предоставлять им возможность решать их теми методами, которые они сами выберут – школа же лишь должна предложить им все возможные инструменты и знания для этого. Тогда каждый ученик будет идти к знаниям тем путем, который наиболее соответствует его личности и его способностям и склонностям.

Также нужно отказаться от стандартных тестов и методов оценки. Принцип тот же: образование должно быть персонализировано, ведь заставляя учеников зубрить одинаковые наборы фактов, дат, определений, формул, оценить их знания невозможно.

И конечно, нужно поощрять креативных учителей, которые стремятся дать именно знания, а не натаскать на тесты. Иными словами, нужно поощрять тех учителей, для которых преподавание – это Призвание.

## 04

# Тал Бен-Шахар

## Научиться быть счастливым

Happier. Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment  
Tal Ben-Shahar

### **Автор:**

Тал Бен-Шахар – американско-израильский ученый, специалист в области организационного поведения, философии и позитивной психологии. Создатель самого популярного курса в истории Гарвардского университета. Читает лекции о лидерстве и осознанности, счастье и самооценке, консультирует компании из списка Fortune 500. Участвовал в создании программы Potentiallife по развитию лидерских качеств, которая рассчитана на корпоративных клиентов, работает в 12 странах мира и показывает успешные результаты. Его книги переведены на 25 языков.

### **Читать, чтобы:**

- выявить скрытые ресурсы и возможности для улучшения качества жизни;
- найти собственное определение счастья;
- получить простые упражнения для целенаправленного преодоления заблуждений и привычных моделей уныния.

# Что такое счастье

## Счастье – это дорога, а не пункт назначения

Современное общество учит человека быть успешным, ставить цели и добиваться их. Но все очевиднее тот факт, что путь слепого достижения целей ведет к перенапряжению и депрессии, в то время как каждому из нас хочется быть счастливым. Но что вообще такое счастье?

Задаваясь вопросом «А счастлив ли я?», мы обрекаем себя на черно-белую картину мира, где ответ либо «да», либо «нет», словно счастье – это некая точка, предел. Но предела нет. Ни один человек на свете не испытывал столь совершенного и протяженного блаженства, чтобы сказать: все, большего счастья ему не надо.

Постижение счастья – это процесс, причем бесконечный. С каждым днем, месяцем, годом мы можем становиться счастливее. Вопрос в том, как становиться счастливее?

*Упражнение. Ритуалы* Так как одной самодисциплины бывает недостаточно, чтобы начать внедрять в свою жизнь новые модели поведения, можно использовать ритуалы. Все упражнения из книги или новые занятия, которым вы по прочтении решите начать посвящать свое время, заносите в ежедневник как периодическое действие.

*Внедряйте по одному ритуалу за раз. Как только действие станет привычкой, можете приступать к следующему.*

## Архетип счастья

Можно выделить следующие четыре архетипа, или парадигмы, поведения человека в отношении создания собственного счастья.

**Архетип крысиных бегов.** В чистом проявлении этого архетипа человек живет мыслями о будущем успехе, жертвуя ради него

удовольствием в настоящем. Живя в этой парадигме, за счастье принимается чувство облегчения от прекращения страданий (каникулы, вечеринки, отпуск), все то небольшое, что позволяет забыться и ненадолго сбросить с себя бремя забот. Но такое счастье эфемерно и иллюзорно.

**Архетип гедонизма.** Гедонист хочет быть счастливым сейчас, и его мало заботят последствия. Любое усилие воспринимается как страдание, поэтому работать не хочется совсем. К сожалению, и этот вариант счастья не приносит. Без смысла и усилий жизнь рано или поздно становится тоскливой.

**Архетип нигилизма.** Под нигилистом будем понимать человека, который разочарован в настоящем и ничего не ждет от будущего. Такой человек живет прошлым. В свое время Мартин Селигман ввел термин «выученная беспомощность», характеризующий привязанность людей к своим прошлым неудачам. Человеку бывает свойственно, столкнувшись несколько раз с неудачами, сделать вывод о своем бессилии, а это ведет к отчаянию.

*Селигман провел эксперимент, разделив людей на две группы. Обе группы были подвергнуты воздействию очень сильного шума, но участники первой группы имели возможность его уменьшить или прекратить, а участники второй – нет. На второй стадии эксперимента обе группы были подвергнуты воздействию шума, который можно было отключить. Представители второй группы даже не пытались сделать этого. Их научили беспомощности.*

**Архетип счастья.** Подход каждого из трех представленных выше архетипов не может вести к счастью, потому что ни один из них не допускает возможность синтеза сразу двух основополагающих желаний человека – получать наслаждение сейчас и стремиться достичь чего-то в будущем.

Но вариант такого синтеза возможен! Все идеи и упражнения, изложенные далее, направлены на то, чтобы помочь вам найти баланс между сегодня и завтра, чтобы помочь вам следовать архетипу счастья.

**Упражнение. Медитация о счастье** Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная практика медитации оказывает самое благоприятное воздействие на душевное и физическое здоровье человека. Превратите медитацию в ежедневный, пусть даже десятиминутный ритуал. В медитации вспоминайте счастливые моменты своей жизни и концентрируйтесь на том, что вы тогда чувствовали.

«Якорите» свои ощущения на слова: счастье, покой, радость.

Возможно, с практикой вам уже не придется вспоминать что-либо, чтобы вновь ощутить в себе эти чувства, достаточно будет произнести эти слова.

### **Счастье – это потребность в наслаждении и смысле**

Приятный бонус от счастья состоит в том, что оно является не только целью, но и средством. Согласно многочисленным исследованиям, счастливые люди удачливее и успешнее во всем – в любви, дружбе, здоровье, в работе и карьере. Вам все еще хочется стать счастливее?

Итак, состояние счастья зависит от возможности получать наслаждение здесь и сейчас, а также от ощущения спокойствия за то, что текущие действия логично ведут нас к желаемым достижениям в будущем.

То, чего мы хотим достичь, – это ориентир для нашего движения. Содержательной делают нашу жизнь лишь цели, исполненные личностного смысла.

Эмоции же в данной схеме призваны мотивировать нас к движению. Ведь когда мы чего-то страстно желаем, нам, скорее, нужен не сам объект желания, а те чувства, которые мы ощутим, когда сможем им в той или иной степени обладать.

Невролог Антонио Дамасио в качестве доказательства тесной связи между эмоцией и мотивацией приводит пример своего пациента, у которого были повреждены лобные доли мозга

(отвечающие за эмоции). Хотя способность к рациональному мышлению у пациента полностью сохранилась, сам Элиот, так звали пациента, сильно изменился – он стал неэмоциональным, как робот. Жена не выдержала и ушла от него, одновременно с этим он потерял и работу. Самое ужасное, что Элиота эти потери совсем не беспокоили – ни семья, ни карьера его больше не интересовали.

**Упражнение. Составить жизненный план** Прежде чем что-то менять, необходимо осознать, что управляет вашей жизнью. Для этого одну-две недели в конце каждого дня записывайте в таблицу, чем вы занимались. Отметьте, сколько это заняло времени, сколько в этом было смысла и сколько удовольствия (по 5-балльной шкале).

Занятие	Смысл	Наслаждение	Время в неделю
Время с семьей	4	4	3, 1 (+2)
Телевизор	2	3	9 часов (-1)

В конце недели в последнем столбце отметьте – больше или меньше времени вам хочется проводить за каждым из занятий: «-2» – гораздо меньше; «-1» – меньше; «=» – оставить как есть; «+1» – больше; «+2» – гораздо больше. Подумайте над результатом.

### **Счастье как всеобщий эквивалент**

Людям свойственно ошибочное представление, что деньги и счастье близки. Да, нам необходим финансовый минимум, который обеспечит наше выживание. Но все сверх минимума следует оценивать как инструмент для достижения целей, но не самоцель. Деньги (прибыль) – это всеобщий эквивалент для бизнеса, а для человеческой жизни всеобщий эквивалент – это счастье. И если все в нашей жизни пересчитывать на валюту счастья, то становится проще делать выбор.



*Представьте, что вам предложили выбрать – один миллион долларов или беседу с другом. «Это же несравнимо! – скажете вы. – Как сделать выбор?» А выбор следует делать на основе того, что в данный момент подарит вам больше счастья.*

Психолог Дэвид Майерс установил, что корреляция между финансовым достатком и счастьем очень низка (без учета случаев крайней бедности). Прослеживается даже обратная зависимость. Часто люди с большим достатком более несчастны. Участники крысиных бегов живут надеждами на будущее, в котором хороший достаток подарит им наслаждение и удовольствие. Но те из них, кто перешагивает за черту пресловутого богатства, вдруг осознают, что счастливее они не стали. Осознание этого факта может вызвать чувство отчаяния и ощущение безнадежности. В массовом проявлении такое поведение обрекает общество на духовное банкротство.

#### **Задача цели и искусство ее постановки**

*В своей книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» Роберт М. Пирсинг рассказывает о том, как решил совершить восхождение на Гималаи вместе с буддистскими монахами. Хотя Пирсинг был самым молодым, он не смог дойти до вершины. Он был сконцентрирован только на цели и не способен получать удовольствие от самого пути, поэтому быстро устал. Монахи же были уверены, что идут в правильном направлении, и поэтому могли позволить себе насладиться дорогой, что и помогло им дойти до вершины.*

Цель нужна для того, чтобы мы могли расслабиться в дороге и получать удовольствие здесь и сейчас. Сложно путешествовать, если не знаешь, куда идешь, на любой развилке сразу теряешься. Если же есть уверенность, что двигаешься в верном направлении, то можно расслабиться, насладиться моментом и полюбоваться пейзажем.

Верить в свою цель можно, только если она значима лично для нас, то есть исходит от нашего внутреннего «я». Это не та цель, которая проистекает из нашего желания кому-то понравиться или удовлетворить внешние запросы общества. Вопрос в том – как понять, что же для нас по-настоящему важно?

**Упражнение. Как ставить цели, созвучные внутреннему «я»**  
Рассмотрите все ключевые области вашей жизни (работа, личная жизнь и т. д.) и спросите себя, чего бы вам хотелось в них достичь. Из полученного списка выберите, чего бы вам особенно хотелось достичь, а теперь уже из этого списка – чего бы вам особенно-особенно хотелось достичь. Запишите эти сокровенные цели. Отдельно пропишите долгосрочные цели (конкретные цели в перспективе от года до 30 лет), краткосрочные цели (что нужно сделать сегодня, на неделе, в этом месяце, году для исполнения долгосрочной цели), план действий (буквально занести в календарь регулярные или разовые действия).

Когда цель уже осознана, то следующий шаг – выразить ее словами. «В начале было слово», – так начинается Евангелие от Иоанна. Заявить о своем намерении и себе, и миру – это значит подтвердить, что решение принято, что неуверенности нет, ведь там, где остаются сомнения, в непростой ситуации хочется отступить.

В 1879 году Томас Эдисон официально заявил, что в этом году непременно продемонстрирует электрическую лампочку (надо сказать, что на тот момент все его эксперименты были неудачными). Эдисон был непреклонен в своем решении, и в последний день года лампочка зажглась.

В 1962 году Джон Кеннеди объявил на весь мир, что США планируют осуществить мягкую посадку космического корабля на Луну к концу десятилетия (необходимые технологии даже еще не

*были изобретены). Посадка состоялась.*

За решением следует действие, а действие – это сила. Когда вы начинаете делать то, во что верите, то Вселенная начинает всячески идти вам навстречу. Целый поток встреч, совпадений, предложений посылается в поддержку. Все, во что мы верим, – это самосбывающееся пророчество.

Интересно то, что сам факт достижения или недостижения поставленной цели для счастья не так уж и важен. Да, пиковые эмоциональные всплески от побед или поражений никто не отменял. Но истинное значение имеет наше среднее эмоциональное состояние.

*Исследования психолога Филиппа Брикмана показали, что и после счастливых, и после трагичных событий за определенные время душевное состояние людей возвращается к их среднему эмоциональному уровню. Эйфория от крупного выигрыша в лотерею заканчивается уже через месяц. А после автокатастрофы, приведшей к инвалидности, душевное состояние жертвы аварии становится прежним уже через год.*

# Три стороны счастья

## Счастье в учении (состояние потока)

Учиться можно с неохотой и отвращением, а можно с радостью и удовольствием. Обучение бывает по принципу «утопления» и по принципу

«любобной игры». Первый вариант характерен для нашего общего образования, когда ученик не получает удовольствие от процесса, а «утопает» в работе, принимая облегчение, получаемое во время каникул, за счастье. Это начало карьеры участника крысиных бегов.

Второй вариант предполагает осознанное понимание учащимся того, что сама возможность учиться – это привилегия. Тогда процесс познания и исследования становится наслаждением. Осознанно выбрать такой подход может только зрелая личность. Но, к сожалению, дети, которых готовили к крысиным бегам, вырастая, смотрят на мир совсем другими глазами.

*В 1930 году канадский физиолог Дональд Хебб провел эксперимент со 600 учащимися от 6 до 15 лет. Их перестали обязывать выполнять задания. Если дети вели себя плохо, то их наказывали, выгоняя гулять на улицу, если хорошо – то награждали, позволяя поработать. Для абсолютного большинства учащихся при таком подходе труд оказался более предпочтителен, чем безделье. Труд стал привилегией, а не обязанностью.*

Как помочь ребенку полюбить процесс обучения? Воспользуемся идеей теории потока психолога Михая Чиксентмихайи. Поток – это переживание, когда вы погружены в действие и понимание смысла этого действия, вследствие чего достигается пик производительности и возникает ощущение высочайшего духовного подъема.

В современных реалиях производительности работника добиваются за счет интенсивного и длительного перенапряжения. Однако пик производительности возможен лишь в зоне между перенапряжением и

недогрузкой. Сложность и трудозатратность задачи должны быть оптимальными. Когда слишком тяжело, мы нервничаем, а когда слишком легко – скучаем. Система образования должна быть переориентирована на индивидуальный подход, чтобы помочь каждому ученику ощутить свой поток. Следует стремиться создавать такие условия, чтобы дети учились с радостью.

## **Счастье в труде**

Люди несчастны, потому что не удовлетворены своей работой. Мечтая заниматься чем-то совсем другим, они ничего не меняют, боясь потерять финансовую стабильность. Но если мы хотим быть счастливыми, то существуют только два варианта развития событий – мы либо делаем то, что любим, либо ищем, что любить, в том, что делаем. И выбирать нам.

Иногда счастье может быть совсем рядом, а мы его упорно не замечаем, заикливаясь на недостатках. Счастье – не объективная категория, а субъективная, и определяется нашим восприятием реальности. Если мы можем быть хозяевами своего восприятия, значит, мы можем быть и хозяевами своего счастья!

Если в своей работе вы сосредоточены на том, что вам не нравится, то вы будете чувствовать себя глубоко несчастным. Но в любом деле можно постараться найти то, что доставляет вам удовольствие. Почему бы не сосредоточить внимание на приятных аспектах? Даже если работа того не требует, мы сами можем ставить себе цели и достигать их, активнее включаться в работу, брать больше ответственности.

*Психолог Джейн Даттон провела исследование с целью выявить, как отношение работника к своему труду влияет на выполнение им должностных обязанностей. Санитарок (участниц эксперимента) поделили на две группы. Представительницы первой группы считали свою работу скучной и бессмысленной, второй – интересной и значимой.*

*По итогам эксперимента выяснилось, что санитарки из второй группы по собственной инициативе выполняли работу, выходящую за рамки предписываемых инструкций: помимо уборки и стирки они много общались с медперсоналом и пациентами, старались заботиться об их комфорте, создавали уютную атмосферу в больнице – то есть сами активно наполняли свою работу смыслом.*

Если же все это для вас не работает, возможно, стоит подыскать другое место, которое с точки зрения всеобщего эквивалента будет ценнее. Чтобы сделать этот выбор, безусловно, нужна смелость следовать своему призванию. Абрахам Маслоу считал, что самой красивой судьбой можно пожертвовать, чтобы заниматься тем, что страстно любишь.

Найти свое призвание непросто. Всю жизнь мы делаем то, что у нас хорошо получается, а не то, что нам нравится. А это далеко не одно и то же.

Прежде чем спросить у себя – что у меня хорошо получается, спросите – чем бы я хотел заниматься? Какая деятельность даст мне больше смысла и наслаждения?

**Упражнение. Поиск призвания** Воспользуемся методикой СНСС (смысл + наслаждение + сильные стороны). Задайте себе три вопроса: «Что придает моей жизни смысл?», «Что доставляет мне наслаждение?», «В чем мои сильные стороны?» Запишите все, что вам пришло в голову.

Обратите особое внимание на пересекающиеся области: скорее всего, там и кроется ответ, в чем ваше призвание. Поразмышляйте над тем, что у вас получится. Начните делать шаги в сторону призвания.

### **Счастье в личной жизни**

Эд Динер и Мартин Селигман (специалисты по позитивной психологии) выявили, что счастливых людей отличает наличие в их жизни глубоких и гармоничных отношений с другими людьми. С позиции всеобщего эквивалента любые отношения важны, но любовь,

безусловно, играет особую роль. Для счастливых отношений любовь – это основа, но одной любви недостаточно. Брак не может длиться долго, если отношения помимо текущего наслаждения не несут в себе смысла и будущих благ. Безусловная любовь возможна, если вы любите в партнере то, что является проявлением ядра его личности. Ядро личности – это характер, фундаментальные проявления нашего «я», которое проявляется только через непосредственное поведение. Когда вы цените суть человека, вам становится важно, что именно он делает, а не какого успеха достиг. По-настоящему любить – это помогать человеку выразить его внутреннее «я».

*Женщина решает создать коррекционную программу для детей из малоимущих семей. Ее поведение продиктовано такими качествами ее личности, как чуткость, терпеливость, усердность. Если есть мужчина, который любит женщину безусловно, за ее глубинное «я», то возможная неудача ее проекта его, конечно, огорчит, но отношения и чувства к самой женщине не изменит.*

Когда мы любим, то ощущаем необходимость поддерживать любимого человека. Но важно видеть и чувствовать грань между желанием помочь и жертвоприношением. В нашем обществе часто жертвенность в отношениях принимают за добродетель. Жертвенность – это отказ от того, что важно мне, на благо партнера. Но человеческие отношения – это сделка, где мерой расчета служит всеобщий эквивалент – счастье. И с этой точки зрения отношения должны быть взаимовыгодными. Оба партнера должны получать удовлетворение в браке. Одинаково некомфортно чувствовать, что нам в отношениях «переплачивают» или «недоплачивают».

*Женщина, которая бросила любимую работу, чтобы уехать с мужем жить в другую страну. В перспективе эта ситуация разрушительна для брака. Однако если женщина берет отпуск, чтобы помочь мужу в его проекте, то такое поведение брак только укрепляет. Порой не так просто провести грань между жертвенностью и поддержкой.*

В своей книге «Страстный брак» Давид Шнарх говорит о том, что в отношениях партнеры должны быть готовы раскрываться и давать узнавать свое «я» и даже те его стороны, которые не очень лицеприятны. Постепенно с годами мужчина и женщина все больше проникаются друг другом, и возникает близость. Узнавать другого человека, как и себя, можно бесконечно, поэтому сохранить свежесть в отношениях в таком случае проще.

Существует теория, что главное – найти свою половинку, и все сложится. Но главная проблема не в том, чтобы найти человека, а в том, чтобы постоянно поддерживать и развивать отношения с тем, кого вы выбрали. Совместно делать что-то значимое для обоих партнеров – это лучшая практика для того, чтобы узнавать друг друга. Так выстраивается прочный фундамент отношений.



# Шесть аспектов счастья

## Аспект 1. Эгоизм и альтруизм

С детства нас учат тому, что быть эгоистом – это плохо. Такое воззрение исходит из того, что будто бы, если начать действовать из эгоистических побуждений, то это обязательно принесет вред другим людям. Однако невозможно помочь другим, если мы сами несчастны, потому что сил быть великодушным в таком состоянии нет. И наоборот, чем мы сами счастливее, тем больше хочется отдавать миру, и чем больше мы отдаем, тем мы счастливее. Это взаимосвязано.

Помогать другим и жить ради их счастья – это совершенно разные вещи. Когда мы хотим что-то сделать, в первую очередь надо задать себе вопрос: а что станет источником наслаждения для меня самого? Следующий вопрос: не отберет ли мое действие счастье у кого-то другого? Нам важны оба ответа. Верно то, что если мы причиняем людям боль, мы неминуемо много теряем сами в пересчете на всеобщий эквивалент. Но также верно и то, что самопожертвование не может дарить наслаждения, а значит, не может привести к счастью.

## Аспект 2. Отдушины

Если бы мир был идеальным, то все мы занимались бы только тем, что нам нравится. Но даже если в нашей жизни много различных «надо» – это не повод для уныния. Если наша главная цель созвучна нашему глубинному «я» и наши дела по мере возможности согласуются с этой целью и дарят нам наслаждение, то тогда и остальные стороны жизни воспринимаются гораздо легче и спокойнее. Любое дело, которое придает нашей жизни смысл, даже если мы можем им заниматься крайне редко, способно коренным образом улучшать наше состояние. Такие отдушины и мотивируют, и поддерживают. Для того чтобы улучшить качество жизни, старайтесь добавлять все больше и больше отдушин.

*Одинокая мать, которая вынуждена много работать, чтобы прокормить семью, может находить отдушину в воскресной поездке с детьми на природу и черпать в этом силы. А молодой человек, который для наработки стажа после института решил поработать в банке, где ничто не доставляет ему удовольствия, может пару часов в неделю разбирать финансовые бумаги в местном доме культуры и находить свое удовлетворение в этом.*

Отдушины особенно полезны в том случае, если мы хотим что-то изменить в своей жизни, но отказаться от устоявшихся привычек моментально не получается. Постепенное внедрение в свою жизнь значимых эпизодов намного безопаснее коренных перемен и дает возможность осмотреться.

*Прежде чем менять карьеру инвестиционного менеджера на карьеру учителя, стоит попробовать начать вести раз в неделю бесплатный факультативный кружок для детей. Это хороший шанс проверить, насколько верно выбрано новое направление.*

### **Аспект 3. Обманчивость среднего арифметического**

Существует научная теория, согласно которой мы все родились уже с генетически заложенным в нас средним уровнем ощущения счастья и изменить это невозможно. Такие выводы основаны на статистическом среднем, но при этом упускается, что часто именно исключительные случаи таят в себе ответы. Некоторые люди с годами становятся только счастливее, и этот факт никак нельзя упускать из рассмотрения.

Хотя у каждого свои генетические предрасположенности к счастью, но заложенный в нас потенциал определяется не строгим уровнем, а диапазоном возможностей. И далеко не каждый использует этот потенциал по полной. Чем качественней мы используем наше время, тем больше у нас возможностей сделать свою жизнь счастливее. Любую свободную минуту старайтесь проводить не праздно, а занимаясь тем, что доставляет вам удовольствие, решая новые увлекательные задачи.

## **Аспект 4. Разрешение на счастье**

Через многие поколения генетически нам передавалась история о том, что жизнь одинока, жестока и коротка, а ждать счастья – бессмысленно. Наша культура впитала все эти воззрения и активно возвращает нам их обратно. Неудивительно, что большинство из нас в глубине души не считают себя достойными счастья, не считают счастье возможным, а иногда и вовсе не признают его безусловным эквивалентом и смыслом жизни.

От неверия в собственное счастье мы отчаянно боимся потерять все то, что дарит нам радость и удовольствие. Но этим страхом мы и запускаем начало конца, страх потери рождает эту самую потерю. Кроме того, подсознательно мы можем дать себе установку не иметь того, что боимся потерять. Подпрограмма работает, даже если мы этого не осознаем. А можно чувствовать вину за собственное счастье перед теми, кто не так удачлив. Тут в основе неверное допущение, что счастье ограничено в размерах и должно делиться между всеми, и если у меня его много, то у кого-то его непременно мало. Но на самом деле счастливый человек становится светом для других, и от этого счастье в мире только растет.

Самоценность – это считать себя достойным обладать всем тем, что вы хотите. Разрешите себе быть счастливыми. Каждый человек достоин счастья просто по факту рождения. Нельзя заполнить то, что закрыто. Чувство самоценности – это открытость, в том числе открытость счастью.

**Упражнение. Завершите незаконченное предложение** Это упражнение позволяет выявить глубоко скрытые подсознательные установки. Цель упражнения – написать как минимум шесть вариантов окончаний для каждого незаконченного предложения (все примеры предложений взяты из книг основоположника метода Натаниеля Брандена). Делать это следует быстро и не раздумывая. Нет правильных и неправильных вариантов, они могут даже противоречить друг другу.

*Моему счастью мешают...*

*Если я откажусь жить теми ценностями, которые мне навязали другие люди...*

*Если я позволю себе быть счастливым...*

*Когда я научусь себя ценить...*

*Для того чтобы в моей жизни стало больше счастья...*

## **Аспект 5. Торопитесь медленно**

Мы живем в эпоху постоянной перегруженности и нехватки времени. Как это отражается на качестве жизни?

*Дэниел Канеман провел исследование, попросив женщин оценить события предыдущего дня по степени полученного удовольствия. Самое неожиданное состояло в том, что большинство женщин не получило удовольствия от времени, что они провели со своими детьми. Вне контекста общение с детьми для матерей – это безусловная радость. Но когда взрослый пытается заняться другими делами, необходимое общение с ребенком может восприниматься как досада, как отвлекающий фактор.*

Когда мы торопимся и суетимся, то не можем получить удовольствие даже от того, что любим. Какой выход? Упростить себе жизнь! Пытаясь разорваться между всеми делами, мы живем в состоянии стресса и не испытываем счастья практически ни в одной сфере жизни. Ценить свое время – значит чаще говорить «нет» не только людям, но и возможностям. Необходимо учиться правильно расставлять приоритеты. Стараться выбирать то, что мы действительно хотим делать. И это вовсе не означает, что необходимо распрощаться с успехом, ведь счастье и успех взаимосвязаны.

### **Упражнение. Упрости свою жизнь!**

*Посмотрите свой список из упражнения «Составить жизненный план». Ответьте себе на следующие вопросы: «Как я могу упростить свою жизнь?», «От чего я могу отказаться?», «Не трачу ли я много времени на бесполезные дела (телевизор и т. п.)?», «Могу ли я сократить количество встреч на работе?», «Не говорю ли я “да”, когда надо сказать “нет”?» Пообещайте себе уменьшить количество*

*дел, чтобы выделить время на то, что доставляет вам наслаждение и придает смысл жизни.*

### **Аспект 6. Знание в нас**

Мы постоянно слышим истории о том, как человек, узнав о смертельном диагнозе, кардинально меняет свое отношение к жизни, начинает ценить момент и становится восприимчивым к основе самого существования. И казалось бы, в человеке ничего существенно не поменялось, то же тело, тот же интеллект, те же знания. Тогда откуда берется то, что так сильно меняет парадигму взгляда?

Стало быть, все знания о том, как нужно жить, есть в нас давным-давно, были всегда. Мы, выходит, этого просто не осознаем или пренебрегаем этим. Можно уже перестать искать ответы вовне, а сосредоточиться на внутреннем «я».

***Упражнение. Советы внутреннего мудреца*** Притворитесь, что вам 110 лет. У вас уже есть бесценный опыт и мудрость. И из этого состояния 15 минут давайте советы себе сегодняшнему о том, как прямо с сегодняшнего дня становиться счастливее. Превратите в ритуал все советы вашего старшего «я».

05

**Михай Чиксентмихайи**  
**Поток**  
**Психология оптимального**  
**переживания**

Flow: The Psychology of Optimal Experience  
Mihaly Csikszentmihalyi

**Автор:**

Михай Чиксентмихайи – американский психолог венгерского происхождения, профессор психологии, в прошлом декан Чикагского университета. Создатель знаменитой теории потока – состояния спонтанности, свободы и высокой продуктивности. Детство Михая Чиксентмихайи пришлось на военные годы. Глядя, как растеряны и беспомощны взрослые в ситуации неопределенности и всеобщего хаоса, он пообещал себе найти способы сделать жизнь лучше. На протяжении многих лет занимался исследованиями счастья и субъективного благополучия. Если ему и не полностью удалось выполнить свое детское обещание, то, как он пишет, «в процессе я многому научился и хорошо провел время».

**Читать, чтобы:**

- понять, как в детстве формируются жизненные сценарии, которым человек может следовать всю жизнь;
- освоить основы сценарного и транзактного анализа, начать видеть собственные эго-состояния и эго-состояния других людей;
- найти «расколдовыватель», который поможет сменить жизненный сценарий неудачника на сценарий победителя.

## Новый взгляд на счастье

Еще 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришел к заключению, что более всего на свете человек желает счастья, но мы до сих пор не знаем, что такое счастье и как его достичь.

Это книга о том, как научиться быть счастливым вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире, и научиться достигать максимальной продуктивности, высокой мотивации и свободы.

Важно понять, что счастье – не результат везения или случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье – это состояние, которое каждый должен растить и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым.

Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь. Наше восприятие жизни есть результат действия различных сил, придающих форму нашим переживаниям. В те редкие моменты, когда мы ощущали контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой, мы чувствуем воодушевление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром в жизни. Это и есть оптимальное переживание, и оно наиболее близко к тому, что мы обычно называем «счастьем». Достигнув контроля над своей психической энергией, расходуя ее на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов все более сложным задачам, он непрерывно развивается и чувствует себя счастливым.

## Пути к освобождению

Почему мы беспомощны перед лицом хаоса, препятствующего счастью? Во-первых, мудрость нельзя представить в виде формулы и планомерно применять: этот путь должен самостоятельно пройти каждый индивид. Недостаточно просто знать, как это делается, – нужно целенаправленно делать это, подобно спортсменам и музыкантам, постоянно отрабатывающим на практике то, что они выучили в теории. Во-вторых, знание о том, как контролировать свое сознание, зависит от эпохи. Например, духовные практики йога и дзен-буддизм некогда являлись высшим достижением, но, перенесенные в наше время, они потеряли часть своей силы.

Человек может сделать себя счастливым или несчастным вне зависимости от того, что в действительности происходит «снаружи», просто изменяя содержание своего сознания. Информация оказывается в нашем сознании потому, что мы намеренно концентрируемся на ней. Важнейшим орудием в деле улучшения качества нашего переживания является внимание. Именно оно выбирает из великого разнообразия доступной информации содержательную. Без него невозможна никакая работа, и то, как мы расходуем наше внимание, какие мысли, чувства, воспоминания пропускаем в наше сознание, определяет наше личностное развитие.



## Оптимальное переживание

Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, мы оказываемся в состоянии внутреннего беспорядка. Противоположностью состоянию этого психического беспорядка служит оптимальное переживание. Если поступающая в наше сознание информация находится в согласии с нашими целями, психическая энергия течет безо всяких препятствий. Если мы на секунду задумаемся о правильности своего поведения, ответ приходит незамедлительно: «Все идет как надо». Возможность ощущать правильность действий укрепляет нас, и мы можем уделять больше внимания решению внешних и внутренних задач.

Оптимальное переживание достигается в ситуациях, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, потому что ему не нужно бороться с внутренним беспорядком и защищаться от каких-либо угроз. Мы называем подобное состояние состоянием потока, потому что в эти моменты как будто плывем по течению, нас несет поток. Состояние потока противоположно психическому беспорядку, и те, кто способен испытать его, отличаются большей силой и уверенностью в себе, потому что могут направить на достижение своих целей больше психической энергии.

Если человек способен так организовать свое сознание, чтобы состояние потока возникало как можно чаще, качество его жизни неминуемо начнет улучшаться, потому что даже самые скучные занятия приобретут смысл. Каждый, кому довелось пережить состояние потока, знает, что величайшая радость, которую оно приносит, достигается путем сильной самодисциплины и концентрации.

## **Усложнение и рост личности**

В результате переживания потока наша личность становится уникальной, потому что преодоление препятствий неизбежно делает человека более способным, более умелым. Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней всю свою психическую энергию, все, что мы будем делать, принесет нам радость. Состояние потока важно не только потому, что оно позволяет нам получать удовольствие от настоящего, но и потому, что оно укрепляет нашу уверенность в себе, которая побуждает нас осваивать новые умения и совершать достижения во благо человечества.

## **Радость и качество жизни**

Для улучшения качества жизни существует две основные стратегии. Можно попытаться подстроить внешние условия под наши цели или же изменить восприятие нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям. Например, можно повысить ощущение безопасности, купив оружие и установив надежный замок на входной двери, или же признать, что некоторый риск неизбежен, и получать удовольствие от не вполне предсказуемого мира, не давая мыслям о потенциальных угрозах отравлять наше благополучие. Ни одна из этих стратегий не будет эффективной, если пользоваться ей отдельно. Тем не менее люди продолжают верить, что решение проблемы можно найти, всего лишь изменив внешние обстоятельства. Богатство, власть, положение в обществе в нашей культуре стали общепринятыми символами счастья, и нам кажется, что мы достигнем счастья, как только станем обладателями подобных символов.

Конечно, слава, деньги или физическое здоровье могут украсить жизнь, но лишь в том случае, если все это гармонично включается в уже имеющуюся позитивную картину мира.

### **Удовольствие и переживания радости**

Хотя удовольствие и является одним из важных составляющих качества жизни, само по себе оно не приносит счастья. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но само по себе оно не может создать его, то есть перевести сознание на новый уровень. Существуют более важные переживания – переживания радости. Для них характерно движение вперед, чувство новизны, ощущение достижения. Радость приносит, например, напряженная игра в теннис или чтение книги, предлагающей неожиданный взгляд на вещи, или разговор, в котором мы вдруг высказываем новые для себя идеи. После радостного события мы чувствуем, что переменились, что наше «я» выросло и стало более сложным. Человек может испытать удовольствие безо всяких усилий, но невозможно пережить радость от игры в теннис, чтения книги или разговора, если не сосредоточить на этой

деятельности все свое внимание. Именно поэтому радость столь мимолетна, и по той же причине удовольствия не приводят к личностному росту. Чтобы обрести контроль над качеством своей жизни, нужно научиться извлекать радость из повседневных дел.

### **Сложная деятельность, требующая умения**

Наиболее часто упоминаемыми занятиями, приносящими радость, являются чтение и общение. На первый взгляд, может показаться, что второе является исключением из правил, поскольку не требует никаких особых умений, однако любой застенчивый человек скажет вам, что это не так. Любое занятие предлагает человеку множество возможностей для действия, бросает своеобразный вызов его навыкам и умениям. Оптимальное переживание можно получить не только в процессе проведения досуга. Стрижка газона или ожидание в приемной стоматолога также может приносить радость, если переструктурировать свою деятельность, внося в нее цели и правила, способствующие возникновению состояния потока. Главное – помнить, что чем бы ни занимался субъект, его способности должны соответствовать сложности стоящей перед ним задачи.

## **Слияние действия и осознания. Концентрация**

При оптимальном переживании человек настолько погружен в задачу, что его деятельность становится почти автоматической и он перестает осознавать себя отдельно от совершаемых действий. Хотя состояние потока кажется спонтанным и не требующим никаких усилий, оно, на самом деле, часто сопряжено с большим физическим напряжением или высокой умственной концентрацией. Малейшее ослабление концентрации уничтожает его.

Но пока оно длится, сознание функционирует ровно, действия следуют одно за другим. В состоянии потока нет потребности реагировать и анализировать, потому что действие, как по волшебству, само несет нас вперед. В повседневной жизни мы часто становимся жертвами неприятных мыслей и тревог, непрошено вторгающихся в наше сознание. Вот почему состояние потока способствует улучшению качества жизни: сосредоточенность вместе с ясными целями и немедленной обратной связью привносит порядок в сознание и побеждает психический беспорядок. Кроме того, когда человек полностью поглощен своей деятельностью, у него не остается свободного времени, чтобы анализировать какие-либо не актуальные в данный момент стимулы. Для состояния потока важно наличие ясных целей и обратной связи, поэтому пока человек не научится ставить цели и улавливать обратную связь, он не сможет получать радость от своей деятельности.

Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель заключается в нем же самом.

Оптимальное переживание сильно отличается от тех переживаний, которые мы обычно испытываем в повседневной жизни. К сожалению, очень многое из того, что мы делаем, не имеет никакой ценности само по себе. Люди часто чувствуют, что время, проведенное на работе, потрачено впустую, а некоторые не в состоянии получать радость даже в свободное время. Досуг дает возможность отдохнуть от работы, но

он, как правило, представляет собой пассивное поглощение информации и не позволяет использовать какие-либо умения или исследовать новые возможности. Оптимальное переживание поднимает личность на качественно иной уровень: скуку сменяет радость, беспомощность превращается в ощущение собственной силы, психическая энергия больше не расходуется впустую на внешние цели, а способствует укреплению нашего «я».

Ощущения, испытываемые человеком в состоянии потока, так сильны и благодатны, что он снова и снова возвращается к этой деятельности, не останавливаясь перед возможными трудностями и опасностями и мало интересуясь, что он получит в итоге. Иногда подобное состояние случается в результате благоприятного стечения обстоятельств, однако в большинстве случаев оно является результатом занятия структурированной деятельностью или следствием способности индивида вызывать состояние потока, а часто – и того и другого одновременно.

Основной смысл потоковой деятельности состоит в обретении радости. Поточные ощущения словно переводят человека в новую, еще не изведанную им реальность, расширяя горизонты его способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая ее более сложной. В развитии личности и заложен ключ к пониманию смысла потоковой деятельности.

Есть люди, которые в силу особенностей функционирования их психики не способны к переживанию потока. Например, человек, постоянно обеспокоенный тем, что о нем подумают другие, опасаящийся произвести плохое впечатление или сделать что-нибудь не так, лишается способности ощущать радость бытия. Это же касается и тех людей, которые рассматривают все с точки зрения своих личных интересов. Обе крайности не позволяют человеку контролировать свое внимание, из-за этого он не может получать удовольствие от своей деятельности и утрачивает возможности для личностного роста.

## **Роль семьи в развитии самодостаточной личности**

Семейная ситуация, стимулирующая развитие способности достигать состояния потока, отличается пятью характеристиками:

1. Ясность в отношениях.

2. Интерес родителей к тому, что думает и чувствует их ребенок в настоящий момент, а не озабоченность тем, в какой колледж он поступит и удастся ли ему получить хорошо оплачиваемую работу.

3. Предоставляемая детям возможность выбора.

4. Чувство общности, доверие между членами семьи, позволяющее подростку отбросить психологическую защиту и погрузиться в интересующие его занятия.

5. Постановка достойных задач перед детьми, то есть создание возможностей для их совершенствования.

Наличие всех перечисленных выше характеристик создает так называемый самодостаточный семейный контекст, наилучшим образом развивающий способность радоваться жизни.

## Люди потока

Особенности характера, свойственные самодостаточным личностям, наиболее ярко проявляются тогда, когда люди попадают в тяжелые жизненные условия. Затерявшись во льдах Антарктики или сидя в камере одиночного заключения, они превращают окружающую их безрадостную действительность в поле активной деятельности и борьбы, приносящей радость. Согласно исследованиям, люди потока выживают потому, что могут превратить объективно опасные и угнетающие обстоятельства в поле для исследований и ведут себя так, как будто находятся в состоянии потока.

Они с пристальным вниманием изучают мельчайшие детали окружающей их обстановки, пытаются обнаружить скрытые возможности для действия, а также ставят перед собой достижимые цели и тщательно отслеживают свое продвижение вперед, после чего повышают ставки, усложняя себе задачи. Когда им угрожают враждебные обстоятельства, они восстанавливают чувство контроля над ситуацией, отыскивая новое направление для своей психической энергии.

*Александр Солженицын, вспоминая время своего заключения в Лефортовской тюрьме, рассказывал, как один из его сокамерников, нарисовав на тюремном полу карту мира, совершал воображаемое путешествие через Азию и Европу в Америку, в день проходя по несколько километров. Подобные «игры» изобретались узниками во все времена.*

Всех этих людей объединяет одна общая черта: наличие важной цели, стоящей выше личных интересов. Обладая достаточным количеством свободной психической энергии, чтобы объективно анализировать ситуацию, они имеют больше шансов обнаружить новые возможности для действий. Вероятно, именно эта черта является ключевой в структуре личности, цели которой находятся в ней самой. Один из крупнейших философов нашего времени, Бертран



Рассел, так описал свою дорогу к счастью: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и своим недостаткам.

Мое внимание все больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более емкое описание того, как можно стать самодостаточной личностью.

## **Тело, сознание и поток**

Если научиться контролировать способности своего тела и упорядочивать физические ощущения, психический беспорядок в сознании уступит место радостной гармонии. Но тело не создает состояние потока одними лишь движениями. Всегда необходимо участие сознания. Даже такую простейшую форму физической активности, как прогулку пешком, можно превратить в сложную потоковую деятельность, почти в искусство, ведь у прогулки может быть великое разнообразие целей. Большую радость можно ощутить и тогда, когда просто разговариваешь с друзьями, работаешь в саду или занимаешься каким-то другим любимым делом. Все эти виды деятельности не требуют особых материальных затрат, но в них надо вкладывать психическую энергию, поэтому они приносят нам ощущение гармонии, в то время как занятия, для которых нужны внешние ресурсы, часто задействуют внимание в меньшей степени и потому не приносят такого удовлетворения.

## Секс как поток

Когда люди думают о радости, обычно первое, что приходит в голову, – секс. Но один и тот же половой акт может вызвать чувство боли, обиды, горечи или страха, он может восприниматься нейтрально, может заставить ощутить радость или экстаз – в зависимости от того, как он соотносится с целями личности. В сущности, чтобы получать удовольствие от секса, нужно всего лишь хотеть этого и быть физически здоровым, но если не преобразовать секс в деятельность, приносящую радость, он быстро станет скучным, превратится в бессмысленный ритуал или зависимость. Одной из форм развития сексуальности является овладение техникой секса.

Также важно, чтобы помимо собственного удовольствия и наслаждения процессом любовник ощущал подлинную заботу о партнере. Взаимоотношения в паре, чтобы приносить радость, должны становиться все сложнее, партнеры должны научиться находить новые возможности в себе и друг в друге. Сексуальность, как и любой другой аспект человеческого бытия, доставляет радость, если мы готовы взять ее под контроль и усложнить.

## Поток через ощущения

Зрение чаще всего используют как дистанционную сенсорную систему. Способность видеть, однако, может обеспечить нам и постоянное переживание радости. Один из лучших способов развития навыков восприятия предлагает изобразительное искусство. То же можно сказать и о музыке: она помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психический беспорядок. Музыка способна не только избавить нас от скуки и тревоги, но и при серьезном отношении к ней может порождать потоковые переживания.

Еда, как и секс, входит в число основополагающих удовольствий, заложенных в нашей нервной системе. Но многие люди по-прежнему почти не замечают то, что забрасывают себе в рот, тем самым лишаясь богатейшего источника радости. Чтобы превратить биологическую потребность в потоковое переживание, нужно обращать внимание на то, что мы едим. Развитие хорошего вкуса в еде, как и любое другое мастерство, требует вложений психической энергии, но эти энергетические вложения вернутся вам сторицей в виде более сложных, многогранных ощущений.

## Поток мысли

В одиночестве, без необходимости концентрировать внимание, мы обнаруживаем, что сознание начинает погружаться в хаос. Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме. Чтобы избежать этого, люди стремятся занять свой ум любой доступной информацией, лишь бы она отвлекла их внимание от обращения внутрь себя и фиксации на неприятных мыслях. Именно поэтому огромное количество времени проводится перед телевизором, хотя это занятие редко приносит радость.

Гораздо лучший способ борьбы с хаосом в сознании заключается в том, чтобы самостоятельно контролировать свои психические процессы. Одним из простейших способов структурирования сознания являются мечты и фантазии в форме проигрывания в уме какой-нибудь последовательности событий: они помогают найти оптимальную стратегию поведения в той или иной ситуации, увидеть новые альтернативы. Это, в свою очередь, помогает повысить сложность сознания. Также среди множества интеллектуальных занятий наиболее часто упоминаемой потоковой деятельностью являются чтение и разгадывание интеллектуальных загадок.

## **Развитие интеллекта**

Все формы умственной потоковой деятельности прямо или косвенно зависят от памяти. Человек, помнящий истории, стихи, тексты песен, результаты бейсбольных матчей, химические формулы, исторические даты и мудрые афоризмы, обладает множеством преимуществ по сравнению с тем, кто не способен развить в себе такой навык. Он всегда может найти осмысленный повод для радости в содержании своей памяти. Кроме того, он всегда желанный собеседник, поскольку может поделиться хранящейся в его сознании информацией и тем самым помочь тому, с кем он общается, упорядочить сознание.

Наиболее естественный путь для развития памяти заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область, начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам. Именно вам решать, что будет храниться в вашей памяти, тогда вы будете контролировать информацию, и весь процесс заучивания наизусть станет не навязанной рутинной, а приятным занятием.

### **Игра слов**

Богатый словарный запас и беглость речи относят к числу важнейших качеств делового человека, умение говорить обогащает взаимодействие. Почти утраченное ныне искусство ведения беседы несет в себе возможности повысить качество жизни, и этому может научиться любой. Основное творческое применение языка – это поэзия.

Она позволяет разуму сохранять переживания в видоизмененной и концентрированной форме и потому идеальна для упорядочивания сознания. Те же преимущества имеет сочинение прозы.

### **Дружба с историей**

Одним из приятнейших способов упорядочивать сознание и доставлять радость является сбор, запись и хранение информации о

разнообразных великих и малых событиях. Наличие упорядоченных записей о прошлом может улучшить качество нашей жизни. Самое простое – начать с ведения личного дневника. Как только человек дает себе труд разобраться, какие именно аспекты прошлого вызывают у него интерес, и решает исследовать их глубже, сосредоточившись на деталях, изучение истории превращается в неисчерпаемый источник потоковых переживаний.

### **Радости науки**

Сегодняшняя наука похожа на дорогой конвейер по производству знаний. Но открытия по-прежнему нередко совершаются людьми, которые просто сидят на скамейке у рынка, растворившись в собственных мыслях и не замечая ничего вокруг. Важно помнить, что многие великие ученые занимались наукой не ради правительственных грантов или славы, а потому, что им приносила радость работа с изобретенными ими методами. Мыслительный процесс, делающий науку привлекательной, доступен каждому. Заниматься ей стоит в первую очередь потому, что это прекрасный способ привести порядок в свое сознание.

## Работа как поток

Работа оказывает огромное влияние на общую удовлетворенность жизнью. Если человек испытывает состояние потока в работе, он, скорее всего, сможет улучшить качество своей жизни в целом. Свободный труд, требующий мастерства, способствует усложнению личности, в то время как неквалифицированная работа, выполняемая по принуждению, лишь усиливает внутренний психический беспорядок. Для того чтобы избежать последнего, нужно фокусировать свое внимание на возможностях для действия, предлагаемых окружением, и обогащать содержание работы.

Другой подход заключается в изменении самой работы так, чтобы она способствовала возникновению состояния потока: чем больше работа напоминает командную игру, тем больше радости получит тот, кто ее выполняет, независимо от уровня его развития. Чтобы улучшить качество жизни посредством работы, необходимо перестроить деятельность таким образом, чтобы она как можно больше напоминала потоковую активность, а также оттачивать свое мастерство, ставя достижимые цели. Это может значительно увеличить число оптимальных переживаний в нашей жизни.

Хотя люди чаще всего стремятся побыстрее закончить работу и отправиться домой, часто они не имеют ни малейшего представления о том, как провести свободное время. Вместо того чтобы использовать свои физические и умственные ресурсы для погружения в состояние потока, большинство из нас проводит многие часы перед телевизором, наблюдая за актерами и спортсменами. Между тем массовая культура и массовое искусство поглощают огромное количество нашей психической энергии, не давая ничего взамен, оставляя нас еще более опустошенными, чем прежде. До тех пор, пока человек не примет на себя ответственность за организацию как своей работы, так и свободного времени, и то и другое будет приносить ему разочарования.



## **Радость общения с собой и с другими**

Еще одним фактором, влияющим на качество жизни, являются отношения с другими людьми. Если мы научимся преобразовывать их в потоковые переживания, качество нашей жизни в целом существенно улучшится. Но мы также ценим уединение и часто хотим побыть наедине с собой. При этом нередко оказывается, что стоит этому желанию осуществиться, как мы погружаемся в уныние, чувствуем себя покинутыми и начинаем страдать оттого, что нечем заняться. Боязнь остаться одному является одним из наиболее сильных свойственных человеку страхов. Важно сознавать, что пока человек не научится переносить одиночество и даже получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации.

Однако и самые болезненные события, как правило, также связаны с отношениями. Как все, что по-настоящему имеет значение, отношения могут сделать нас счастливыми, если мы живем в согласии с окружающими, но если возникают конфликты, мы становимся несчастными. Тот, кто научился хорошо ладить с другими, несомненно, ощутит значительное улучшение качества жизни в целом.

### **Боль одиночества**

Ничто так не портит настроение, как пребывание в одиночестве, когда при этом ничего не нужно делать. В этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Когда извне не поступает никаких стимулов, внимание начинает блуждать, и в мыслях воцаряется хаос, в результате чего мы погружаемся в состояние психической энтропии. Беспокойство о личной жизни, здоровье, семье и работе постоянно присутствует на периферии сознания в ожидании момента, когда концентрироваться будет не на чем. Стоит разуму расслабиться – и потенциальные проблемы тут как тут. Именно по этой причине телевидение оказалось благом для стольких людей: мелькание экрана вносит в сознание некоторую упорядоченность, а информация не

пускает в сознание неприятные мысли.

Возможность развития, позволяющая одновременно радоваться жизни, заключается в том, чтобы из психического беспорядка, который является неизбежным условием существования, создавать порядок более высокого уровня. Это означает, что каждый новый вызов, бросаемый нам жизнью, следует воспринимать не как что-то, чего нужно во что бы то ни стало избежать, а как возможность для учебы и самосовершенствования. В одиночестве сможет выжить лишь тот, кто найдет способ упорядочить свое внимание и не дать внутреннему беспорядку разрушить свой рассудок. Человек может заниматься потоковой деятельностью практически в любых условиях, но до тех пор, пока он не научится наслаждаться одиночеством, значительная часть его психической энергии будет расходоваться на безнадежные попытки избежать его.

### **Радость дружбы**

Дружба приносит нам радость, и для этого необходимы все те же условия, что присутствуют в других потоковых занятиях. Нужно не только иметь общие цели и давать друг другу обратную связь, но и решать во взаимодействии с другим человеком новые задачи. Они могут заключаться в том, чтобы просто побольше узнать о своем друге, открыть новые грани его индивидуальности, а в процессе этого глубже изучить и самого себя. Дружба приносит радость только в том случае, если мы используем заложенные в ней возможности для самовыражения. Если человек окружает себя «друзьями», которые просто подкрепляют его общественный статус, не интересуясь его истинными мыслями и мечтами и не вдохновляя на новые дела, он лишает себя полноты ощущений подлинной дружбы. Дружеские отношения редко продолжают сами по себе: их нужно развивать и работать над ними столь же усердно, как над карьерой или семейной жизнью.

## Борьба со стрессом

Катастрофа, препятствующая достижению основной цели в жизни, может сокрушить личность, заставляя ее направить всю свою психическую энергию на защиту оставшихся целей от дальнейших ударов судьбы. Но она может также и поставить новую, более ясную задачу – преодолеть несчастье. Если человек выбирает второй путь, качество его жизни вовсе не обязательно пострадает в результате трагедии. Событие, кажущееся катастрофой, может неожиданным образом обогатить жизнь пострадавших от него.

Существует два основных способа реагирования на стресс – «зрелая защита» и «невротическая (незрелая) защита». Допустим, вас уволили с работы. Вы можете замкнуться в себе, начать поздно вставать, отрицать случившееся событие и избегать мыслей о нем. Также вы можете попытаться выплеснуть негативные эмоции на семью и друзей или утопить разочарование в алкоголе. Все эти поступки будут примерами незрелой защиты. Другой вариант реагирования заключается в том, чтобы временно подавить свой гнев и страх, логически проанализировать ситуацию и переформулировать проблему так, чтобы ее было проще решить. Например, вы найдете такую работу, где ваши навыки более востребованы, или научитесь чему-нибудь еще. В этом случае вы прибегнете к зрелой защите.

Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими», про них также говорят, что им присуща стойкость или мужество. Неудивительно, что люди ценят эту способность больше других достоинств, поскольку она способствует выживанию и помогает улучшить качество жизни.

Те, кто знает, как преобразовать безнадежную ситуацию в новую потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают испытания с радостью и выходят из них окрепшими. Подобное преобразование включает три основных шага.

**1. Неэгоистичная самоуверенность.** Человек ощущает себя частью происходящего вокруг и пытается сделать все возможное в рамках той системы, в которой он должен действовать. Если ваша машина не заводится, сколько бы вы ни кричали на нее, ничего не изменится. Более разумный подход – признать очевидное: машине все равно, что вам срочно нужно ехать на важную встречу. Или вызывайте такси, или отменяйте дела.

**2. Сфокусированность внимания на внешнем мире.** Направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации. Если не терять связь с происходящим, можно увидеть новые возможности, которые позволят отреагировать по-настоящему эффективно.

**3. Открытие новых решений.** Можно сосредоточить внимание на препятствиях и устранить их – такой подход называют «прямым». Второй путь предполагает концентрацию на ситуации в целом, раздумья над тем, можно ли поставить иные, более адекватные ей цели, и найти новые решения. Если вас уволили, вы можете пойти доказывать начальнику, что тот неправ, или же найти себе занятие в другом отделе. Практически в каждой ситуации можно найти возможности для роста. Но для того, чтобы такое преобразование стало возможно, человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей.

## Самодостаточная личность

Здоровый, богатый и могущественный человек не имеет преимуществ перед больным, бедным и слабым, когда речь идет об установлении контроля над сознанием. Самодостаточную личность отличает способность с легкостью превращать потенциальные угрозы в задачи, решение которых приносит радость и поддерживает внутреннюю гармонию. Это человек, который никогда не испытывает скуку, редко тревожится, включен в происходящее и большую часть времени переживает состояние потока.

Основные цели самодостаточной личности формируются в ее сознании в процессе оценки переживаний, то есть создаются ею самой.

Правила, следуя которым можно развить в себе качества такой личности, просты и напрямую связаны с моделью потока. В кратком изложении они выглядят так:

1. Ставить цели и уделять внимание результатам своих действий.
2. Полностью погрузиться в деятельность.
3. Уделять внимание происходящему вокруг.
4. Научиться радоваться сиюминутным переживаниям.

### Создание смысла

Способность испытывать состояние потока в одной области вовсе не означает, что человек сможет достигать его всегда и во всем. До тех пор, пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса. Для того чтобы не утратить способность к оптимальным переживаниям, человеку необходимо сделать еще один, заключительный шаг в установлении контроля над сознанием.

Этот шаг подразумевает превращение всей жизни в одно потоковое переживание. Если человек ставит перед собой достаточно сложную цель, из которой логически следуют все прочие цели, и если он

направляет всю свою энергию на развитие навыков, необходимых для достижения этой цели, тогда чувства и действия придут в состояние гармонии и разрозненные части жизни соединятся вместе. Все, чем такой человек занимается, имеет смысл в настоящем и связано с прошлым и будущим. Именно так можно наделить смыслом всю свою жизнь.

### **Выработка решительности**

К любой цели нужно относиться серьезно, а любая задача требует определенных действий. Между ценностью цели и усилиями, необходимыми для ее достижения, существует взаимосвязь. Выполнение цели требует множества усилий, но именно эти усилия и наполняют смыслом достижение цели.

Самопознание – способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели. Внутренний конфликт возникает из-за того, что за психическую энергию борются слишком много противоречащих друг другу желаний и целей. Единственная возможность преодолеть психологический конфликт между разными целями, борющимися за внимание человека, заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов.

Прежде чем вложить в ту или иную цель значительное количество психической энергии, стоит ответить себе на вопросы: «Действительно ли я хочу этим заниматься? Доставляет ли мне это радость? Буду ли я наслаждаться этим в будущем? Стоит ли это дело той цены, которую придется заплатить?» Если индивид не потрудился разобраться, чего же он на самом деле хочет, а его внимание настолько поглощено внешними целями, что он не замечает собственные чувства, он не сможет осмысленно планировать свои действия.

### **Возвращение гармонии**

Суть стратегии, благодаря которой можно найти смысл существования, заключается в том, чтобы искать способы упорядочивания своего сознания в опыте, накопленном прошлыми

поколениями. Культура аккумулировала огромные знания, готовые к использованию, и они доступны каждому, кто хочет создать гармонию из хаоса.

Однако большинство людей игнорируют эти достижения, хотя поступать так – все равно что каждому поколению заново выстраивать все здание человеческой культуры. Ни один человек в здравом уме не захочет повторно изобретать колесо, огонь, электричество и миллион других объектов, знания о которых мы получаем в процессе обучения.

Точно так же и пренебрежение к накопленной нашими предками информации и желание самостоятельно открыть достойные жизненные цели есть проявление слепого высокомерия. Шансы на успех в подобном предприятии примерно такие же, как при попытке построить электронный микроскоп без инструментов и знания физики. Если мы лучше поймем, почему мы такие, какие мы есть, и разберемся в происхождении инстинктивных влечений, социальных стереотипов, культурных различий, словом, всех тех факторов, что оказывают влияние на формирование сознания, – нам будет проще направить нашу энергию куда следует.

Большинство людей, открывших для себя сложные жизненные темы, вспоминают, что восхищались каким-нибудь человеком или историческим деятелем, который и послужил для них образцом для подражания. Некоторые увидели новые возможности для действия в восхитившей их книге. В лучших литературных произведениях можно почерпнуть немало примеров жизней, построенных на стремлении к достойной и осмысленной цели. Многие, столкнувшись с вопросами о смысле существования, вновь обрели надежду, узнав, что и другие до них пытались решать те же проблемы и смогли сделать это.

Научившись отделять себя от других, мы должны научиться принимать мир таким, какой он есть, не теряя при этом с трудом обретенной индивидуальности. Мы должны верить в то, что Вселенная есть система, управляемая общими законами, с которыми нам придется согласовывать наши мечты и желания. Смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не

управлять им, мы, скорее всего, ощути́м облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику. Проблема смысла жизни будет решена, когда наши личные цели сольются с потоком бытия.



**06**

**Мартин Селигман**

**Новая позитивная психология  
Научный взгляд на счастье и смысл  
ЖИЗНИ**

Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize  
Your Potential for Lasting Fulfillment

Martin E. P. Seligman

**Автор:**

Мартин Селигман – американский психолог, основоположник позитивной психологии, профессор, директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании, экс-президент Американской психологической ассоциации. Автор термина «синдром выученной беспомощности» – состояния, в котором люди, прошедшие через череду неудач, отказываются от дальнейших попыток что-то изменить. Исследователь и первооткрыватель «феномена сознательного оптимизма» – способности человека в любых обстоятельствах так настраивать мышление, чтобы сделать свое поведение максимально эффективным. Автор восьми мировых психологических бестселлеров и 200 научных работ.

**Читать, чтобы:**

- усилить навыки позитивного мышления, воспользовавшись методикой отца позитивной психологии;
- научиться быть счастливым, используя свои сильные стороны – добродетели и достоинства
- найти выход из ситуаций, кажущихся безнадежными.

## Планета позитивных чувств

Позитивная психология считает несостоятельными теории, полагающие, будто на пути к счастью стоят естественные препятствия, ограничители: первородный грех, детские комплексы (по Фрейду), врожденное чувство вины и т. п. Есть люди, которые, независимо от обстоятельств большую часть времени чувствуют себя счастливыми, и наоборот. Повысить «коэффициент счастья» можно, научившись оптимизму.

Селигман открыл феномен «приобретенной (выученной, усвоенной) беспомощности», его изучение привело к отказу от господствовавшего в психологии бихевиористского подхода, а потом ученый экстраполировал открытие в позитивную сферу и написал мировой бестселлер «Как научиться оптимизму».

*Во время опытов собаки получали небольшой удар током. Сначала все они пытались сопротивляться, огрызаться, убежать. Некоторые сохраняли эту модель поведения в течение всего эксперимента. А некоторые быстро ложились и просто скулили от боли, не убегая даже тогда, когда им давали такую возможность и они были физически вполне здоровы. Очень похоже на людей, правда?*

Оптимизм и пессимизм обросли множеством мифов как в повседневной жизни, так и в науке. Селигман и его последователи провели огромное количество опытов, тестов, экспериментов, которые привели к выводам:

- **Жизнерадостность** (позитивная аффективность) **достаточно часто передается по наследству** (доказательства собрали, изучая близнецов).

- **Под влиянием положительных эмоций у людей обостряются интеллектуальные способности** (испытуемые, которых угостили перед опытом конфетами, лучше выполняли задания, чем контрольная группа).

- **При принятии важных решений веселые люди поступают** (как ни странно) **дальновиднее и умнее меланхоликов.** Они чаще проявляют творческий подход и быстрее адаптируются к новым обстоятельствам. Пессимисты лучше выполняют регулярную работу, требующую критического подхода.

- **Положительные эмоции создают игривое настроение и помогают физической активности.** У оптимистов выше иммунитет и ниже артериальное давление. Ну и естественно – больше продолжительность жизни. *В одном из американских женских монастырей монахини описали свою жизнь. Психологи проанализировали все 180 автобиографий женщин, которые вели относительно здоровый образ жизни и находились в примерно одинаковых условиях. Долгожителями среди них оказались те, кто в своих сочинениях эксплицитно выражали положительные эмоции, радовались жизни, в том числе мелким событиям.*

- **Жизнерадостные люди чаще бывают довольны,** в том числе и своей работой, а это повышает работоспособность, производительность труда, увеличивает вероятность похвалы начальства, карьерного роста и доходов.

- **Оптимисты легче переносят боль и более стойко проявляют себя в критических ситуациях.**

- **Жизнерадостные люди более общительны, более альтруистичны и отзывчивы.** Улыбающийся человек готов делиться своей улыбкой, а также доступными средствами и временем. В мрачном же настроении мы более недоверчивы и зациклены на своих горестях, какая уж тут помощь ближним.

Формула счастья (по Селигману):

*Счастье (устойчивое и продолжительное) = Наследственность + Обстоятельства жизни + Факторы, зависящие от нас*

Каждому человеку достается в наследство определенное соотношение пессимизма и оптимизма, этот фактор пока менять не научились. Говоря об обстоятельствах жизни, в первую очередь обычно имеют в виду материальное благополучие. Селигман приводит результаты исследований (в разных странах и социальных слоях),

доказывающие, что (вопреки распространенному мнению) прямой зависимости между деньгами (здоровьем, возрастом, социальным статусом) и удовлетворенностью жизнью нет. Кроме внешних факторов существуют и внутренние, определяющие степень удовлетворенности жизнью, именно они поддаются влиянию и улучшению. Речь идет о восприятии прошлого, настоящего и будущего. Селигман уверен, что прошлому, особенно детским психологическим травмам, придается излишнее значение. Избавиться от «призраков прошлого» можно с помощью благодарности и прощения.

*Если вести «дневник благодарности» (две недели записывать каждый вечер события, вызвавшие чувство благодарности), то показатели тестов (разработанных позитивными психологами, которые размещают в публикациях) на удовлетворенность жизнью существенно повысятся. А если эту практику (не обязательно в письменном виде, хотя последнее предпочтительно) сделать повседневной – приятные последствия очевидны.*

Пользу прощения многие понимают, но по-настоящему отказаться от мести, давящих воспоминаний (например, простить убийцу близкого человека) не всегда помогает даже искренняя молитва. Селигман предлагает эффективную методику:

**1. Вспомнить максимально подробно и без эмоций все произошедшее.** Не думать об обидчике как о злодее и негодяе, не жалеть себя.

**2. Поставить себя на место обидчика,** представить, как он ощущал себя в конкретной ситуации, и, как ни сложно, посочувствовать ему.

**3. Подарить прощение, сделать альтруистический жест.** Важно, чтобы вы искренне могли сказать: «Обида и месть не для меня».

**4. Публично подтвердить, что вы простили обиду.** Например, рассказать об этом хотя бы одному близкому другу, написать письмо, сочинить песню, нарисовать рисунок.

**5. Не изменять своему решению.** Простить – не значит забыть, меняется отношение к событию, жить становится легче.

Пессимисты и оптимисты отличаются по набору параметров в восприятии жизни:

Пессимисты	Оптимисты
Несчастья вечны (маркеры: всегда, никогда)	Неприятности сиюминутны (маркеры: иногда, сейчас)
Везение временно (маркеры: случайно удалось)	Удача постоянна (маркеры: мне всегда везет)

Пессимисты	Оптимисты
Неприятность — универсальная закономерность	Неудача — частность
Удача — частность	Удача — универсальная закономерность
Безнадежность	Надежда

Итак, оптимист объясняет радостные события универсальными долгосрочными причинами, плохое считает временным и частным, легко использует выпавшую удачу и оправляется от неприятностей. Пессимист делает все противоположным образом. Повысить уровень оптимизма можно, развенчивая, опровергая, рассеивая пессимистические мысли по такой схеме:

*Описание фактической реальности – Формулирование невеселых мыслей – Описание результата этих мыслей – Доводы спокойного разума – Энергетическая встряска.*

*Начальник поручил выступить на совещании. «Ужасно, я интроверт, терпеть не могу выступления, буду выглядеть идиотом». – «Мне стало тоскливо и противно. Вместо подготовки к выступлению впал в меланхолию». – «Стоп. Получается, мои предложения оценили и доверили важное дело». – «Я с азартом сделал пробную презентацию и отрепетировал выступление».*

Пессимистические мысли можно прогнать с помощью внутренних диалогов:

- Потребовать доказательств пессимистических прогнозов.
- Сформулировать альтернативные объяснения.
- Снизить уровень трагичности последствий конкретного события, снизить значимость.
- Минимизировать бесполезные негативные переживания.

Позитивное настоящее подразумевает удовольствия и духовное удовлетворение. Удовольствия обязательно содержат чувственный компонент, почти не затрагивают процесс мышления и мимолетны. Это относится как «грубым» удовольствиям (наслаждение вкусом, запахом), так и к «высшим» наслаждениям, требующим более сложных внешних стимуляторов (любование закатом, веселье, комфорт). Все это может доставлять радость, но не может служить источником продолжительного счастья.

Тем не менее Селигман предлагает способы максимально эффективно использовать удовольствия:

- Избегать привыкания. Оптимальный режим (оттягивание) для каждого удовольствия позволит дольше сохранить остроту ощущений.

*Широко известен опыт с крысами, которым вживляли электроды в мозг в центр наслаждения. Через некоторое время они переставали есть и размножаться, предпочитая искусственное наслаждение. В результате быстро умирали. Очень похоже на наркоманов, не так ли?*

- Смакование каждого приятного момента позволит наслаждаться дольше.
- Внимательно относиться к окружающему миру (можно выбрать любой из многочисленных видов медитации).

## Счастлив по собственному выбору

Духовное удовлетворение (в отличие от удовольствия) практически не связано с эмоциями и ведет не просто к приятной, а к счастливой жизни. Возникает оно при совпадении целого ряда параметров: сосредоточенность, ясность цели, ощущение мгновенной отдачи, погружение в деятельность без усилий, чувство контроля над происходящим, в результате человек перестает ощущать себя, а время как бы останавливается. Состояние полного погружения в доставляющую удовлетворение деятельность называют потоком.

Удовольствия не зависят от наших усилий, а духовное удовлетворение (без которого невозможно счастье) требует использовать индивидуальные добродетели и достоинства. Механизм, препятствующий получению удовлетворения без усилий (а именно по этому пути идет современная цивилизация потребления), действует не только в человеческом обществе.

*Представители одного из видов амазонских ящериц не могут есть, если не добыли пищу на охоте, в борьбе. Одна такая ящерица чуть не погибла от голода в домашних условиях из-за сверхзаботы. Только когда на бутерброд случайно упала газета, она смогла «добыть» еду, предположив, что бутерброд живой и спрятался от нее.*

На основе анализа всех доступных религиозных и философских течений, отношения к жизни народов разных стран и эпох автор выделяет 24 универсальных добродетели и достоинства, разделяя их на шесть групп:

**Мудрость:** любознательность, любовь к знаниям, способность к суждению, изобретательность, умение общаться, способность видеть перспективу.

**Мужество:** храбрость, упорство, цельность натуры.

**Гуманизм:** доброта, способность к любви (давать и принимать).

**Справедливость:** коллективизм, справедливость, лидерские качества.

**Умеренность:** самоконтроль, благоразумие, смирение.

**Трансцендентность (духовность):** чувство прекрасного, благодарность, надежда, вера, прощение, юмор, увлеченность.

Достоинства ценны сами по себе и проявляются на протяжении достаточно длительного времени. Они не уменьшают положительных качеств других людей, «белая зависть» может, скорее, подействовать вдохновляюще. Одинаковые достоинства выделяются практически во всех культурах мира. Но о полной универсальности говорить нельзя, у разных народов в разной степени могут цениться те или иные качества (у воинственных племен степень значимости храбрости выше, чем доброты). Каждому человеку присущ определенный набор достоинств, и нет никого, кто не обладал бы частью универсальных положительных качеств. Позитивная психология разработала комплекс тестов (доступных в интернете и в печатных изданиях), которые помогают выявить свои достоинства. Путь к счастливой жизни лежит через развитие индивидуальных достоинств, а не через борьбу с так называемыми недостатками!



## Все сферы счастливой жизни

**Работа.** Большая зарплата сама по себе не делает человека счастливым. Людям, работающим «за миску риса», в это трудно поверить, но опыт развитых стран показал, что после удовлетворения основных материальных потребностей на первый план выходят совсем другие факторы.

При выборе рода деятельности необходимо ориентироваться на свои индивидуальные достоинства. Раньше считалось, что работа по призванию доступна только людям наиболее творческих профессий, остальные трудятся ради денег или карьеры.

Последние исследования показали, что любую механическую работу можно выполнять творчески и испытывать настоящее удовлетворение (неравнодушные уборщики в больнице могут помочь больным и врачам), а творческая профессия или профессия-миссия может стать только источником дохода (врач-вымогатель).

Если во время работы вы часто погружаетесь в поток (с наслаждением занимаетесь текущей деятельностью, забывая о времени), значит, удалось найти то, что нужно именно вам. При этом используется большинство (или все) ваших индивидуальных достоинств и талантов.

*Испытуемым выдали пейджеры и каждые два часа узнавали, чем они занимаются и что при этом испытывают. Оказалось, что чаще состояние удовлетворения, погружения в поток люди испытывали на работе, а не во время развлечений или пассивного отдыха. Результаты оказались неожиданными для экспериментаторов.*

Прогноз Селигмана: в условиях процветающей экономики и низкой безработицы выбор работы будет обуславливаться в первую очередь не уровнем зарплаты, а частотой погружения в поток. Для достижения счастья на работе автор рекомендует следующий алгоритм:

*Определить свои индивидуальные достоинства – Проанализировать доступные виды деятельности и выбрать тот, где можно регулярно использовать свои плюсы – Построить текущую работу так, чтобы максимально часто применять свои лучшие навыки – Организовывать работу подчиненных таким образом, чтобы подчиненные могли максимально применять свои достоинства.*

**Любовь.** Опровергает теорию об исключительно рациональной и прагматичной основе жизни. Селигман считает, что это ответ природы на так называемый парадокс банкира. Банкир (финансист, прагматик) действует только из соображений выгоды (ты – мне, я – тебе). Но жизнь человека не строится по законам работы фирмы, а любовь – не сделка. Уникальные достоинства можно увидеть в каждом – и с любовью их раскрывать и развивать.

Супружество позитивная психология считает отличным терапевтическим средством: люди, которые считали себя самыми счастливыми (около 10 % опрошенных), на момент тестирования все без исключения состояли в романтических отношениях. Риск депрессии наиболее высок у одиноких людей (особенно после разрыва отношений).

Селигман выделяет три «стиля» любви:

- **Спокойный** – развитое чувство собственного достоинства, соблюдение равновесия между зависимостью и независимостью, стремление при неудаче исправить положение, отказ от случайных связей.
- **Избегающий** – подозрительность, неуверенность в себе, стремление к сохранению дистанции, стремление скрыть неудачи, вести себя как прежде, секс без любви.
- **Беспокойный** – неспособность понять чужие поступки, большая зависимость, стремление привязать партнера, нарочитая демонстрация негативных эмоций, склонность к эксгибиционизму и мазохизму.

Наиболее устойчивы отношения в парах, где хотя бы один партнер относится к «спокойному» типу.

Способствуют устойчивости брака: общение перед расставанием и при встрече, знаки внимания и любви, регулярные романтические свидания (при многолетних отношениях – особенно), эксплицитное взаимное одобрение. Минимальная «норма двустороннего общения» – пять часов в неделю.

В счастливом супружестве партнеры максимально реализуют свои индивидуальные достоинства. А также высоко ценят достоинства партнера, считая их уникальными. Обоим (или хотя бы одному!) необходим оптимизм. Пара пессимистов не переживет вместе и мелкую неурядицу.

**Дети.** Маленькие дети – естественные оптимисты, они с энтузиазмом исследуют мир, приобретая новые навыки, что в свою очередь вызывает положительные эмоции – так формируется «восходящая спираль».

Селигман (отец шестерых детей!) рекомендует следующие основные способы поддержки позитивных эмоций у маленьких детей (которые возникают раньше достоинств и добродетелей и помогают их выявлению и формированию):

- **Спать рядом** (опасения по этому поводу автор считает беспочвенными).
- **Синхронные игры** (например, всем вместе хлопать в ладоши после еды).
- **Игрушки, соответствующие возрасту и вызывающие состояние потока.**
- **Правильное, однозначное использование слов «да» и «нет».**
- **Похвала и наказание должны быть понятны ребенку, иначе они действуют разрушительно.**
- **Помогать ребенку чувствовать свою значимость в многодетной семье.**
- **Вспоминать перед сном лучшие моменты дня.**
- **Использовать метод договора с позитивным подкреплением.**

Развитие достоинств у детей Селигман сравнивает с обучением языку. Языковая способность дана человеку от рождения, и он начинает говорить на любом языке, который слышит рядом. Также

ребенок усваивает и «язык семьи» – и развивает соответствующие черты.

**Сверхцель.** К счастью ведет много путей (погружение в поток, развитие индивидуальных достоинств, духовное удовлетворение), и все они доступны для человека. А по-настоящему осмысленной жизнь становится, если удастся осознать себя частью целого и следовать высокой и значительной цели (постижение Бога, благополучие человечества, прогресс). Чем выше цель – тем более осмысленна счастливая жизнь.

07

**Шон Ачор**

**Преимущество счастья**

**Семь принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune**

The Happiness Advantage: How a Positive Brain Fuels Success in Work and Life

Shawn Achor

**Автор:**

Шон Ачор – один из ведущих мировых экспертов по теме счастья и успеха, работал с Белым домом и Пентагоном. Автор шести книг о позитивной психологии, один из создателей и лекторов курса про счастье в Гарвардском университете и совместного курса с The Oprah Winfrey Network о счастье. Работа и идеи Шона Ачора освещались в New York Times, Boston Globe, Wall Street Journal, на каналах CNN и NPR. Его ролик на TEDx собрал более 19 миллионов просмотров.

**Читать, чтобы:**

- понять, что люди становятся более успешными, когда они счастливы, а не наоборот;
- овладеть рабочими инструментами для увеличения счастья в жизни;
- научиться правильной реакции на внешние события и неудачи;
- настроить мозг на позитив и начать видеть во всем возможности для роста и процветания.

## Заблуждение о счастье и успехе

Студенты Гарварда, одного из самых престижных университетов в мире, захвачены эпидемией несчастья. По статистике, почти 80 % из них находятся в депрессии.

Сотрудники динамично развивающихся по всему миру компаний забыли ощущение счастья. Сегодня в Америке количество людей, страдающих от депрессии, в 10 раз выше, чем во времена Великой депрессии.

Конкурентная среда заставляет людей прилагать много усилий. Отказываться от отдыха, общения с друзьями, хобби. В обществе навязывается мнение, что чем больше человек будет работать, тем большего успеха он заслуживает, тем больше счастья почувствует.

У большинства людей есть целый список достижений и навыков, которых они, по их собственному убеждению, должны добиться, прежде чем смогут почувствовать себя счастливыми.

- Заработать миллион.
- Иметь идеальное тело.
- Создать крепкую семью.
- Избавиться от недостатков.

Однако мнение, что если ты успешен, то непременно будешь счастливым, – это заблуждение. На самом деле последние открытия доказывают, что формула процветания устарела и звучит совершенно иначе: счастье – двигатель успеха, а не наоборот. Мы становимся более успешными, когда мы более счастливы и позитивны.

Откладывать счастье на потом неправильно. Счастье – предшественник успеха, а не его следствие. Счастье и оптимизм способствуют росту эффективности и достижениям, наделяя счастливых людей конкурентным преимуществом, которое Шон Ачор называет преимуществом счастья. Важно правильно определить

приоритеты: сначала счастье, а потом успех!

Шон Ачор разработал и провел собственное исследование среди 1600 студентов и изучил сотни научных материалов. В результате он вывел семь принципов, которые определяют успех и достижения. Следуя этим принципам, можно «перепрограммировать» мозг, научить его быть более позитивным и настроить на счастье.

## Принцип 1. Преимущество счастья

Исследования Шона Ачора показывают, что счастливые сотрудники компаний продуктивнее, здоровее и зарабатывают больше, чем менее счастливые работники того же возраста.

*В одном исследовании команда Шона Ачора измерила начальные уровни счастья сотрудников, а затем отследила результаты их работы в течение следующих 18 месяцев. Те, кто был счастливее в начале эксперимента, получили более высокую оплату и лучшую оценку руководства.*

*Другое исследование показало, что уровень счастья студентов колледжа предсказывал размер их дохода через 19 лет независимо от начального уровня благосостояния. Чем счастливее были студенты, тем больше они зарабатывали через 19 лет.*

Счастье улучшает физическое, психическое и эмоциональное здоровье людей. Дальнейшие исследования показали, что состояние счастья способствует снижению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, борется со стрессом, повышает иммунную функцию и защищает от болезней.

*Ученые предложили молодым монахиням вести дневники и по прошествии 50 лет ознакомились с ними. Оказалось, что физическое состояние и здоровье было гораздо лучше у тех монахинь, кто отличался оптимизмом и чувствовал себя счастливым. А многих пессимистично настроенных уже не было в живых.*

Ощущение счастья влияет и на работу мозга. Чем спокойнее и позитивнее настроен человек, тем глубже и шире он рассматривает проблемы, видит возможности, тем более творчески он мыслит.

*Если у человека испорчено настроение, решение математических задач или головоломок покажется ему очень сложным. Если же настроить человека положительно: напомнить о чем-то хорошем,*



*предложить небольшой подарок, то ответы будут даны верные и в кратчайшие сроки.*

*Этому влиянию подвержены все, в том числе врачи. Они ставят более правильные диагнозы, находясь в хорошем настроении. Так что подарить врачу коробку конфет, прежде чем начать перечислять свои жалобы, в интересах пациента.*

Семь способов увеличить уровень счастья:

- 1) медитация;
- 2) предвкушение;
- 3) добрые поступки;
- 4) позитив вокруг себя;
- 5) физические упражнения;
- 6) трата денег;
- 7) использование сильных черт характера.

**Медитируйте.** Даже пять минут медитации в день окажут существенное влияние на чувство вашего спокойствия и удовлетворенности. Практика медитации снижает стресс, укрепляет иммунную систему и повышает продуктивность. А главное, медитация постепенно перепрограммирует мозг, делая его более восприимчивым к радости и счастью.

**Предвкушайте события.** Ждать желанное событие иногда приятнее, чем переживать его. Именно поэтому полезно планировать отпуск или встречу с друзьями, мечтать о походе в горы или о свидании. Воспользуйтесь этим методом, чтобы ощутить прилив счастья.

**Совершайте добрые поступки.** Имеют значение даже небольшие поступки, маленькие подарки и знаки внимания. Главное – делать добрые дела осознанно и с душой.

*Практика Сони Любомирски, исследователя и автора книги *The Now of Happiness*, показала, что если совершить пять добрых*

*поступков в течение дня, то можно почувствовать себя счастливым, а эффект удовольствия будет ощущаться еще несколько дней.*

**Вносите радость в вашу окружающую среду.** Физическая среда активно влияет на настроение. Уровень счастья повышается, когда рабочее место радует. Уберите раздражающие детали интерьера, замените стул на удобный. Добавьте в интерьер то, что вызывает приятные эмоции: фотографии родных, милые безделушки, хорошую кофеварку.

**Больше двигайтесь.** Физическая активность улучшает настроение, повышает мотивацию и производительность, снижает стресс и беспокойство. Физические упражнения приближаются по эффективности воздействия на человека к антидепрессантам. К тому же имеют длительный эффект. Шон Ачор советует выбрать спорт по душе: бег, прогулки, велосипед или спортивные игры. Что именно – не так важно. Главное – двигаться регулярно.

**Потратьте деньги на интересный опыт.** Радость от обладания вещью проходит быстро, удовольствие от событий длится гораздо дольше, а воспоминания согревают сердце. Позитивный эффект дает и трата денег на другого человека. Купить другу продукты или жене цветы. Оплатить кофе следующему в очереди в кафе. Важна не сумма, а проявленное внимание.

**Используйте свои таланты и сильные стороны.** Как можно чаще делайте то, что вы любите, и то, что у вас хорошо получается. Печь пироги, учить детей или выжигать по дереву. Это дает мощный заряд оптимизма. Еще более эффективная техника – активное использование сильных сторон своего характера. Это может быть любовь к обучению или умение помогать людям – используйте это качество, чтобы получать силы и энергию для новых свершений. Если вы затрудняетесь определить сильные стороны вашего характера, пройдите тест на сайте [viacharacter.org](http://viacharacter.org).

## Принцип 2. Точка опоры и рычаг

Восприятие окружающего мира и своей способности преуспеть в нем меняется в зависимости от образа мышления. Образ мышления – это точка опоры, которая позволяет нам использовать рычаг: становиться более успешными и счастливыми.

Мы не можем изменить действительность с помощью силы воли, но при помощи настроек своего мозга мы можем изменить то, как мы воспринимаем мир. Это, в свою очередь, изменит наши реакции на происходящее.

Мозг человека меняется от того, какой образ жизни вы ведете и во что вы верите. Одна лишь убежденность в том, что мы можем привнести позитивное изменение в свою жизнь, повышает мотивацию и эффективность деятельности на работе. Успех становится сбывающимся пророчеством.

*В 1979 году Элен Лангер, первая женщина-психолог, получившая в Гарвардском университете должность профессора, пионер изучения взаимосвязи тела и сознания, провела эксперимент длиной в неделю для группы 75-летних мужчин. Они были помещены в здание, в котором все было оформлено, как и 20 лет назад. Их кормили едой из прошлого, на них была одежда того времени. Им рекомендовали общаться между собой так, как они это делали в прошлом. В конце эксперимента здоровье и внешний вид участников невероятно улучшились. Это доказывает, что то, какими мы себя считаем, оказывает непосредственное влияние даже на физические процессы старения.*

Работники очень часто становятся такими, каким их хочет видеть руководитель. Когда он видит в них мотивированных профессионалов – они такими и являются. Когда думает, что сотрудники просто работают за зарплату, так и происходит.

Если перед тем, как дать сложное задание, руководитель проявляет одобрение по отношению к сотрудникам, помогает им почувствовать

веру в себя, работа, как правило, оказывается выполнена более качественно.

*Если у вас сложности на работе, подумайте, какие смыслы и удовольствия уже присутствуют в том, чем вы занимаетесь. Когда вы их найдете, то сможете ощутить правильное настроение и, скорее всего, ситуация разрешится сама собой.*

## Принцип 3. Эффект тетриса

Когда наш мозг сосредоточен на стрессе и негативе, мы настраиваемся на неудачу. Если мозг настроен на позитив – мы ощущаем радость.

*В рамках исследования ученые предложили 27 студентам играть в тетрис по несколько часов три дня подряд. В течение нескольких дней после эксперимента одним участникам все время снились фигурки, спускающиеся с неба. Другим эти фигурки виделись буквально во всем: в полках магазина, в библиотеке, в строении улиц. Окружающий мир в их глазах складывался из последовательностей фигурок тетриса.*

Другими словами, то, на чем мы сконцентрированы, становится правдой для нас. Если искать хорошее – мозг привыкнет и будет охотно замечать все проявления позитива.

*Один из инструментов – практика благодарности. Если записывать ежедневно все, за что вы благодарны окружающему миру, вашим близким, вашей работе, то мозг настроится на оптимистичное восприятие мира. И в дальнейшем будет активнее замечать позитив.*

## **Принцип 4. Падать и вставать**

Из негативных ситуаций тоже можно извлечь выгоду, которая поможет стать счастливее и успешнее, чем прежде. Если не заикливаться на неудаче, а рассматривать ее как возможность для роста, скорее всего, так и произойдет. Главное – поверить в то, что возникшая проблема временна и не глобальна. Сосредоточиться на том, какие возможности кроются в этой ситуации, а не на том, что же такого ужасного произошло.

## Принцип 5. «Круг Зорро»

«Круг Зорро» – это метафора, показывающая, как мы можем достичь самых амбициозных целей на работе, в карьере и в личной жизни. Один из главных ключей к успеху – убежденность в том, что мы сами распоряжаемся собственной судьбой.

*Зорро – вымышленный персонаж писателя Джонстона Маккалли, благородный разбойник, который приходит на помощь обездоленным жителям Новой Испании. Он мастерски владеет рапирой, легко прыгает по перилам и уворачивается от ударов противников. Однако Зорро не всегда был таким ловким и успешным. В молодости его ярость превосходила умения, а отсутствие контроля над собой приводило к проблемам. К моменту встречи с мастером шпаги дон Диего Зорро был морально сломлен, пил алкоголь и пребывал в отчаянии.*

*Но дон Диего увидел в юноше потенциал, взял под опеку и заставил тренироваться. В тайной пещере мастер начал обучение Зорро с того, что чертил круги на земле. Много часов герою приходилось сражаться, не выходя из этого маленького круга. Когда Зорро смог контролировать себя, пребывая в маленьком кругу, дон Диего разрешил ему пробовать все более и более сложные приемы в большем пространстве. Так Зорро стал мастером.*

*Но ни одно из этих достижений не стало бы возможным, если бы Зорро не научился владеть собой, находясь внутри маленького круга. До того момента юноша не умел контролировать свои эмоции, не имел представления о своем потенциале, не верил в свою способность добиться поставленной цели.*

Когда стресс и нагрузка на работе возрастают быстрее, чем наша способность справляться с ними, ощущение контроля над ситуацией уходит. Чтобы снова обрести контроль, надо сначала сосредоточиться на небольших, осуществимых целях. А затем расширить свой круг

запросов и действий, чтобы достичь более глобальных целей.

Когда мы теряем контроль над обстоятельствами, мы можем обидеть близкого или коллегу, ощутить беспомощность или утратить мотивацию. Как следствие, наша продуктивность и эффективность резко падают. Это оказывает влияние не только на нас, но и на людей вокруг, на наше окружение в целом.

Людям важно ощущать контроль над своей жизнью. Это дает им чувство уверенности и спокойствия. Когда чувство контроля теряется, нужно убедиться, что именно мы оказываем влияние на результаты своего труда.

Как вернуть контроль над своей жизнью:

- 1) описать свои ощущения в дневнике или поделиться ими с доверенным лицом;
- 2) понять, на что вы можете повлиять прямо сейчас, очертить небольшой круг решаемых задач и выполнить их;
- 3) постепенно расширять поле действия, очерчивая новые круги выполнимых задач.

Маленькие шаги вырастают в большие результаты.



## Принцип 6. 20 секунд

Сила воли имеет ограниченный ресурс. Когда мы полагаемся на нее, то часто терпим неудачу. Чтобы внедрить хорошие привычки взамен плохих, надо обеспечить максимальную легкость их исполнения. И наоборот, чтобы избавиться от плохих привычек, надо создать для них временные трудности.

*Если вы хотите меньше курить, не носите пачку сигарет с собой, а запирайте ее в сейфе, ключ от сейфа положите в коробку, а коробку отнесите в соседний кабинет. Теперь, чтобы покурить, вам придется приложить усилия для исполнения желания. А если вы хотите читать больше книг, то положите их на расстоянии вытянутой руки там, где чаще всего отдыхаете.*

Подготовка к действию, которое вы планируете сделать новой полезной привычкой, не должна занимать больше 20 секунд.

## Принцип 7. Социальные инвестиции

При встречах с друзьями в кровь активно поступает гормон удовольствия окситоцин. Благодаря ему мы меньше беспокоимся, чувствуем себя более сосредоточенными и счастливыми. То же самое происходит при общении с семьей и любыми приятными нам людьми.

С ростом чувства поддержки от близких людей растет и уровень нашего счастья, а значит, и успеха. Этот принцип действует и во время работы.

*Когда Томас Эдисон изобрел первую электрическую лампочку, он работал не один, а с 30 ассистентами.*

Учеными доказана взаимосвязь хороших отношений в коллективе с процветанием компании. Чем лучше отношения, тем больше сотрудники готовы вкладываться в работу.

Что нужно для укрепления социальных связей? Уделять их развитию время. Общаться во время обеда или перерыва на кофе, говорить окружающим об их достижениях, выражать благодарность и использовать любые возможности познакомиться с новыми людьми.

## **Заразительный эффект счастья**

Следовать семи «принципам преимущества счастья» полезно не только для себя самого. Когда человек излучает радость, это невероятно заразительно.

*Исследования показали, что когда в одном помещении встречаются три незнакомца, то самый эмоционально экспрессивный передает свое настроение двум другим всего за две минуты.*

Чем сильнее выражена эмоция, тем быстрее она передается. Чем больший пост в компании занимает человек, чем больше он пользуется уважением или доверием, тем сильнее будет влияние его эмоций на весь коллектив.

Вы прочитали обо всех принципах преимущества счастья и теперь можете использовать их, чтобы многократно увеличить уровень счастья и успеха. Свой, своих родных, друзей и коллег.

08

# Рэй Далио

## Мои принципы

### Жизнь и работа

Principles: Life and Work

Ray Dalio

**Автор:**

Рэй Далио, американский финансист, миллиардер, «Стив Джобс инвестирования», как называют его американские СМИ. Основатель инвестиционной компании Bridgewater Associates, которая управляет активами пенсионных фондов и университетских эндаументов. Входит в список 100 самых влиятельных людей планеты (по версии Time) и 100 самых богатых людей в мире (по версии Forbes).

**Читать, чтобы:**

- разрушить барьеры на пути к жизни и работе вашей мечты;
- выбраться из ловушки дел и задач, навязанных другими людьми и обстоятельствами;
- научиться жить, работать и создавать бизнес-команды, опираясь на собственные принципы и устанавливая свои правила.

## Счастье доступно каждому

Хотите узнать, как осознание своих принципов и строгое следование им помогло Рэю Далио превратиться в одного из богатейших людей в мире и построить Bridgewater, инвестиционную компанию, управляющую активами стоимостью более \$160 млрд?

Рэй Далио убежден, что счастье от профессиональной и творческой самореализации доступно каждому. Для успеха нужны не столько выдающиеся способности, сколько умение отсеивать все, что противоречит или мешает вашим истинным целям и ценностям. Можете ли вы без долгих раздумий озвучить их? А свои жизненные принципы? Успели ли вы сформулировать свое жизненное кредо?

Каждый день вы принимаете сотни решений. Последствия этих решений и определяют в итоге, ощущаете ли вы себя счастливым. Если вы строите свою жизнь без опоры на собственные принципы, то решения вы принимаете чаще всего неосознанно – и попадаете в ловушку дел и задач, навязанных другими людьми и обстоятельствами. Вы хотите выбраться из этой ловушки?

Ознакомившись с принципами Рэя Далио, вы начнете относиться к жизни как к игре, в которой вы сами устанавливаете правила. И узнаете, как искренность и признание своих слабостей помогают преодолевать трудности и не сворачивать с пути к вашим целям.

Мечтаете ли вы управлять бизнес-империей или стремитесь стать чемпионом мира по безделью, хотите ли стать лучшей на свете матерью или спасти планету от экологической катастрофы – умение действовать, опираясь на собственные принципы, поможет получить от жизни именно то, что вы хотите.

## **Зачем нужны жизненные принципы?**

Прежде чем вы задумаетесь о своих принципах, попробуйте ответить на вопрос: «Что такое счастье?» Как правило, ощущение счастья субъективно и определяется вашими ожиданиями, а не конкретными цифрами или событиями.

К счастью ведут два пути:

1) признать свои запросы и стремиться удовлетворить их; 2) уменьшить свои притязания.

Если вы выбираете первый путь, то встаете на путь развития и начинаете жить в соответствии с основным законом Вселенной – эволюцией. На этом пути вам не обойтись без четкого ответа на вопрос: «Каковы мои принципы?»

### **Что такое принципы?**

У каждой игры есть правила. Успешные игроки знают эти правила и достигают выдающихся результатов. Жизнь – это тоже игра, а принципы – это ваши собственные правила. Принципы необходимы для того, чтобы успешно взаимодействовать с законами природы и жизни в целом. В основе принципов лежат ваши ценности. То, что вы считаете важным для себя. Принципы – это мост между вашими ценностями и вашими действиями. Принципы помогают жить в гармонии с вашими ценностями. Они направляют ваши действия и помогают принимать верные решения, если вы столкнулись со сложным выбором.

### **Почему принципы так важны?**

Без принципов мы реагировали бы на обстоятельства, забывая о том, что для нас по-настоящему ценно. Так, судно без управления кидает волной и течением в разных направлениях, и шанса добраться до желанной земли почти нет. Кроме того, ваши принципы определяют характер вашего общения с другими людьми. Партнеры со схожими

ценностями и принципами обычно хорошо ладят между собой. А у людей с конфликтующими ценностями неизбежно возникают конфликты.

**Вопросы для самоанализа.** *Что вы цените более всего? Подумайте о близких людях и коллегах: совпадают ли ваши ценности?*

### **Как формируются принципы?**

Ваши принципы – это смесь ваших собственных правил и чужих принципов. Источники чужих принципов – это семья, друзья, религия, морально-нравственные и юридические законы. Выработать свои собственные принципы – очень сложная задача. Поэтому использование чужих принципов – не самая плохая идея. Но неосознанное использование готовых принципов – это риск так и не узнать свои истинные ценности, а значит – прожить чужую жизнь.

Ваши настоящие принципы формируются на основе личного опыта и размышлений о нем. Сталкиваясь с очередным сложным выбором и задавая себе нелегкие вопросы, вы совершенствуете свои принципы.

*Все знают, что воровать – это плохо. Но на чем основана ваша позиция? Вы боитесь наказания или сочувствуете жертве? Или, возможно, задумываетесь о том, что не хотите жить в мире, где нет понятия «частная собственность»?*

Когда вы анализируете чужие принципы, всегда спрашивайте себя: «Правда ли это?» Подвергайте все готовые принципы сомнению – так вы сможете выявить те принципы, которые подходят именно вам. Помните о том, что изучать чужие принципы полезно, но принимать их без обстоятельных раздумий очень рискованно!

# Базовые принципы Рэя Далио

## Принцип 1. Быть искренним

Люди, внутренние убеждения которых расходятся с внешними проявлениями, теряют связь с тем, что они по-настоящему чувствуют и думают. В своем стремлении угодить другим они всегда остаются в тени, так как не проявляют свои самые сильные стороны.

*Рэй Далио: «Однажды я получил от коллег список моих сильных и слабых сторон. Я был в шоке: сотрудники Bridgewater жаловались на то, что моя прямота в общении заставляет их чувствовать себя никчемными и некомпетентными. Я задумался о том, что я делаю не так, и осознал, что не все сотрудники разделяют мой основной принцип в общении – быть честным. Более того, те, с кем мы не работали бок о бок, и не подозревали о его существовании! Тогда я понял, что необходимо прописать этот и другие принципы на бумаге. Когда правила едины для всех, чужая прямота воспринимается иначе. Так я решил свою дилемму между потребностью быть честным и желанием видеть своих сотрудников счастливыми».*

Успех невозможен без искренности. Честность – это продолжение свободы быть собой. И это самый лучший ускоритель процесса самосовершенствования. Если вы будете искренним и научитесь принимать чужую искренность, то получите бесценную обратную связь.

*Рэй Далио: «Я хочу, чтобы люди, с которыми я имею дело, говорили то, во что они по-настоящему верят, и слушали ответы других – так выглядит совместный поиск истины».*

## Принцип 2. Ориентироваться на свое понимание успеха

Принято считать, что учеба – самый надежный путь к успеху. На самом деле ни учеба, ни работа не имеют смысла, пока вы не выявите



свои истинные цели. Что делает счастливым именно вас?

Очень часто люди не задумываются о глобальных целях, а фокусируются на удовлетворении сиюминутных желаний. Помните о том, что успешные люди способны отказаться от сиюминутных желаний.

*Рэй Далио: «Я всегда работал ради того, чего хотел сам, а не ради того, чего от меня хотели другие. Я основал Bridgewater с нуля и вхожу в список четырехсот самых богатых людей мира по версии журнала Forbes. Но это никогда не было моей целью. Я хотел учиться новому. Хотел, чтобы у меня была интересная работа и гармоничные личные отношения. У меня есть все это – и я счастлив».*

### **Принцип 3. Раздвигать границы своих возможностей**

Инстинктивная реакция на столкновение с эмоциональной болью, например от неудачи, – это «бегство». Но отказ от того, что вызвало дискомфорт, не приблизит вас к успеху. Научитесь не бояться дискомфорта. Попробуйте относиться к нему просто как к признаку приближения к пределам своих возможностей. Когда вы преодолеете их, то станете еще сильнее!

*Рэй Далио: «Фундаментальный закон природы: для развития нужно расширять свои пределы. Это всегда болезненно. Неважно, что вы делаете: поднимаете тяжести или сталкиваетесь с проблемами. Умение отвлечься от боли и реагировать на дискомфорт как на импульс для развития и обучения – ключ к успеху!»*

### **Принцип 4. Не бояться ошибаться и помогать другим осознать их ошибки**

Люди расстраиваются, если им указывают на их ошибки, – и сами стараются не говорить о чужих ошибках. Но из-за этого невозможно обнаружить реальные причины многих проблем. Помните о том, что ошибки – это драгоценность! Каждая ошибка – это головоломка. Если вы решите ее, то сможете избежать подобных ошибок в будущем.

*Рэй Далио: «В начале своей карьеры я сделал ставку, которая казалась мне беспроигрышной. Ошибка стоила мне \$100000 – я лишился почти всех денег, которыми управлял в тот момент. Но благодаря этой ошибке я избавился от излишней самоуверенности и осознал, что безопасных ставок не бывает. После этого случая я намного тщательнее стал анализировать все возможные риски, даже самые, на первый взгляд, незначительные».*

### **Принцип 5. Быть ответственным**

Те, кто снимает с себя ответственность, никогда не смогут мобилизовать свои силы и добиться нужного результата. Неудачи можно преодолеть, только взяв на себя ответственность за результат. Чаще всего неудача – это результат неприятия жизненных реалий и безуспешной борьбы с ними. Успех приходит к тем, кто принял реальность такой, какая она есть, и осознал свою «зону ответственности» в ней.

### **Принцип 6. Принимать реальность такой, какая она есть**

Если вы отказываетесь признавать то, что происходит в реальности, вы не сможете принимать здравые решения. Принимать жизнь нужно такой, какая она есть. Самый важный вопрос успешного человека – «Это правда?» Понимание того, что реально, а что нет, – первый шаг к принятию правильных решений.

### **Принцип 7. Мечтать**

Будьте реалистом. Но не теряйте способность мечтать. Мечты задают вектор вашего развития.

*Рэй Далио: «Я называю себя реалистом в квадрате. Но это не значит, что я не верю в мечты. Реализм необходим для выбора и реализации мечты. Оторванные от реальности идеалисты – это основной источник проблем и в бизнесе, и в обществе в целом. Для преобразования мира необходимы реалисты – те, кто видит*

возможности и понимает, как их использовать».

## **Принцип 8. Принимать слабости и пробелы в знаниях**

Не старайтесь всегда выглядеть сильным и знающим. Если вы скрываете пробелы в своих знаниях и свои слабости, то не учитесь взаимодействовать с ними. Успешные люди не стесняются своих слабостей и пробелов в знаниях. У каждого есть сильные и слабые стороны, определяющие способы достижения желаемого.

*Рэй Далио: «Я не любил школу и плохо учился. Дело было не в лени – я просто не видел смысла в зазубривании ненужной мне информации. Но если я видел в чем-то смысл, меня уже было не остановить. Я начал подрабатывать, когда мне было 8 лет: разносил газеты, подавал клюшки для гольфа, работал посудомойщиком... Это было моим собственным желанием: мне нравилось зарабатывать деньги.*

*Начав работать так рано, я получил опыт и знания, которые я никогда не получил бы в школе. Например, я купил свои первые акции (Northeast Airlines) в 12 лет потому, что слышал в гольф-клубе постоянные разговоры об инвестициях. Мне невероятно повезло: стоимость акций выросла в три раза – и я навсегда полюбил инвестирование, самую увлекательную игру в мире!»*

Самое важное качество, которое отличает успешных людей от неуспешных, – это способность объективно оценивать свои слабости и адаптироваться к ним. Например, выстроить рабочий процесс так, чтобы эти слабости не были помехой на пути к успеху.

*Рэй Далио: «У меня хорошая контекстная память и развитое логическое мышление, но очень слабая способность к механическому запоминанию информации. Мне сложно запомнить имена, номера телефонов, особенности написания слов или адресов. Я компенсирую это тем, что не расстаюсь со своим Blackberry и окружаю себя людьми с хорошими способностями к запоминанию информации».*

## **Принцип 9. Развиваться вместе со Вселенной**

Эволюция – это процесс адаптации к постоянно изменяющимся условиям. Любое ваше действие либо помогает эволюции, либо препятствует ей. Удовольствие от работы, ремесла или занятий спортом происходит от врожденной потребности изменять себя в лучшую сторону. Когда вы ставите цели – вы запускаете свой личный эволюционный процесс! Жизнь в гармонии с основным законом Вселенной очень проста:

1. Вы находите новую цель.
2. Работаете для достижения цели.
3. Радуетесь результату от достижения цели.
4. Запускаете новый процесс «цель – результат».

*Рэй Далио: «Желание развиваться и становиться лучше – самая могущественная движущая сила человечества».*

# Пять шагов на пути к жизни вашей мечты

## 1. Определение целей

Мы часто теряем из виду цели, сфокусировавшись на повседневных задачах и удовлетворении желаний. Важно не путать понятия «цель» и «желание». Сиюминутные желания, как правило, противоречат долгосрочным целям.

*Вы хотите похудеть – это цель. Потребность порадовать себя пончиком – это желание.*

Определение целей – самый важный шаг на пути к жизни вашей мечты. Он же и самый сложный: вы должны решить, чего же вы действительно хотите от жизни. Вы словно смотрите на огромный шведский стол, понимая, что не сможете съесть все: из множества вариантов нужно выбрать наиболее подходящий для вас. Постарайтесь на этом этапе не думать о том, как именно вы будете достигать поставленных целей. Ваша задача – просто составить список целей.

*На этом этапе вам потребуется: способность к обобщению, навык визуализации, умение расставлять приоритеты. Рэй Далио: «Нужно поверить, что вы можете добиться практически чего угодно, даже если пока не знаете, как будете это делать. Когда я определяю свои цели, я не имею ни малейшего представления о том, как именно буду достигать их. Но по собственному опыту я знаю, что креативность, гибкость и решительность помогут мне добиться нужного результата».*

Вопросы для самоанализа:

- Вы знаете, что именно вам нужно от жизни?
- Назовите ваши главные цели.
- Умеете ли вы правильно ставить цели?
- На чем основана ваша оценка способности правильно ставить цели?

## **2. Выявление проблем**

Вы уже определились с вашими целями? Теперь продумайте предварительный план достижения этих целей. Самое время задуматься о проблемах, с которыми вы можете столкнуться. Не опускайте руки, если вам покажется, что проблем слишком много: большинство проблем – это потенциальные этапы развития. Не думайте сейчас о том, как вы будете решать эти проблемы, – просто назовите их.

*На этом этапе вам потребуется: аналитическое мышление, способность к объективной оценке реальности, прогностическое мышление.*

## **3. Исследование проблем**

Для того чтобы быть успешным, вам необходимо взглянуть на себя как на возможный источник проблем и изучить свои слабые стороны. Когда вы научитесь по-настоящему объективно смотреть на себя и окружающих – вы сможете реализовать свой потенциал на 100 %.

*На этом этапе вам потребуется: аналитическое мышление, рациональность, готовность к конфликтам, если это требуется для преодоления внутренних барьеров.*

## **4. Разработка плана и постановка задач**

План – это то, что связывает ваши цели с задачами. Успешные люди умеют одновременно смотреть и назад, и вперед: они решают задачи, но не забывают о целях. Создание плана похоже на написание сценария фильма. Вы определяете, кто и что будет делать на каждом из этапов достижения цели. При разработке плана не забудьте установить сроки реализации задач. Начинать с масштабных задач и сроков – и постепенно прорабатывайте детали. Чем детальнее вы проработаете ваш план – тем эффективнее будет его воплощение в реальность.

На этом этапе вам нужно обдумать пути решения проблем. Работайте над каждой проблемой по отдельности – и ищите ее первопричину. Хороший план потребует от вас навыков самоанализа. Вы должны хорошо представлять, где находитесь сейчас, знать, что вас привело в эту точку, и понимать, куда вы хотите направиться в будущем.

*На этом этапе вам потребуется: навык визуализации, креативность, способность к самоанализу.*

## **5. Реализация плана**

Здесь часто рушатся все мечты, особенно если речь идет о творческих людях: они не сильны в самодисциплине. Если вам сложно заставить себя делать то, что вы запланировали, найдите партнера или человека, способного выполнить часть задач за вас. Также вам могут помочь списки с перечнем дел на каждый день и другие способы эффективно организовать рабочий процесс.

Если повседневные задачи постоянно отвлекают вас от реализации плана, рассмотрите это как проблему – ищите первопричину и устраняйте ее. Помните, что все успешные люди умеют грамотно распределять свое время между повседневными задачами и движением вперед в соответствии с планом.

*На этом этапе вам потребуется: дисциплинированность, ориентированность на результат.*

Самый важный вопрос на пути к счастливой и успешной жизни – «Какова ваша самая большая слабость?»

# Принципы Рэя Далио: управление командой

## Как создать сильную бизнес-команду?

Наличие общих принципов критически важно для успеха группы людей (школы, фонда, компании и даже целого государства). Рэй Далио уверен: если все члены группы разделяют одни и те же ценности и руководствуются одними и теми же принципами, они смогут плодотворно трудиться ради достижения общей цели. Однако это только половина формулы успеха. Вторая половина – это лидеры с выдающимися способностями.

Лучших результатов достигают те компании, где выдающиеся люди работают в рамках выдающейся корпоративной культуры. Наймите талантливых людей, способных нести персональную ответственность за достижение целей. Делегируйте задачи с учетом их сильных и слабых сторон – и успех почти гарантирован.

*Рэй Далио: «Однажды я понял: мы не достигаем нужных результатов из-за того, что креативные задачи постоянно делегируются не креативным сотрудникам, а задачи, требующие внимания к деталям, – тем, кто в этом слаб. И моим следующим решением было введение системы „бейсбольных карточек“ с информацией о каждом сотруднике и статистикой его достижений. Первоначально идея была встречена в штыки, но со временем все оценили ее позитивное влияние. Бихевиоральные психологи из Гарвардского университета исследовали нашу уникальную систему карточек – и признали ее эффективность».*

Члены сильной бизнес-команды:

- хорошо осознают свои цели и работают ради их достижения, а не ради того, чего от них хотят другие люди;
- стремятся к объективности суждений и стараются получить независимую экспертизу в спорных ситуациях;
- готовы признать, что могут быть неправы, и способны предложить другим людям оспорить свои гипотезы;



- избегают излишней самоуверенности и признают ограниченность своих знаний;
- всегда анализируют свои решения и их последствия; делают все возможное и невозможное для того, чтобы двигаться вперед;
- не беспокоятся о том, чтобы выглядеть хорошими;
- не снимают с себя ответственность за результат;
- не руководствуются сиюминутной выгодой при принятии решений;
- не позволяют дискомфорту встать на пути развития;
- не избегают суровой действительности.

### **Наем сотрудников: пять основных принципов**

**1. Принимая решение о найме сотрудника, обращайтесь больше внимания на ценности человека и его способности, а не на имеющиеся навыки.** Навыки – это важно, но самое важное – выяснить, разделяете ли вы ценности друг друга и стремитесь ли к общей цели.

**2. Делегируя процесс отбора кандидатов, помните о том, что люди выбирают тех, кто похож на них самих.** Если вам нужен сотрудник с креативным мышлением, не доверяйте проведение интервью шаблонно мыслящему человеку. Если вы ищете в одном сотруднике сочетание качеств – проведите собеседование в групповом формате.

**3. Нанимайте людей, которые задают во время собеседования много хороших вопросов.** Это часто важнее, чем хорошие ответы.

**4. Ищите людей с яркой индивидуальностью, а не просто «подходящих кандидатов».** Не нанимайте тех, кто ничем не выделяется, просто потому, что они обладают нужными навыками.

**5. Не нанимайте на работу людей, путающих цели и задачи.** Лучший способ это проверить – задать во время интервью вопрос о глобальных целях. Например «Какова цель X, к которой вы стремитесь?» Затем спросите, что кандидат уже сделал для достижения этой цели, а что планирует сделать в будущем. Люди, которые теряют из поля зрения цели, просто расскажут о текущих задачах или не смогут выстроить связь между целями и задачами.

### **Менеджмент: пять основных принципов**

**1. Научитесь чувствовать разницу между менеджментом, микроменеджментом и невмешательством.** Микроменеджмент – это регулярное распределение конкретных задач между подчиненными. Невмешательство – это автономия сотрудников, выполнение ими работы без вашего контроля. Менеджмент предполагает понимание, насколько хорошо люди работают для достижения общих целей, и работу над совершенствованием бизнес-процессов. Чтобы успешно руководить командой, вы должны заниматься менеджментом.

**2. На первом этапе работы над новой задачей установите с подчиненными тесный контакт.** Представьте, что вы учите их кататься на велосипеде. Пока сотрудники не до конца освоили навыки самостоятельной езды, им поможет ваша уверенность и подстраховка.

**3. Не забывайте постоянно сравнивать цели с результатами.** Если вы обнаружите проблему, проанализируйте, возникла ли она в результате ошибок в выстраивании бизнес-процессов или это следствие того, как сотрудники справляются со своими обязанностями. Оценивайте сотрудников с той же строгостью, с какой вы оценивали кандидатов на вакансию. Спросите себя: «Стал бы я нанимать этого человека, уже зная, как он справляется со своими обязанностями?»

**4. Не управляйте сотрудниками с помощью приказов.** Инстинктивно подчиненные будут сопротивляться вашим приказам – и как только вы ослабите контроль, они начнут саботировать ваши распоряжения. Кроме того, из-за авторитарного подхода к менеджменту ваши сотрудники будут становиться все более зависимыми от вас и останутся в своем профессиональном развитии.

**5. Четко распределяйте обязанности.** Главный враг любой компании – путаница в том, кто отвечает за результат. Ставя задачи, никогда не говорите «мы должны». Находите ответственных за результат людей и называйте их поименно. Анонимные «мы» и «они» размывают ответственность – и в случае возникновения проблемы вам будет непросто найти и устранить ее причину.

#### **Почему важны способы мышления**

Хороший менеджер умеет распознавать сильные стороны каждого сотрудника. Но эту способность можно и нужно развивать, изучая информацию о различных способах мышления людей.

**Левополушарный или правополушарный?** Мозг разделен на две половины – и люди по-разному опираются на них. Роджер Сперри, получивший за свое открытие Нобелевскую премию, выявил, что есть два основных способа мышления: «левополушарный» и «правополушарный».

- Люди с «левополушарным» типом мышления хорошо справляются с анализом, особенно линейным. Они видят деревья, но не лес. Часто обладают высоким уровнем IQ и хорошо справляются со сложными интеллектуальными задачами.

- Люди с «правополушарным» типом мышления, наоборот, отлично видят общую картину (лес, а не деревья), но плохо справляются с деталями. Они могут правильно понять смысл предложения, даже если в нем перепутано ключевое слово, но легко пропустят очевидную орфографическую ошибку в слове.

Вы можете определить тип мышления человека, наблюдая за тем, на что он ориентирован. Говорит ли он в основном о деталях? Или хорош в обобщениях?

Важно: людям с ярко выраженным «левополушарным» или «правополушарным» типом мышления очень сложно работать вместе.

Например, во время дискуссии они будут пренебрегать всем, что говорят оппоненты, сводя на нет весь смысл обсуждения. Та же проблема возникает и во время собеседования. Постарайтесь сделать так, чтобы кандидата на вакансию интервьюировал человек с таким же типом мышления, иначе вы рискуете получить неудовлетворительный результат.

**Библиотекари или мыслители?** Одни люди при принятии решений полагаются на «базу» – то, чему их научили. Назовем их «библиотекари». А другие, наоборот, стараются рассуждать самостоятельно – это «мыслители». Как правило, «библиотекари» относятся к «левополушарным» людям, а «мыслители» – к «правополушарным». «Библиотекарям» очень сложно понять «мыслителей»: они склонны сдерживать нарушение традиций и редко способны по достоинству оценить новые идеи «мыслителей».

Хороших «библиотекарей» легко вычислить по успеваемости в школе и университете, а вот хорошего «мыслителя» распознать сложнее, особенно если речь идет о человеке с небольшим опытом работы.

**Настоящее или будущее?** Кто-то фокусируется на повседневных задачах, а кто-то – на долгосрочных целях. Те, кто живет в будущем, хорошо предвидят развитие любой ситуации. Они идеально подходят для работы над новым проектом и управления стартапом. Как правило, у этих людей «правополушарный» тип мышления. Те, кто живет в настоящем, в свою очередь отлично справляются с текущими, четко поставленными задачами. Не пытайтесь поручить им что-то принципиально новое: они буквально столбенеют от внезапных событий и неожиданных задач.

**План или спонтанность?** Тот, кто планирует каждый шаг, с трудом понимает того, кто предпочитает действовать «по ситуации». Ваша задача – использовать сильные стороны как «планирующих», так и тех, для кого вся жизнь – это экспромт. Люди, живущие «по ситуации», лучше адаптируются к изменяющейся реальности: они легко находят причины возникших проблем и хорошо видят потенциальные возможности.

**09**

**Чад-Мень Тан**  
**Ищи в себе**  
**Неожиданный способ достижения**  
**успеха, счастья и мира**

Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success,  
Happiness (and World Peace)

Chade-Meng Tan

**Автор:**

Чад-Мень Тан – мотивационный спикер, один из первых сотрудников Google, инженер-программист. В компании должность Чад-Мень Тана со временем стали называть «славный парень из Google», настолько обаятельным, дружелюбным и позитивным человеком оказался ее обладатель. Чад-Мень Тан создал для сотрудников Google программу «Ищи в себе», направленную на развитие у сотрудников эмоционального интеллекта и внутренней концентрации. Это не входило в его служебные обязанности, однако программа приобрела огромную популярность и стала основой одноименного бестселлера. В 2015 году Чад-Мень Тан был номинирован на Нобелевскую премию мира, а книга «Ищи в себе» получила положительные отзывы от Далай-ламы и экс-президента США Джимми Картера.

**Читать, чтобы:**

- достичь большей осознанности, чтобы почувствовать себя лучше и стать более успешным и эффективным;
- усилить или развить навыки медитации и концентрации внимания;
- получить множество эффективных практик для саморазвития и сделать шаг к тому, чтобы весь мир стал счастливее.

## Мир внутри

Цель Чад-Мень Тана, на визитке которого было написано «славный малый из Google», – мир во всем мире. Он считает, что этой цели можно достичь, если у каждого из нас будет мир внутри. Испытательной площадкой для проверки этой гипотезы стала компания Google, где Тан в 2007 году запустил программу «Ищи в себе». В процессе изучения программы сотрудники развивают эмоциональный интеллект на основе осознанности. Программа состоит из трех блоков:

- Тренировка внимания и концентрации.
- Понимание себя.
- Развитие важных ментальных привычек.

Сотрудники Google, которые прошли программу «Ищи в себе», отмечают, что они стали более эффективными, креативными, счастливыми и понимающими. Они лучше ладят с клиентами и коллегами, легче справляются со стрессом и быстрее продвигаются по карьерной лестнице.

*Менеджер отдела разработки, который прежде «горел на работе», осознал, что ему следует больше заботиться о себе. Он стал работать четыре дня в неделю вместо пяти и при этом успевать больше. Через некоторое время он получил повышение.*

Главный инструмент, который используют участники программы – медитация. Чад-Мень Тан уверен, что она необходима каждому человеку так же, как и физические упражнения, и видит свою миссию в популяризации медитативных практик в разных странах. Медитация помогает найти себя в самом себе, осознать полноту и многогранность своей личности, ее неразрывную связь с другими людьми и со всем миром.

# Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – одна из важных составляющих самореализации и успеха. В профессиональном плане он дает три бонуса.

**1. Высокую продуктивность.** Эмоциональные способности важнее для достижения успеха, чем IQ и экспертные знания.

*По данным исследований Мартина Селигмана, основателя позитивной психологии и автора понятия «сознательный оптимизм», страховые агенты-оптимисты в первый год работы продают на 8 % больше страховых продуктов, чем их пессимистично настроенные коллеги, а во второй год – на 31 %.*

Эмоциональный интеллект важен не только в сфере продаж и обслуживания клиентов. Вот шесть особенностей, которые отличают лучших инженерно-технических работников:

- жажда успеха и высокие личные стандарты;
- способность воздействовать на других людей;
- концептуальное мышление;
- аналитические способности;
- инициативность;
- уверенность в себе.

Только концептуальное мышление и аналитические способности – привычные характеристики интеллекта, остальные связаны с эмоциями.

**2. Лидерские качества.** Даниэль Гоулман, автор понятия «эмоциональный интеллект», выяснил, что от 80 до 100 % способностей, которыми обладают сильные лидеры, имеют эмоциональную составляющую.

*Даже в суровой военной сфере хороших лидеров отличает развитый эмоциональный интеллект. По результатам исследования, проведенного экспертом по лидерству Уоллесом Бэчменом,*

*большинство эффективных командующих ВМФ США более позитивны и коммуникабельны, яснее выражают свои эмоции, теплее в общении (они даже улыбаются чаще), демократичнее, отзывчивее, благодарнее, надежнее и добрее, чем обычные командиры.*

**3. Способность создавать условия для счастья.** Счастье – это навык, который можно и нужно тренировать. Тренировка включает проникновение в сущность ума, эмоций и переживаний, которое становится основой для практик, увеличивающих внутреннее благополучие на глубинном уровне. В результате человек обретает стабильное ощущение счастья и способность к состраданию. Иными словами, счастье становится состоянием «по умолчанию», а не чем-то далеким и труднодостижимым.

#### **Управление вниманием**

Эмоциональный интеллект можно развивать в любом возрасте. Ученые сумели доказать пожизненную нейропластичность мозга. Все, о чем мы думаем, на что обращаем внимание и что делаем, меняет структуру и деятельность мозга вне зависимости от нашего возраста.

*Для получения лицензии таксиста в Лондоне нужно знать многочисленные достопримечательности британской столицы и ориентироваться в лабиринте из 25 тысяч улиц. Люди готовятся к тесту от двух до четырех лет. За это время у будущих таксистов значительно увеличивается гиппокамп, участок мозга, отвечающий за пространственное мышление и ориентацию в пространстве. И чем дольше таксист ездит по городу, тем больше и активнее его гиппокамп.*

Таким образом, мы можем целенаправленно менять свой мозг, в том числе и его участки, отвечающие за эмоциональную сферу. Развитие эмоционального интеллекта начинается с умения концентрировать внимание. Внимание присутствует во всех его составляющих.

*Рассмотрим связь внимания с саморегуляцией. Испытывая сильное эмоциональное давление, мы не реагируем импульсивно (например, не показываем другому водителю средний палец), а на мгновение*



*замираем. Эта пауза дает нам возможность выбрать адекватную реакцию на эмоциональную ситуацию (водитель может оказаться неуравновешенным человеком, который возит в бардачке оружие, или братом вашего начальника). Способность дать гибкий ответ основана на ясности и устойчивости внимания.*

Развитие способности управлять вниманием может изменить нашу реакцию на эмоции.

*Исследование, проведенное нейрофизиологом Джули Брефчински-Льюис, показало, что когда люди с опытом медитации более 10 тысяч часов слышат неприятные звуки, миндалевидное тело (часть мозга, отвечающая за эмоции) у них активизируется меньше, чем у людей, которые практикуют медитацию недолго. Чем больше был опыт медитации у человека, тем меньше активизировалось миндалевидное тело.*

Тренировать четкость внимания можно, если направлять его на свое тело – каждой эмоции соответствует определенная часть тела. Лора Делизонна, исследователь счастья, считает, что эмоция – это базовое физиологическое состояние, характеризующееся опознаваемыми вегетативными или телесными изменениями. Таким образом, каждое эмоциональное переживание имеет не только психологическое, но и физиологическое проявление. Чтобы четко осознавать эмоции, нужно относиться к своему телу максимально внимательно.

*Телесным сигналом гнева может служить ком в груди, поверхностное дыхание и напряжение в области лба. Если вы будете внимательны к своему телу, вы сможете «поймать» эти ощущения и отреагировать так, как вы считаете нужным: например, выйти из комнаты, чтобы избежать ссоры или приступа ревности.*

## **Медитация**

Медитация – это не чудодейственная практика. Это просто тренировка ума. Развивать эмоциональный интеллект можно посредством медитации осознанности. Осознанность – это особый

способ направления внимания, когда мы действуем намеренно, сохраняя присутствие в настоящем без оценки. Для людей, которые никогда раньше не медитировали, автор предлагает две методики осознанности, которые можно чередовать.

*Простой способ: в течение двух минут непрерывно концентрируйте внимание на дыхании. Сначала осознайте, что дышите, а затем внимательно следите за дыханием. Отвлеклись? Мягко направляйте внимание обратно на дыхание. Главное – не оценивайте свое поведение и не ругайте себя за то, что отвлеклись. Будьте добры к себе. Возвращение внимания – это не провал, а тренировка для роста «ментальных мышц». Еще более простой способ: просто сидите, ничего не делая, в течение двух минут.*

Осознанность развивает не только внимание, но и метавнимание. И если внимание – это точное и отчетливое удержание чего-то в уме, то мета-внимание – это способность направлять внимание на внимание. Иначе говоря, это способность улавливать момент, когда внимание рассеялось.

*Вы смотрите на прекрасный цветок, направляя на него все внимание. Но через минуту ваше внимание отвлекается на что-то другое (шум, движущиеся объекты, мысли). Но потом в мозгу что-то щелкает, давая вам понять, что внимание переключилось. Это и есть метавнимание. Оно помогает сохранять сосредоточенность.*

Парадокс медитации заключается в том, что она позволяет достичь состояния, при котором ум одновременно расслаблен и собран.

*Это состояние похоже на удержание равновесия на велосипеде, которое почти не требует усилий: вы движетесь вперед и при этом чувствуете себя расслабленно. Вы приезжаете, куда вам нужно, и наслаждаетесь процессом езды.*

Практикуя медитацию, вы сможете приводить свой ум в подобное состояние в любой момент и оставаться в нем продолжительное время. У сосредоточенного и одновременно расслабленного ума

естественным образом появляются три свойства: спокойствие, ясность и счастье.

В традиционном буддизме выделяют четыре основные позы для медитации: сидя, стоя, в ходьбе и лежа – то есть медитировать можно в любом положении, которое вам нравится и позволяет оставаться одновременно собранным и расслабленным в течение продолжительного времени.

*Традиционное положение для медитации называется семичленной позой и выполняется сидя.*

- 1. Спина прямая, как стрела.*
- 2. Ноги в позе лотоса.*
- 3. Плечи расслаблены, приподняты и немного отклонены назад.*
- 4. Подбородок немного опущен, шея слегка изогнута.*
- 5. Глаза закрыты или взгляд устремлен в пространство.*
- 6. Язык касается верхнего неба.*
- 7. Губы приоткрыты, зубы не сжаты.*

*Учитель тибетского буддизма Согьял Ринпоче считает, что медитировать нужно в позе величественной горы. Просто представьте гору, которая вам нравится, и притворитесь этой горой. Фудзи, Эльбрус, Эверест... – выбирайте любую.*

## **Распространение осознанности**

Осознание спокойствия и ясности, которые вы испытываете в процессе медитации, – очень приятное состояние. Но оно принесет пользу, только если вы сможете воспроизводить это состояние ума в реальной жизни. Вот два направления для распространения осознанности.

- **От осознанности в покое до осознанности в действии.** В повседневной жизни мы принимаем многие вещи как должное, например, отсутствие боли, регулярное питание и возможность пройти из пункта А в пункт Б. Когда мы пребываем в состоянии осознанности, эти вещи становятся источниками радости, потому что мы перестаем принимать их как должное. Если мы живем осознанно, нейтральные

переживания становятся приятными, а приятные – еще более приятными.

*Когда вы едите осознанно, блюдо становится еще вкуснее просто потому, что вы направляете все свое внимание на процесс еды и чувствуете все оттенки вкуса.*

• **От осознанности, направленной на себя, до осознанности, направленной на других.** Идея в том, чтобы направлять свое внимание на другого человека, не оценивая его. Если ваше внимание отвлекается, мягко возвращайте его обратно. Это похоже на медитацию, только объектом медитации становится другой человек.

*Внимательное слушание – это одна из важных практик осознанности, направленной на других. Просто слушайте собеседника. Не перебивайте и не оценивайте. Предоставьте ему возможность высказаться и быть услышанным.*

# Работа над собой

У эмоционального интеллекта пять составляющих: осознание себя, саморегуляция, самомотивация, эмпатия и социальные навыки. Над развитием всех этих качеств нужно работать, чтобы повысить эмоциональный интеллект.

## Осознание себя

Осознание себя – это представление о своих предпочтениях, возможностях и интуитивных предчувствиях. Это ключевая область эмоционального интеллекта, благодаря которой существуют все остальные. Осознание себя задействует в обработке эмоций неокортекс (участок мозга, отвечающий за осознанное мышление) и связано с областями мозга, отвечающими за направление внимания на самого себя и на речь. Если у человека сильное осознание себя, эти области работают активнее. Вместо того чтобы высказать неприятному человеку все, что о нем думаем, мы можем остановиться и сказать себе: «Я не могу кричать на него. Это не решит проблемы!»

Гоулман выделяет три эмоциональных навыка в сфере осознания себя.

1. Эмоциональная осознанность: понимание собственных эмоций и их эффектов.
2. Точная самооценка: знание своих сильных сторон и ограничений.
3. Уверенность в себе: развитое чувство собственного достоинства и знание своих способностей.

Автор предлагает две практики для развития навыков осознания себя.

1. **Сканирование тела** – методика, которая работает на психологическом уровне и лучше всего способствует развитию эмоциональной осознанности. Ее суть в том, чтобы направлять внимание на разные части тела и пытаться поймать эмоции, которые

вы испытываете.

**2. Ведение журнала** – работает на уровне смысла и развивает точную самооценку. Вы определяете отрезок времени, в течение которого заканчиваете выбранное предложение, например: «Сейчас я чувствую, что...» В течение этих двух – пяти минут вы записываете все, что приходит вам на ум. Не важно, насколько ваши записи соответствуют теме – просто выплескивайте мысли на бумагу.

В процессе углубления осознания себя мы понимаем, что наши эмоции – это не мы.

*Эмоции становятся не способом существования («Я зол/рад/недоволен...»), а способом переживания («Я испытываю злость/радость/недовольство...»). Со временем, если мы продолжаем практиковать осознанность, эмоции воспринимаются как физиологическое явление («Я ощущаю злость/радость/недовольство... в своем теле»). Тогда мы можем владеть эмоциями и менять их.*

## **Саморегуляция**

Саморегуляция – это управление своими внутренними состояниями, импульсами и возможностями. Саморегуляция не ограничена самоконтролем. Дэниел Гоулман выделяет пять эмоциональных навыков в области саморегуляции.

- Самоконтроль – власть над разрушительными эмоциями и желаниями.

- Надежность – соответствие стандартам честности.
- Добросовестность – ответственность за то, что мы делаем.
- Адаптивность – гибкое поведение в меняющихся условиях.
- Новаторство – принятие новых идей, начинаний и информации.

Все хотят обладать этими навыками. Но часто эмоции вынуждают нас двигаться в противоположном направлении. Саморегуляция – это не подавление неприятных эмоций. В некоторых ситуациях болезненные эмоции совершенно уместны.

*Когда у близкого человека случилось горе, совершенно естественно проявить сочувствие и разделить его печаль.*

Саморегуляция – это также не отрицание истинных чувств. Чувства сообщают нам важную информацию.

*Один из участников курса «Ищи в себе» научился внимательно слушать свои чувства и осознал полную неудовлетворенность текущей работой. После прохождения курса он перешел в другое подразделение Google, где стал счастливее и продуктивнее.*

Саморегуляция не ограждает нас от определенных эмоций. Она позволяет работать с ними. Главное – избавиться от заикленности и отвращения.

Фиксация – это состояние, при котором сознание отчаянно удерживает мысли и чувства на каком-то объекте, вызывающем эмоциональную привязанность. Отрицание – это состояние, когда сознание усиленно чего-то избегает. Фиксация и отрицание – причина значимой части страданий. Наше переживание начинается с контакта органа чувств с объектом, в результате которого возникают ощущение и восприятие, а сразу вслед за ними – фиксация и отрицание.

Если вы долго сидите, вы можете ощутить боль в спине и сразу почувствовать отрицание. Вы скажете себе: «О нет! Только не боль. Мне не до нее. Пусть уходит!»

Когда ваше сознание достигнет высокого уровня восприятия, перед вами откроются две важные возможности.

- Способность чувствовать боль, не испытывая страдания. Настоящей причиной страдания является отрицание и противление, а не сама боль. Боль – это только ощущение, вызывающее отрицание. Если ум способен распознать и принять опыт, переживание боли вызовет меньше страданий, а возможно, и не вызовет их.
- Способность получать удовольствие без послевкусия неудовлетворенности. Самая большая проблема приятных ощущений в том, что они рано или поздно заканчиваются. Сами переживания не

вызывают страданий, но то, как мы цепляемся за них – наша отчаянная надежда на то, что они не прекратятся, – приносит страдания. Если ум распознает это и перестанет цепляться за приятные переживания, они не будут вызывать страдания.

*Мы сможем полностью насладиться видом цветов, хотя в конце концов они завянут.*

Отпуская фиксацию и отрицание, мы можем полностью перевести свое сознание в режим принятия опыта и ощущать жизнь во всем ее разнообразии.

Существует четыре общих принципа работы с болезненными эмоциями.

- Знать, когда вы не испытываете боли.
- Не страдать из-за того, что вы проходите болезненный опыт.
- Не кормить монстров. Представим, что боль вызывают монстры, поселившиеся в сознании. Они уже там. С этим ничего не поделаешь. Но монстрам нужна пища. Если их не кормить, они уйдут.

*Вы испытываете гнев. Но если вы не будете постоянно думать об истории, спровоцировавшей гнев (кормить монстров), он иссякнет.*

- Предварять любую мысль позитивным отношением и юмором.

### **Самомотивация**

Самомотивация – эмоциональный настрой, способствующий достижению цели. И вы сами – лучший в мире специалист по мотивации, потому что лучше других знаете, что способно мотивировать именно вас.

*Лучший способ найти мотивацию – понять, какова ваша высшая цель. Если нам известно, что мы ценим больше всего и что для нас особенно важно, мы осознаем, что нужно делать для достижения высшей цели. И мы будем эффективно работать, поскольку будем счастливы оттого, что это ведет нас к высшей цели. Когда мы трудимся для достижения высшей цели, нам приятны похвалы и*



*признание, но сама работа становится для нас лучшим вознаграждением.*

Вот три мотивационных практики, которые помогут осознать, чего вы действительно хотите, и начать предпринимать действия, ведущие к высшей цели.

- Приведение работы в соответствие с жизненными ценностями и высшей целью.

*Выполните упражнение «Ведение журнала» (п. 2.1.), продолжая фразу «Мои жизненные ценности – это...» и/или «Я выступаю за...». Затем обратитесь к своим близким с вопросом «Каковы ваши главные ценности?» и примените практику внимательного слушания. Не перебивайте. Задавайте вопросы, только когда монолог окончен. Расскажите о своих ценностях. Обсудите их.*

Когда вы приведете свою жизнь в соответствие с вашими ценностями и высшей целью, вы больше не будете работать в привычном понимании этого слова. Вы будете получать деньги за то, что испытываете удовольствие.

*Один из самых успешных и востребованных учителей дзен Норманн Фишер говорит, что не работал ни одного дня в своей жизни.*

- Воображение – создание картины будущего.

*Включить воображение можно через практику «Напиши свой некролог». Что бы вы могли написать о себе сейчас? А какой бы некролог вы написали, если бы жили так, как мечтаете? Что бы это была за жизнь? Что бы вы делали? Чего бы вы добились? Как бы себя чувствовали? Что бы говорили о вас люди?*

- Гибкость – развитие способности к преодолению трудностей и препятствий.

***Медитация гибкости. Успокоение ума***

*Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Мягко направьте внимание на дыхание, осознавайте вдохи, выдохи и промежутки между ними. Затем направьте внимание на свое тело, сосредоточившись на*

*ощущениях в ступнях, икрах, коленях, бедрах, груди, руках, плечах, спине, шее, затылке и лице.*

*На четыре минуты переключитесь на переживание неудачи. Вспомните о какой-нибудь неудаче и визуализируйте эту ситуацию. Наблюдайте за эмоциями и замечайте, как они проявляются в теле.*

*Попробуйте развить у себя способность переживать все эти эмоции без отрицания. Представьте, что все эмоции, которые вы испытываете, – это чисто физические ощущения и больше ничего. Позвольте этим ощущениям быть, приходите и уходите, когда им захочется. Будьте с ними добры, нежны и великодушны.*

*Теперь на четыре минуты переключимся на переживание успеха. Вспомните, когда вы достигли значительного успеха – добились большего, чем ожидали, заслужили всеобщее восхищение и были довольны собой. Наблюдайте за эмоциями и замечайте, как они проявляются в теле.*

*Теперь вернемся в настоящий момент. Обратите внимание на свое тело и ощущения в нем. Глубоко вдохните и выдохните. Продолжайте направлять расслабленное внимание на дыхание. Продолжая наблюдать за тем, что происходит в вашем теле, медленно откройте глаза.*

## **Эмпатия**

Эмпатия – осознание и принятие чувств и потребностей окружающих. Любящая доброта (metta) – это двигатель эмпатии. Она мотивирует нас заботиться о других и делает нас более восприимчивыми к переживаниям других людей, а их – к нашим. Чем больше добра и добрых чувств мы дарим людям, тем выше наша способность к эмпатии. Эмпатию также усиливает ощущение сходства. Чем больше человек похож на нас, тем сильнее наша эмпатия по отношению к нему. Чтобы усилить эмпатию, мы должны научить свой ум инстинктивно отвечать добром любому человеку и автоматически воспринимать других людей как похожих на себя. Для этого нам нужно

создать соответствующие ментальные привычки.

### **Практика «Он – как я, и я добр к нему»**

*Сядьте так, чтобы одновременно сохранять сосредоточенность и расслабленность. На две минуты сфокусируйтесь на дыхании. Визуализируйте человека, который вам дорог. Можно использовать фотографию или видео.*

*Теперь медленно повторяйте следующий текст, делая в конце каждой фразы паузу для осмысления.*

*«У этого человека есть тело и ум, как и у меня.*

*У этого человека есть чувства, эмоции и мысли, как и у меня.*

*Этот человек испытал печаль, разочарование, злость, обиду, как и я.*

*Этот человек испытал физические и эмоциональные страдания и боль, как и я.*

*Этот человек хочет освободиться от боли и страдания, совсем как я.*

*Этот человек хочет быть здоровым и любимым, как и я.*

*Этот человек хочет быть счастливым, так же, как и я».*

*А сейчас давайте транслировать добрые пожелания этому человеку.*

*«Я желаю этому человеку найти возможности и поддержку, чтобы преодолевать жизненные трудности.*

*Я желаю этому человеку освободиться от боли и страдания.*

*Я желаю этому человеку быть счастливым.*

*Потому что он – человек, такой, как я.*

*И я желаю счастья всем людям, которых знаю».*

*В конце практики успокойте сознание на минуту.*

### **Социальные навыки**

Социальные навыки – способность вызывать у людей определенную реакцию. Существует три самых важных социальных навыка.

**1. Сострадательное лидерство.** Эта практика сопереживания подразумевает переключение с себя на других. В определенном смысле сопереживание – это переход от «я» к «мы». У сопереживания три составляющих: когнитивная (я тебя понимаю), эмоциональная (я тебя чувствую) и мотивационная (я хочу тебе помочь).

**2. Доброе влияние.** Все, что мы делаем и чего не делаем, все, что мы говорим и чего не говорим, влияет на людей. Наиболее эффективно мы влияем на людей, если помогаем им достичь нужного результата таким способом, который полезен вам и одновременно служит общему благу. Это можно сделать в четыре этапа:

- осознать, что вы уже влияете на людей;
- укрепить уверенность в себе;
- научиться понимать людей;
- служить общему благу (помня о собственных интересах, всегда действуйте во благо команды, компании и мира);

**3. Проницательное общение.** Эмпатия важна для эффективной коммуникации, но ее недостаточно. Тут нужна проницательность или видение скрытых элементов разговора.

*Система тредных разговоров, разработанная в Гарварде, включает пять этапов и помогает развить проницательность.*

*1. Подготовьтесь, задав себе следующие вопросы: «Что случилось? Что вызвало эмоции? Что это говорит обо мне? (Компетентен ли я? Хороший ли я человек? Заслуживаю ли я любви?)»*

*2. Определите, стоит ли поднимать данный вопрос.*

*3. Подумайте, как произошедшее выглядит со стороны незаинтересованного человека.*

*4. Исследуйте свою историю и историю другого. Выслушайте историю оппонента. Проявите эмпатию. Поделитесь своей*

*историей. Не осуждайте и не обвиняйте, а изучайте.*

*5. Займитесь решением проблемы. Найдите решение, оптимальное для обеих сторон.*

# 10

## Робин Шарма Монах, который продал свой «Феррари»

The Monk Who Sold His Ferrari: A Fable About Fulfilling Your Dreams  
& Reaching Your Destiny

Robin Sharma

### **Автор:**

Робин Шарма – канадский писатель индийского происхождения, специалист по мотивации, лидерству и развитию личности. Руководитель компании Personal Mastery Academy, клиентами которой являются компании списка Fortune 500. По образованию юрист, однако отказался от успешной адвокатской карьеры, посвятив себя духовным изысканиям.

В его методике объединены западные технологии высокой эффективности и достижения успеха с восточными практиками совершенствования разума. Написал восемь книг, проводит семинары и читает лекции по всему миру, постоянный участник радио- и телепрограмм CBC и CBS, автор статей в USA Today, National Post и The Globe and Mail.

### **Читать, чтобы:**

- убедиться, что никогда не поздно остановиться и начать все сначала;
- научиться беречь время, жить в сегодняшнем дне и ценить настоящее;
- найти свой путь и пойти по нему, начав жить согласно своему призванию.

## Знак к пробуждению

Джулиан Мэнтл был одним из самых авторитетных адвокатов в стране. Выносливый, энергичный и напористый, он работал по 18 часов в сутки ради успеха. По приглашению Джулиана я присоединился к его фирме. Признаюсь, работать с ним было нелегко: Джулиану предлагали вести все более серьезные и интересные дела, и он выкладывался все больше и больше. Он не мог спать больше пары часов, не просыпаясь от чувства вины, что не работает над документами по делу, и был поглощен жаждой большего – еще большего престижа, славы и денег. Он достиг всего, о чем мечтает большинство, но на подходе всегда было какое-то громкое дело, еще крупнее предыдущего. Джулиан никогда ничем не был доволен. В конце концов его брак распался, он перестал общаться со своим отцом и, хотя о его материальном благополучии мог мечтать любой, он так и не нашел того, что искал. В возрасте 53 лет Джулиан выглядел стариком. В результате чудовищного стресса и напряженного образа жизни его лицо избороздили глубокие морщины. Он до неприличия растолстел от ресторанных застолий. Он все время плакался, что устал от своей усталости. Джулиан утратил чувство юмора и, кажется, навсегда разучился смеяться. Почти каждый день он говорил мне, что потерял вкус к работе, что вокруг пустота. И вот обширный инфаркт низверг блестящего Джулиана Мэнтла на землю и напомнил ему о бренности его собственного существования.

## Таинственный посетитель

Во время общего собрания управляющий сообщил сотрудникам, что Джулиан принял решение покинуть фирму и навсегда отказаться от юридической практики. Я был потрясен. У нас были хорошие отношения, но он даже не пожелал, чтобы я навестил его в больнице, и отказался отвечать на мои звонки. Спустя три года Джулиан отправился в какую-то экспедицию в Индию – это было последнее, что я о нем слышал.

Однажды секретарша сообщила, что какой-то посетитель настаивает на встрече со мной. Когда дверь распахнулась, за ней предстал улыбающийся человек лет 30 с небольшим. Рослый, худощавый и мускулистый, он излучал жизненную силу и энергию. Глубокое умиротворение придавало ему нечто почти божественное. Джулиан? Не может быть! Куда подевались мертвенный цвет лица, нездоровый кашель и безжизненные глаза моего бывшего коллеги? А вместе с ними старческий вид и циничный взгляд? Стоящий передо мной мужчина выглядел отменно здоровым, его голубые глаза светились внутренней жизненной силой. Но еще более удивительным было исходившее от него внутреннее спокойствие. Человек, стоящий передо мной, был молодым, полным сил и улыбающимся воплощением перемен.



## Чудесное превращение Джулиана Мэнтла

Джулиан поведал мне, что мир юриспруденции измотал его не только физически и эмоционально, но и духовно. Бешеный ритм истощил его. Его тело буквально разваливалось, а ум утратил блеск. Сердечный приступ был всего лишь симптомом более глубокой проблемы. Постоянное давление и жесткий график работы юриста мирового уровня сломали в нем самое важное – и, возможно, самое человеческое – его дух. Врач поставил его перед выбором – либо юридическая практика, либо жизнь.

Джулиан распродал все свое имущество и отправился в Индию – страну, чья древняя культура и мистические традиции всегда очаровывали его. Он путешествовал из одной крохотной деревушки в другую, познавал новые для себя традиции, созерцал вечные, не подвластные воздействию времени пейзажи; постепенно к нему приходила любовь к индийцам, от которых исходило тепло, доброта и живительная вера в истинный смысл жизни. В этой чарующей обстановке дни сливались в недели, и Джулиан постепенно начинал снова чувствовать себя живым и цельным, радостным и умиротворенным.

Джулиан часто слышал об индийских монахах, живущих более ста лет и при этом остающихся молодыми, энергичными, бодрыми, о йогах, которые овладели искусством управления сознанием и духовного пробуждения. И чем больше он видел, тем больше стремился понять движущие силы, стоящие за тайнами человеческой природы, надеясь применить мудрость этих тайн к своей жизни.

В Кашмире Джулиан встретил смотрителя деревенского храма по имени Йог Кришнан, который тоже когда-то был юристом. Джулиан рассказал ему о своей жажде богатства и одержимости работой, о своих внутренних противоречиях и духовном кризисе, описал все то, что он пережил. И тогда Йог Кришнан рассказал ему, что высоко в Гималаях живут таинственные мудрецы, разгадавшие тайну жизни. Местные крестьяне называют их Великими мудрецами Сиваны, но

никто не знает, где они живут. Сивана означает «оазис озарения».

На следующее утро Джулиан отправился в путь на поиски потерянной земли. Величие покрытых снегом пиков Гималаев заставило его сердце биться чаще, а один раз у него даже на некоторое время перехватило дыхание: никогда прежде Джулиан не видел подобной красоты. Он вдруг почувствовал радость, оживление и освобождение от всех забот. Он понял, что его жизнь никогда уже не будет прежней, и это было изумительное пробуждение.

Спустя некоторое время Джулиан заметил краем глаза какую-то фигуру. Он окликнул путника, но человек ничего не ответил, а лишь быстрее зашагал вверх по тропе. Затем он резко остановился. Скользящий луч солнца озарил скрываемое под просторным капюшоном лицо мужчины. Джулиану раньше не доводилось видеть человека, подобного этому: оливкового цвета кожа путника была гладкой и упругой. И хотя руки выдавали, что он уже немолод, от него исходила свежесть и жизненная сила. Путешественник хранил молчание и заговорил снова только после того, как Джулиан поведал ему о своем желании познать древние принципы прозрения. Оказалось, что путник – один из мудрецов Сиваны. Он пригласил Джулиана в храм и сказал, что вместе с остальными монахами научит его древним принципам и традициям. Затем мудрец взял с Джулиана обещание вернуться на Запад и делиться полученной мудростью со всеми, кто пожелает его слушать.

## Знакомство с мудрецами Сиваны

Прошагав много часов по запутанным, заросшим травой тропинкам, они добрались до крошечной деревушки. В центре ее стоял маленький храм, покрашенный в алый, белый и розовый цвета. Вокруг храма рассыпались хижины – скромные жилища мудрецов.

Спутник Джулиана по имени Йог Раман был старейшим мудрецом Сиваны и главой общины. Обитатели этого сказочного места выглядели поразительно молодо, и движения их были уверенными и грациозными. Каждый выполнял свою работу молча. Все были заняты делом и выглядели счастливыми. Ни у кого не было морщин и седины, ни в ком не было видно признаков старения.

Джулиан проводил в занятиях с Раманом практически все время. Раман научил Джулиана древним принципам, которые может применять каждый, чтобы жить дольше, оставаться моложе и быть куда более счастливым. Джулиан также узнал, что два неразрывно связанных качества – власть над собой и ответственность за свои поступки – уберегут его от возврата к хаосу, свойственному жизни на Западе.

Спустя три недели Джулиан начал замечать красоту самых заурядных вещей. Новый стиль жизни и новые привычки стали оказывать глубокое влияние на его внутренний мир. Через месяц обучения у Джулиана начало вырабатываться чувство глубокого покоя и внутренней безмятежности. Его тело, когда-то набравшее лишний вес, стало сильным и худощавым, а лицо, отличавшееся прежде болезненной бледностью, засветилось здоровьем. Он осознал, что внешний успех ничего не значит, если он не сопровождается внутренним успехом.

## Искусство преобразования себя

В основе всей системы Сиваны лежали семь фундаментальных добродетелей, семь принципов, которые заключали в себе тайны владения собой и духовного озарения. Они были изложены в одной притче. Джулиан велел мне представить такую картину:

*«Ты сидишь посреди величественного пышного зеленого сада. Сад полон удивительных цветов. Ты наслаждаешься чувственной прелестью этого сада, словно в твоём распоряжении для этого – целая вечность. Осматриваясь вокруг, ты замечаешь возвышающийся в центре сада красный маяк. Внезапно тишина сада нарушается скрипом отворяющейся в основании маяка двери. Из нее выходит, раскачиваясь, трехметрового роста и весом в полтонны обнаженный японец – борец сумо – и направляется к центру сада. Его интимные места прикрыты витым розовым проводом. Передвигаясь по саду, борец сумо находит блестящий золотой секундомер. Он поднимает его, с оглушительным шумом падает наземь и лежит – молча и неподвижно. Но потом борец приходит в себя, с новыми силами стремительно вскакивает на ноги и невольно смотрит влево: сквозь заросли кустарника, обрамляющие сад, просматривается длинная извилистая тропа, сплошь усыпанная сверкающими алмазами. Борец ступает на тропу, и она ведет его к дороге непреходящей радости и вечного блаженства».*

Джулиан сказал мне, что сперва эта притча может показаться несерьезной, но, на самом деле, каждый ее элемент воплощает в себе вечный принцип полноценной жизни и имеет глубочайший смысл. Сад, маяк, борец сумо, розовый провод, секундомер, розы и извилистая тропа, усыпанная бриллиантами, являются символами семи добродетелей, ведущих к просветленной жизни. Если следовать основным истинам, которые содержит притча, станешь обладать всем необходимым, чтобы вознести свою жизнь до самых высот.

## Самый необычный сад

В этой притче сад – символ сознания. Джулиан объяснил мне, что для того, чтобы жить полноценной жизнью, я должен стоять охранником у ворот своего сада и допускать туда только самую важную информацию. Вместо того чтобы сосредоточиться на всем хорошем и думать о том, как сделать положение вещей еще лучше, люди часто становятся заложниками своего прошлого. Одни беспокоятся об утраченных взаимоотношениях или финансовых проблемах. Другие страдают, вспоминая свое далекое от совершенства детство. Третьи печально размышляют о куда более тривиальных вещах: о недоброжелательных нотках в голосе продавца в магазине или сотрудника по работе. Те, кто настраивает себя на подобные мысли, позволяют беспокойству разрушать себя. Они сами блокируют огромные потенциальные возможности своего сознания, лишают его способности творить чудеса.

Мы на все сто процентов можем контролировать наше отношение к этим событиям. Когда ты формируешь привычку искать положительное в каждом обстоятельстве, твоя жизнь будет двигаться к более высоким сферам. Весь успех в жизни начинается именно с мыслей, которые рождает сознание каждую секунду каждой минуты каждого дня. Контролируя свои мысли и свою реакцию на происходящее, ты начинаешь контролировать свою судьбу. В жизни нет ошибок, есть только уроки. Нет такой вещи, как отрицательный опыт, есть только возможности для роста, учебы и продвижения вперед по дороге самосовершенствования. Постоянно применяя этот принцип в своей ежедневной жизни, человек начинает управлять своим сознанием, превращая каждое событие в положительное, и навсегда избавляется от волнений. Он перестает быть пленником своего прошлого и становится архитектором своего будущего.

Секрет счастья прост – выясни, чем ты действительно любишь заниматься, и все свои силы отдай этому занятию. Как только ты полностью сосредоточишь силу и энергию разума на том, что ты любишь, недостаток наполнит твою жизнь, и все желания исполнятся

легко и просто. Все твои помыслы будут направлены на конкретную цель, следовательно, драгоценная энергия разума не будет расходоваться на мелкие мысли. Суэта опустошает, лишает нас естественной жизненной силы и энергии. Беспокойство – это причина утечки бесценной энергии и потенциала твоего сознания, подобно утечке воздуха из велосипедной шины. Со временем у тебя не остается энергии. Творческие способности и оптимизм иссякают, и наступает момент истощения. Но как только ты найдешь свою цель, жизнь станет намного легче и куда более наполненной. Проблема в том, что мозг никогда не прекращает свою работу: он переполнен умственной болтовней. Даже 10 минут серьезного размышления в день окажут глубокое влияние на качество твоей жизни.

***Сердце Розы.*** *Есть способ управления сознанием, превосходящий все остальные. Это излюбленный прием мудрецов Сиваны, ему более четырех тысяч лет. Он называется Сердце Розы. Все, что тебе нужно для этого упражнения, – свежесрезанная роза и тихое место. Направь свой взгляд в центр розы, в ее сердце. Обрати внимание на ее цвет, строение и форму. Насладись ее благоуханием и думай только об этом прекрасном создании перед тобой. Сначала к тебе будут приходить другие мысли, отвлекая тебя от Сердца Розы, но ты возвращай свое внимание на объект концентрации. Скоро твое сознание станет более сильным и управляемым.*

*Этот ритуал нужно повторять ежедневно – иначе он не подействует. Первые несколько дней тебе будет тяжело посвятить ему даже пять минут: большинство из нас живут в таком бешеном ритме, что настоящее молчание и неподвижность иногда становятся чем-то чуждым. Будь упорным и проводи все больше и больше времени, наслаждаясь Сердцем Розы. Через одну-две недели ты сможешь выполнять это упражнение в течение 20 минут, и твое сознание не будет отвлекаться на другие предметы. Это будет первым знаком того, что ты снова овладеваешь своим сознанием. Ты заметишь, что станешь намного спокойнее. Это станет значительным шагом к избавлению от постоянного беспокойства, которое является проклятием большей части человечества. Ты приобретешь больше энергии и оптимизма. Самое главное – ты*

заметишь, что в твою жизнь возвращаются чувство радости и способность ценить окружающие тебя дары.

**Противоположное мышление.** Еще одно очень важное упражнение, освобождающее от беспокойства и отрицательных, истощающих жизнь влияний, основано на принципе Противоположного мышления. Сознание может удерживать одновременно только одну мысль. Используя эти знания, каждый человек может за короткий срок легко развить свое положительное, творческое мышление. Метод крайне прост: как только удручающая мысль заполняет твоё сознание, немедленно замени её той мыслью, которая поднимет тебе настроение. Если ты будешь применять принцип Противоположного мышления ко всем отрицательным мыслям, приходящим тебе в голову, уже через неделю ты увидишь, что они больше не задерживаются в твоём сознании и теряют своё негативное влияние. Мысли являются такими же материальными предметами, как озеро, в котором ты плаваешь, или улица, по которой ходишь. Упорно трудись над избавлением от всех внутренних беспокойств.

**Секрет Озера.** Мудрецы Сиваны обладали замечательным способом оберегать чистоту и цельность своих мыслей. Этот прием называется Секрет Озера. Они смотрели вглубь вод неподвижного озера и представляли себе, что их мечты становятся реальностью. Разум мыслит образами, образы влияют на твоё представление о себе, а это представление определяет то, как ты чувствуешь, действуешь, как идешь к цели. Если на широком экране твоего сознания будут проноситься яркие образы, в твоей жизни начнут происходить чудесные вещи.

Секрет Озера – это просто название, которое дали мудрецы. Ты же сможешь им пользоваться и у себя в гостиной или даже на работе. Запри дверь, отключи телефон и закрой глаза. Затем сделай несколько глубоких вдохов. Ты заметишь, что через две или три минуты наступит расслабление. Затем мысленно представь образ того, кем ты хочешь стать, чего ты хочешь достичь, что ты хочешь иметь. Постоянное применение этого метода также вознаградит

*тебя материально и принесет достаток, если для тебя это так важно. Сохраняй прекрасные картины перед глазами своего воображения. Как только ты начнешь испытывать радость, которую несет в себе этот древний прием, ты начнешь осознавать безграничные возможности своего разума и высвободить те способности и энергии, которые пока еще в тебе дремлют.*



## Символ

В притче в середине сада возвышался маяк. Этот символ открывает еще один древний принцип озаренной жизни: цель жизни – это жизнь с целью. Ясно определив приоритеты и цели каждого аспекта своей жизни, ты воздвигнешь маяк, который укажет тебе путь и даст пристанище, если поднимется морская буря. Настоящий источник счастья можно сформулировать в одном слове: достижение. Когда ты осознаешь, чего именно хочешь добиться в жизни – в материальном, эмоциональном, физическом или духовном аспектах, – и проводишь свои дни в достижении этих целей, ты в конце концов обретешь вечную радость. Но для этого нужно видеть цель своей жизни и затем претворять это видение в реальность конкретными делами. Помни, ты не обретешь настоящего счастья, валяясь в постели, отдыхая и целыми днями бездельничая. Маяк из притчи Рамана всегда будет служить тебе напоминанием о необходимости нахождения для себя самых ясных, понятных целей и, что самое главное, о воспитании в себе силы воли для их достижения.

Постановка цели – это начало пути. Наметив свои ориентиры и задачи, ты высвободишь в себе творческую энергию, которая поведет тебя по твоей собственной дороге в жизни. Любому, кто хочет усовершенствовать как свой внутренний, так и внешний мир, будет полезно достать лист бумаги и начать записывать цели, которые он ставит в жизни. Как только это будет выполнено, в действие вступят естественные силы, которые начнут превращать эти мечты в реальность. Найди свою страсть и затем следуй ей. Начиная с этого момента, ни на секунду не забывай о своей цели в жизни. Открой свой ум изобилию возможностей вокруг тебя. Начни жить с большим пониманием важности времени.

*Мудрецы Сиваны создали простой, практичный и действенный пятиэтапный метод для достижения своих целей и исполнения помыслов.*

**На первом этапе нужно ясно увидеть в сознании окончательный результат.**

**На втором этапе нужно оказать положительное давление на самого себя.** Оно может вдохновить тебя на большие достижения. Один из видов давления – это публичное обещание. Расскажи всем, кого знаешь, что ты сбросишь лишний вес, или пробежишь марафон, или осуществишь любую другую цель. Как только ты познакомишь со своей целью весь мир, ты сразу же начнешь испытывать давление, которое заставит тебя двигаться, – ведь ты не захочешь проигрывать в глазах окружающих.

**Третий этап – не ставь цели, не рассчитав времени.** Любая цель, которая не закреплена на бумаге, – вообще не цель. Купи блокнот, назови его своей Книгой Желаний и заноси туда все свои помыслы, цели и мечты. Раздели свою Книгу Желаний на отдельные страницы для целей, которые ты ставишь в разных сферах своей жизни, помещай туда изображения того, что тебе хочется. Каждый день просматривай эту Книгу хотя бы несколько минут.

**Четвертый этап носит название «Магическое Правило Двадцати Одного».** Чтобы новые поступки стали привычкой, нужно выполнять эти новые действия 21 день подряд: столько времени нужно, чтобы создать новые нервно-психические связи. В ритуале таится огромная сила.

**Пятый этап можно применять для всех жизненных ситуаций.** День без смеха или день без любви – это день без жизни. Советую тебе не забывать радоваться, пока ты идешь по дороге своих целей и своего предназначения. Никогда не забывай про важность жизни, полной безграничного восторга. Не забывай разглядеть красоту всего живого. Сегодняшний день и сам этот миг, когда мы беседуем, – уже дар. Оставайся вдохновленным, радостным и пытливым. Оставайся сосредоточенным на смысле жизни и бескорыстном служении другим. Не сожалей о том, что было раньше. Не возводи мелкое в ранг значительного. Наслаждайся жизнью.

Есть одно слово, о котором мудрецы говорили с благоговением. Оно имело для них глубинное значение и придавало их повседневной речи особое свойство. Это слово – страсть. Воспламеняющая душу страсть – лучшее топливо для твоих желаний. В нашем обществе мы утратили страсть. Мы делаем что-то не потому, что любим это делать, а потому, что чувствуем себя обязанными делать это. Эта формула обрекает нас на душевную и физическую нищету. Вдохни огонь страсти во все, что ты делаешь. И ты быстро пожнешь богатый духовный и материальный урожай. Найди свое призвание, и ты испытаешь восторг вдохновенной жизни. И наконец, всегда помни: то, что находится позади тебя, и то, что впереди тебя, – ничто по сравнению с тем, что есть внутри тебя.

## Древнее искусство руководства собой

Борец сумо в притче символизирует очень важный элемент системы изменения жизни мудрецов Сиваны. Много столетий тому назад великие мудрецы Древнего Востока разработали и усовершенствовали философию кайзен. Это японское слово обозначает постоянное и никогда не прекращающееся усовершенствование. Большинство людей боятся перемен, мудрые же люди принимают их. Тот, у кого разум открыт новым знаниям, всегда будет двигаться к высшим уровням достижения и самореализации. Никогда не бойся задавать себе даже самые простые вопросы. Вопросы – это самый эффективный метод просветленного знания. Если ты найдешь время воспитать в себе сильный характер, полный дисциплины, энергии, воли и оптимизма, то сможешь иметь все что угодно и делать все, что ты хочешь, в своем внешнем мире. Когда ты воспитаешь в себе глубокое ощущение веры в свои способности и нестигаемый дух, ничто не сможет лишить тебя удачи во всех твоих начинаниях и жизни, полной вознаграждений.

Мужество позволяет человеку вести свою собственную игру, дает ему контроль над собой. Единственные границы в твоей жизни – это те, которые ты устанавливаешь для себя сам. Когда ты осмелишься выйти из своего круга комфорта и исследовать неизвестное, ты начнешь высвобождать свои настоящие возможности. Это первый шаг к овладению собой и влиянию на каждое обстоятельство в жизни. Когда ты пробиваешься за свои собственные границы так, как сделал это только что, ты раскрепощаешь свои умственные и физические резервы, о существовании которых и не подозревал. Практикуй искусство кайзен каждый день с упорством. Работай настойчиво над совершенствованием своего сознания и тела. Воспитавай свой дух. Делай то, чего ты боишься. Начни жить с энергией и безграничным воодушевлением. Будь личностью, о которой ты мечтал. Делай то, что ты всегда хотел, но никогда раньше не делал, уверяя себя, что ты был слишком молод, слишком стар, слишком богат или слишком беден. Готовься жить возвышенной, полной активности жизнью. Живи по мудрости кайзен, непрерывно и постоянно улучшая каждый аспект своей личности. Со временем те вещи, которые казались

невыполнимыми, становятся легкими. Страхи, которые когда-то удерживали от счастья, здоровья и процветания, рушатся, как картонный домик, опрокинутый ветром.

## «10 ритуалов Искрящейся Жизни»

Существует 10 чрезвычайно эффективных ритуалов, которые приведут тебя к конечной цели путешествия по пути личного совершенствования. Если ты будешь применять их ежедневно, сделав повседневными привычками, ты наверняка добьешься состояния совершенного здоровья, безграничной энергии, продолжительного счастья и спокойствия сознания. Надо уделять хотя бы один час в день в течение 30 дней для их отработки. После этого стратегии и приемы, которыми ты овладеешь, станут твоим вторым «я».

**1. Ритуал Одиночества.** В твоем ежедневном графике должен быть предусмотрен обязательный период покоя. Одиночество и покой соединяют тебя с твоим творческим источником и высвобождают безграничный разум Вселенной. Ты можешь заниматься этим где угодно, от своей спальни до рабочего кабинета. Самое главное в том, чтобы найти по-настоящему тихое – и красивое – место, которое будет служить святилищем твоего «я». Это может быть пустая комната в твоём доме или просто спокойный уголок маленькой квартиры. Ритуал Одиночества даёт наилучшие результаты, если выполнять его в одно и то же время суток. Выполняя его каждый день в одно и то же время, ты сделаешь ежедневную порцию молчания своей привычкой, которой ты всегда будешь следовать. Если возможно, ежедневно общайся с природой.

**2. Ритуал Физического Совершенства.** Ритуал Физического Совершенства основан на принципе, гласящем, что если ты заботаешься о теле, то ты заботаешься и о сознании. Если ты подготавливаешь свое тело, то ты подготавливаешь и свой разум. Ежедневно выделяй время, чтобы дать храму своего тела энергичную нагрузку. Разгони кровь и заставь тело двигаться. Нет какой-то одной стратегии, которая магическим образом изменит твою жизнь, но, например, йога – это чрезвычайно эффективный способ высвободить резервы жизненной силы и энергии. Она не только омолаживает тело, но и полностью концентрирует ум.

**3. Ритуал Здорового Питания.** Плохая диета оказывает ощутимое влияние на твою жизнь. Она высасывает из тебя умственную и физическую энергию. Она влияет на твоё настроение и препятствует ясности сознания. Мудрецы Сиваны, чтобы оставаться молодыми и бодрыми, соблюдали вегетарианскую диету. Но если ты не хочешь стать строгим вегетарианцем, по крайней мере начни в каждый прием пищи включать салат и фрукты на десерт. Даже это приведет к переменам в качестве твоего физического состояния.

**4. Ритуал Погружения в Знание.** Этот ритуал сводится к тому, чтобы стать учеником жизни. Следует четко определить свои приоритеты. Попытаться не жить жизнью, связанной оковами распорядка. Вместо этого сосредоточься на вещах, которые велят тебе делать твоя совесть и твое сердце. Когда ты начинаешь посвящать себя совершенству своего сознания, тела и души, ты чувствуешь себя так, словно у тебя появился личный штурман там, внутри, направляющий тебя к поступкам, которые принесут тебе наилучшие и самые стоящие результаты. Ты прекратишь беспокоиться о своих часах и начнешь жить своей жизнью.

Регулярно читай. 30 минут чтения в день совершат чудеса. Но не читай все подряд. Ты должен быть очень избирательным в том, что ты приносишь в роскошный сад своего сознания. Сделай своим чтением то, что улучшит и тебя, и качество твоей жизни. Мудрецы проводили долгие часы, читая и перечитывая древние учения своих предков. Любой ответ на любую проблему, с которой ты сталкиваешься, запечатлен на бумаге. Все ошибки, которые ты еще только допустишь в своей жизни, были уже сделаны теми, кто жил до тебя.

**5. Ритуал Собственного Отображения.** В каждом из нас таятся спящие таланты. Находя время узнать их, мы пробуждаем их. Однако молчаливое созерцание – это даже нечто большее. Оно сделает тебя сильнее, свободнее и мудрее. Проблема в том, что большинство людей думают ровно столько, сколько достаточно для выживания. Но в данном случае речь идет о мышлении, достаточном для процветания. Каждый вечер, после проведенного в трудах дня, отправляйся в тихий уголок своего дома и размышляй о прошедшем дне. Анализируй все свои поступки. Четко зная, что делаешь неправильно за день, ты

можешь принять незамедлительные меры, чтобы исправить положение и продвигаться дальше по пути собственного совершенства. Настоящей проблемой является то, что слишком много людей страдают от страшной болезни, известной как отговорка. Найди время подумать, что ты делаешь. Заведи регулярную привычку мысленно возвращаться к своим поступкам. Единственный способ сделать завтрашний день лучше – это разобраться, что ты сделал не так сегодня. И разработать четкий план для того, чтобы это не повторилось. Нет ничего страшного в том, что мы ошибаемся. Ошибки – это часть жизни, они необходимы для развития. Однако было бы заблуждением повторять одни и те же ошибки снова и снова, изо дня в день.

**6. Ритуал Раннего Пробуждения.** Поднимайся с солнцем и хорошо начинай день. Обычно человеку вполне хватает шести часов, чтобы оставаться здоровым и бодрым. Сон – не что иное, как привычка. Выработывая новую привычку, ты всегда будешь чувствовать легкий дискомфорт. Вот пара полезных подсказок: во-первых, не забывай, что важно не сколько, а как ты спишь. Лучше глубоко спать шесть часов, чем 10 беспокойно, главное – обеспечить тело отдыхом, чтобы естественные процессы восстановили твоё физическое состояние. Во-вторых, отрезок времени в 10 минут перед тем, как ты уснешь, и после того, как ты проснешься, оказывает глубинное воздействие на подсознание. В это время твоё сознание должно быть запрограммировано только на вдохновенные и умиротворенные мысли. Ложась спать, не смотри новости, не спорь ни с кем и не прокручивай события прошедшего дня в своём сознании, расслабься. Когда ты встаешь рано, ты можешь сделать много хороших вещей. Основной принцип, который должен прочно укрепиться в сознании, – это необходимость начинать день с хорошего. Послушай музыку, посмотри на восход солнца или, может быть, немного прогуляйся, если есть настроение. Каждый день будет днем, полным наград. Вскоре после того, как ты проснешься, иди в своё святилище тишины, сосредоточься, а затем задай себе такой вопрос: «Что бы я сегодня делал, если бы это был мой последний день?» Представь в уме список всего, что бы ты сделал, список людей, которым бы позвонил, и мгновения, которыми бы наслаждался. Вообрази, как бы ты обращался



со своей семьей и друзьями и совершенно неизвестными людьми. Если ты проживаешь каждый день, словно последний, твоя жизнь становится удивительной.

**7. Ритуал музыки.** Никогда не забывай о силе музыки. Проводи немного времени с ней каждый день, даже если это будет музыка в машине по дороге на работу. Когда ты чувствуешь себя уставшим или упавшим духом, послушай хорошую музыку.

**8. Ритуал Произнесенного Слова.** У мудрецов был ряд мантр, которые они повторяли вслух утром, днем и вечером. Мантра – это не что иное, как сочетание слов, подобранных для создания положительного эффекта. Повторение мантр вслух оказывает чудесное влияние на мое настроение. Когда мне нужно почувствовать в себе энергию, я могу повторять вслух фразу «я вдохновлен, дисциплинирован и энергичен» 200 или 300 раз подряд. Чтобы поддерживать уверенность в себе, я повторяю фразу «я сильный, способный и спокойный». Я использую мантры даже для того, чтобы оставаться молодым и полным жизненной силы. Важно то, что ты говоришь другим, но куда более важно то, что ты говоришь самому себе. Слова, которые ты говоришь себе, влияют на твой собственный образ в твоих же глазах и определяют все твои действия.

**9. Ритуал Гармоничного Характера.** Твои поступки формируются в привычки, которые управляют твоей судьбой. Добродетельная жизнь – это жизнь, наполненная смыслом. Призвание монахов заключалось в гармонии с усердием, состраданием, смирением, терпением, честностью и мужеством. Когда все твои действия будут находиться в гармоничной связи с этими принципами, ты ощутишь и глубокое чувство внутренней гармонии. Такой образ жизни неизбежно приведет тебя к духовному росту.

**10. Ритуал Простоты.** Сконцентрируйся на главном. Уменьши свои потребности. Даже мелочи могут изменить твою жизнь. Когда ты улучшаешь себя, ты совершенствуешь жизнь всех людей вокруг тебя. И когда ты смело и мужественно продвигаешься к своим мечтам, ты начинаешь опираться на силу Вселенной. Когда ты пытаешься поднять

свою жизнь на высший уровень, сила твоей души будет направлять тебя. Стой на своем и следуй за своими мечтами: они приведут тебя к твоей судьбе. И всегда следуй за чудесами Вселенной, поскольку они приведут тебя к особому саду, полному роз.

## Сила дисциплины

Железная сила воли и дисциплина – это основные качества всех людей с сильным характером и удавшейся, полноценной жизнью. Как только ты полностью станешь контролировать свою собственную жизнь, ты станешь хозяином своей судьбы. У воли нет собственного разума: она ждет твоих указаний, которые приведут ее в действие. Борец сумо в притче был обнажен, если не считать розового витого кабельного провода на бедрах. Этот провод служит напоминанием о силе самоконтроля. Добродетель самодисциплины подобна толстому кабельному проводу: он состоит из множества переплетенных тончайших проволочек. Каждую из них в отдельности легко порвать, но если сплести их в одно целое, провод станет прочным.

## **Твое самое драгоценное достояние**

Сверкающий золотой секундомер в притче – это символ нашего самого важного достояния – времени. Время утекает сквозь наши пальцы, подобно песку, – и уже никогда не возвращается. Время – это величайший арбитр, уравнивающий людей: нам всем достается лишь 24 часа в сутки. То, как мы используем свое время, и отделяет тех из нас, кто прожил выдающуюся жизнь, от тех, кто плыл по течению. Занятые, творческие люди чрезвычайно эффективно распределяют свое время – иначе они не выживут. Воспитавай в себе привычку распределять свое время, отталкиваясь от своих приоритетов. И помни: неудачное планирование времени —

это планирование неудачи. Перестань жить разорванными кусками. Не позволяй другим воровать твоё время. Научись говорить другим «нет». Окружающие станут больше уважать тебя, увидев, что ты ценишь своё время.

## **Вечная тайна непреходящего счастья**

Вне зависимости от твоих достижений и твоего финансового состояния качество твоей жизни сводится к качеству твоего вклада в жизнь других. Когда ты трудишься во имя жизни других людей, ты косвенным образом в то же время возвышаешь свою собственную. Отдавай себя другим людям, внося этим самым свою лепту в улучшение мира. Каждодневные добрые поступки делают твою жизнь намного богаче.

Самое важное для человека – это его настоящее. Научись жить в настоящем и наслаждаться им в полной мере. Подобно борцу сумо, отправившемуся по усыпанной алмазами дороге и обретшему радость, ты можешь начать жить достойной тебя жизнью с того самого момента, когда поймешь, что дорога, по которой ты пошел, щедро усыпана алмазами и другими бесценными сокровищами.

Насладись красотой и благолепием всего того, что окружает тебя.

Никогда не откладывай жизнь «на потом»!

Никогда не забывай о том даре, каким является твоя семья. Лучший подарок, который ты можешь дать своим детям, – это твоя любовь. Покажи им, что они куда более важны для тебя, чем мимолетные радости твоей карьеры.

Дорожи чудесными мгновениями, купайся в них. Делай то, что тебе всегда хотелось делать.

Поразмышляй, в чем твое призвание и как ты можешь послужить другим. Зажги искру своей жизни, и пусть она разгорается все ярче.

Начни применять те принципы и приемы, о которых я тебе рассказал. Стань всем, чем ты можешь стать.

Распространяй богатство знаний мудрецов среди своего окружения. Каждый на этой планете – это одно из чудес света. У каждого из нас

есть возможность сделать нечто необыкновенное, быть счастливым и реализовать свой потенциал.

Маленькие победы ведут к большим достижениям. Крошечные, ничтожные изменения в лучшую сторону приведут к положительным привычкам. Положительные привычки приведут к результатам, и эти результаты будут вдохновлять тебя на еще большую работу над самим собой.

Начни проживать каждый день как свой последний день. Начинай прямо сегодня, больше познавай, больше радуйся и делай то, что ты действительно любишь делать.

Все, что позади тебя, и все, что впереди тебя, значит не так много по сравнению с тем, что внутри тебя.

# 11

## Экхарт Толле Сила настоящего

The Power of Now  
Eckhart Tolle

**Автор:**

Экхарт Толле – немецко-канадский писатель и философ. В 2011 году Watkins Review назвал его самым влиятельным духовным учителем в мире. В 2008 году стал самым популярным автором духовной литературы в США по версии New York Times. Выступает с лекциями, выпускает передачи на интернет-канале Eckhart Tolle TV. Книга Экхарта Толле «Сила настоящего» была впервые издана в 1997 году тиражом 3000 экземпляров, в 1999-м переиздана большим тиражом и с тех пор набирает все большую популярность. К 2010 году она была переведена на 33 языка, включая арабский, и девять лет возглавляет список самых продаваемых книг по оценкам New York Times.

**Читать, чтобы:**

- перестать сожалеть о прошлом и заглядывать в будущее, чтобы ощутить радость настоящего;
- достичь душевного равновесия, обратив внимание на свое тело;
- увидеть, что большинства проблем на самом деле не существует: это лишь результат работы нашего ума.

## Долгий путь к просветлению

Автор книги «Сила настоящего» Экхарт Толле – один из наиболее влиятельных духовных лидеров современности. Его книги в течение многих лет удерживают лидирующие позиции в списках бестселлеров, а выступления проходят в переполненных залах. Однако путь мистера Толле к просветлению был долог и тернист: у него было трудное детство, в подростковом возрасте он не ходил в школу, в юности скитался по миру и к 29 годам превратился в депрессивного мужчину с суицидальными наклонностями.

Однажды утром Экхарт проснулся в отвратительном настроении: все вокруг казалось мрачным и враждебным, а его собственное существование – отвратительным и бессмысленным. Внутренний голос твердил: «Я больше не в силах жить сам с собой». В какой-то момент Экхарт ужаснулся абсурдности этой фразы и спросил себя: «Я один или нас двое? Какой же из нас настоящий?» Его ум словно застыл, и он услышал слова: «Не сопротивляйся». Молодого человека охватил страх, он ощутил, что его засасывает в пустоту, причем эта пустота была не столько снаружи, сколько внутри. Затем страх исчез.

Он проснулся от пения птиц, которое он раньше не слышал или не замечал, походил по комнате, удивляясь красоте вещей, а потом долго бродил по городу, чувствуя себя новорожденным, познающим этот мир. У Экхарта не было связей, нормальной работы и собственного дома. Все свое свободное время он проводил, сидя на скамейках парка и наслаждаясь чувством покоя, которое теперь его не покидало. Он стал духовным учителем, когда осознал, что человек может достичь просветленного состояния сознания, если освободится от рабства своего ума, который создает слишком много шума и мешает жить по-настоящему.

Книга представляет собой обширную подборку вопросов по разным темам, которые Экхарту Толле задавали его ученики и редакторы книги, с подробными ответами. «Сила настоящего» – книга, которую не стоит читать за один вечер: в ней часто встречается значок ∫,



который автор использует как сигнал того, что надо прервать чтение, побыть в тишине и осознать ту или иную истину. Экхарт Толле призывает не читать книгу «одним умом», а наблюдать за откликом чувств. Автор говорит, что не стоит анализировать идеи книги и сравнивать их с другими духовными учениями. При этом он сам многократно цитирует Иисуса и Будду, чтобы подчеркнуть, что существует только одно духовное учение, которое имеет разнообразные формы.

«Сила настоящего» может стать точкой опоры для людей, потерявшихся в этой суматошной жизни, полной стрессов и страданий. Она учит не застревать в прошлом, не бояться того, что будет, и не ждать «светлого будущего», а жить настоящим моментом, потому что это единственное, что существует на самом деле.

## Сдвиг сознания и времени

### Ты – не твой ум

Философ Декарт сформулировал основное заблуждение человечества, заявив: «Я мыслю, следовательно, существую». Он приравнял мышление к Бытию, а личность – к мышлению. Внутри каждого из нас живет некий мыслитель, который существует в безумно сложном мире нескончаемых проблем и конфликтов. Постоянный ментальный шум мешает человеку обрести внутреннее спокойствие. Кроме того, этот шум создает ложное, вымышленное «я», испытывающее страх и страдания.

Просветление – это состояние цельности и покоя, когда человек не борется с самим собой; это не только окончание страдания и постоянного внутреннего и внешнего конфликта, но и конец рабской зависимости от обязательной работы ума. Отождествление с умом создает непроницаемый заслон из принципов, ярлыков, образов и суждений, которые блокируют любые настоящие отношения. Ум вклинивается между человеком и его «я», между человеком и друзьями, между человеком и природой, между человеком и Богом.

Процесс мышления превратился в болезнь. Ум человека – это совершенный и непревзойденный инструмент, который при неправильном применении становится чрезвычайно разрушительным. Уже не человек пользуется умом, а ум – человеком. Человек начинает пробуждаться (излечиваться от рабской зависимости от своего ума), когда приходит к пониманию того, что за пределами мышления существует безграничное царство разума и что мысль является лишь крошечной его частью. На самом деле абсолютно все, что действительно имеет значение – красота, любовь, творчество, радость, внутренний покой, – возникает за пределами ума.

Каждый из нас встречал на улице людей, которые что-то бормочут и беседуют сами с собой. Разница между ними и «нормальными» людьми состоит лишь в том, что последние не делают этого вслух.

Голос в голове комментирует, рассуждает, судит, сравнивает, жалуется, возрождает к жизни события недавнего прошлого или предлагает варианты будущего. В человеческом мозгу возникают варианты негативного развития событий, а также их возможные последствия. Если голос касается события, происходящего в настоящем, то даже его он интерпретирует в категориях прошедшего времени. Это происходит потому, что голос принадлежит обусловленному уму, который является отражением предшествующей истории и унаследованных общественных и культурных установок. Таким образом, вы воспринимаете настоящее и судите о нем, глядя на него глазами прошлого, – и в результате получаете его искаженное изображение.

*Чтобы освободиться от власти ума, надо начать прислушиваться к голосу, звучащему в голове, обращая внимание на повторяющиеся мысли. Голос нужно слушать беспристрастно, без эмоций. И вскоре станет ясно: голос есть там, а я есть здесь. Это ощущение собственного присутствия находится за пределами ума. Перестав отождествлять себя с умом, человек прекращает его подпитывать, и мысли, утратив власть, затихают. Это становится началом конца непроизвольного навязчивого думанья.*

Отслеживать эмоции не менее важно, чем мысли, потому что эмоции – это отражение мыслей в нашем теле.

*Выработайте привычку постоянно спрашивать себя: «Что происходит у меня внутри?» Не анализируйте, просто наблюдайте. Осознайте свои эмоции, прочувствуйте их.*

Любовь, радость и покой лежат вне эмоциональной сферы, это глубинные состояния человеческого бытия, они не могут быть достигнуты при доминировании ума.

### **Иллюзия времени**

Ум постоянно пытается подменить настоящий момент прошлым или будущим, и люди сильно страдают от багажа времени, но продолжают игнорировать настоящий момент, делая его лишь средством приближения воображаемого будущего. Аккумуляция времени в

человеческом уме также способствует сохранению остаточной боли прошлого. Прошлое не существует – есть только след в памяти, будущее не существует – это всего лишь проекция ума, плод нашего воображения.

Если вы больше не хотите причинять боль ни себе, ни другим, перестаньте создавать время. Осознайте, что настоящий момент – все, что у нас есть. Перестаньте сопротивляться настоящему, потому что это сопротивление самой жизни. Скажите жизни «да», и она будет работать на вас, а не против вас.

Каким бы ни был настоящий момент, необходимо принять его, потому что эмоциональная боль, которую вы ощущаете, будет смешиваться с остаточной эмоциональной болью из прошлого. Эта боль оккупирует ум и тело, образуя эмоциональное тело боли. У него есть две формы: дремлющая и активная. Тело боли может дремать 90 % времени, однако у глубоко несчастных людей оно активно 100 % времени. Активизировать тело боли может мимолетная мысль или невинное замечание.

*Наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, отслеживайте любые признаки недовольства – это признаки активации тела боли. Настоящее приходит в нашу жизнь только через самонаблюдение.*

Тело боли – это тень, отбрасываемая эго. Однако тело боли – всего лишь нематериальный фантом. Когда человек не боится смотреть на него, чувствует внутри себя его энергетическое поле, открывается новый уровень сознания, который Э. Толле называет присутствием.

Если человек погружен в мысли о том, что кто-то в чем-то ему навредил, если у него появляется желание отомстить, он становится неосознанным, а тело боли отождествляется с этим человеком. Если есть злость, то под ней всегда есть боль. В таком состоянии человек неспособен стать наблюдателем.

*История человечества знает множество примеров, как вера в то, что высшее благо находится в будущем, превращает настоящее в ад. Так, в XX веке только в России и Китае, вожди которых призывали к*

*строительству светлого коммунистического будущего, было уничтожено более 50 миллионов человек.*

Состояние сознания, полностью свободное от негатива, возможно. Однако для его достижения необходимо понять, что страдания, проблемы, стрессы – это результат огромного багажа прошлого, страха перед будущим и отрицания настоящего.

*В трудной жизненной ситуации надо осознать, что:*

*данная ситуация существует во времени, а ваша жизнь происходит прямо сейчас;*

*данная жизненная ситуация – это продукт ума, а ваша жизнь – это реальность.*

*Просто спросите себя: «Есть ли у меня хоть одна проблема прямо сейчас (не завтра, не через 10 минут)?»*

### **Основные постулаты учения Экхарта Толле**

**Счастье и внутренний покой – не одно и то же.** Счастье зависит от внешних условий, а внутренний покой – нет.

**Добро и зло не существуют.** Это категории, созданные умом, так же, как «любовь – ненависть», «нравится – не нравится».

**Наша жизнь циклична.** Существуют циклы успехов, когда все как бы само приходит и буйно растет, а есть циклы неудач. Люди думают, что подъем – это хорошо, а спад – плохо. Однако если бы рост продолжался без конца, то в итоге принял бы чудовищные масштабы и стал разрушительным. Спад необходим для того, чтобы был возможен новый рост. Одно не может существовать без другого. Сопrotивляться цикличности – значит выпасть из жизненного потока и страдать. Периоды спада нужно принять и дождаться периода подъема, который неизбежно наступит.

**Негатив – продукт эго.** Никакая другая форма жизни на планете, кроме человеческой, не знает, что такое негатив, который оскверняет и отравляет Землю.

*Приходилось ли вам видеть недовольный цветок или дуб, пребывающий в состоянии стресса? Встречали ли вы дельфина в депрессии, лягушку, у которой проблемы с самооценкой, кошку, не умеющую расслабиться, или обиженную птицу?*

Избавиться от негатива можно, только если вы станете полностью присутствующим.

*Если кто-то говорит в ваш адрес что-то оскорбительное, не проявляйте ответную агрессию и не защищайтесь. Представьте, что рядом нет никого, кто хотел бы сделать вам больно. Тогда этот человек будет уже не в силах управлять вашим внутренним состоянием.*

**Нужно уступать, а не сопротивляться.** Слово «уступить» вовсе не является синонимом слов «сдаться» и «капитулировать». Уступить – значит поддаться течению жизни. Принятие того, что есть, приносит свободу от отождествления с умом и тем самым восстанавливает связь с Сущим. Сопротивление – это и есть ум. Уступание – это чисто внутреннее явление. Однако, принимая настоящий момент, необязательно полностью принимать ту или иную ситуацию.

*Если вы завязли в грязи, не нужно говорить: «Я принимаю то, что я застрял в грязи, и ничего не буду делать, чтобы выбраться». Нужно сосредоточиться на настоящем моменте, не оценивая и не сопротивляясь, а затем сделать все, чтобы изменить неприятную ситуацию.*

# Ощущение внутреннего тела

## О теле

То тело, которое мы видим и можем потрогать, – всего лишь внешняя оболочка, ограниченное и искаженное восприятие более глубокой реальности. Чтобы понять, кем вы являетесь на самом деле, нужно ощутить свое внутреннее тело. Внутреннее тело связано с чем-то необъятным, необъяснимым и непостижимым. Кто-то называет это Вселенной, кто-то – Богом, а Э. Толле – Сущим. Постоянное ощущение внутреннего тела трансформирует жизнь: уровень внутренней энергии становится максимальным, создает барьер от внешнего негатива и удерживает человека в настоящем моменте. По мере того, как человек осознает внутреннее тело и укоренится в нем, жизнь станет более глубокой, и то, что происходит снаружи, уже не будет иметь никакого значения.

*Выработайте привычку уходить глубоко внутрь своего тела и фокусироваться на его внутреннем энергетическом поле, как только возникают трудные задачи. Это займет всего несколько секунд, но важно сделать это сразу, чтобы не упустить настоящий момент. Только так можно добиться правильной реакции на ситуацию и адекватного решения задачи.*

## Прощение

Иногда при попытке сосредоточиться на внутреннем теле человеку становится плохо, он чувствует тревогу и тошноту. Таким образом некая застарелая эмоция требует к себе внимания. В здоровом организме эмоции не живут долго, однако, если человек не присутствует в своем теле, эмоции могут существовать долгое время, питаясь энергией человека, объединяться с другими эмоциями и превращаться в тело боли. Эмоции могут сделать жизнь жалкой и безрадостной и привести к физическим заболеваниям.

*Понаблюдайте за своими эмоциями, простите себя и других людей, иначе просветление невозможно.*

### **Влияние внутреннего тела на жизнь**

Одним из преимуществ осознания внутреннего тела является замедление процесса физического старения. Внешнее тело старится довольно быстро, но внутреннее тело со временем не меняется: в 20 лет энергетическое поле внутреннего тела будет ощущаться таким же, каким оно будет в 80 лет: оно будет трепетно живым.

Как только вы перейдете от жизни вне тела к бытию внутри тела и присутствию в настоящем моменте, физическое тело почувствует себя легче, светлее, живее. Когда вы отождествляетесь с вневременным внутренним телом, присутствие в настоящем моменте становится нормальным состоянием сознания, а прошлое и будущее больше не доминируют, клетки тела перестают аккумулировать время и обретают способность к самообновлению. Таким образом, когда вы живете во внутреннем теле, внешнее тело стареет значительно медленнее, а вневременная внутренняя суть просвечивает сквозь внешнюю форму, и человек не выглядит старым.

Обретение внутреннего тела укрепляет иммунную систему: большинство болезней находят лазейки в тело именно тогда, когда в нем отсутствует хозяин. Причем укрепляется не только физическая иммунная система – психическая иммунная система также значительно усиливается. Она оберегает человека от негативных ментально-эмоциональных силовых полей, излучаемых другими людьми. Страх, гнев, депрессия и тому подобное существуют теперь в другой реальности.

*Есть простая, но очень мощная медитация, которую можно выполнять с целью укрепления иммунной системы и для противодействия разрушению энергетического поля негативом. Она особенно эффективна при первых симптомах недомогания, однако хорошо работает и при хронических заболеваниях, если выполнять ее*



*часто и интенсивно.*

*Ложитесь на спину. Закройте глаза. Ненадолго сфокусируйте внимание на разных частях тела: кистях рук, ступнях, руках, ногах, животе, груди, голове и т. д. Постарайтесь как можно полнее и глубже почувствовать энергию жизни, текущую внутри. Задержите внимание на каждой части тела секунд на пятнадцать. Затем позвольте вниманию, подобно волне, несколько раз пробежать по всему телу от ступней до головы и обратно. После этого почувствуйте энергетическое поле своего тела как единое поле энергии. Удерживайте это ощущение в течение нескольких минут. Не переживайте, если уму случайно удастся отвлечь внимание от ощущений. Если это произойдет, спокойно перенаправьте внимание.*

## **Просветленные взаимоотношения**

Люди находятся в состоянии постоянной погони за физическими наслаждениями или различными формами психологического удовольствия, потому что верят, что это сделает их счастливыми и освободит от чувства страха. Однако это не более чем поиск освобождения от неудовлетворенности и собственной неэффективности. Чувство удовлетворения, которое можно получить таким путем, никогда не бывает продолжительным, потому что обычно проецируется на воображаемую точку в будущем: «Когда я получу это или буду свободен от того, мне станет хорошо». Это бессознательная установка ума, создающая иллюзию спасения в будущем.

### **Взаимоотношения «любовь-ненависть»**

До тех пор, пока вы не обретете внутреннее тело, любые взаимоотношения будут обречены на то, чтобы приносить в жизнь негатив. В течение какого-то времени они могут казаться идеальными, например в период влюбленности, но по мере учащения споров и конфликтов, усиления чувства неудовлетворенности и появления эмоционального и даже физического насилия разрушение этого кажущегося совершенства неотвратимо. В один момент любовь может сменить маску и обернуться чувством враждебности. Потом на протяжении нескольких месяцев или лет отношения будут раскачиваться между любовью и ненавистью, принося больше боли, чем радости.

Пары привязываются к этим циклам, как к вредной привычке, эта драма позволяет им чувствовать себя живыми. Однако в какой-то момент теряется равновесие между позитивной и негативной полярностями, нарастает частота и интенсивность негативных и деструктивных циклов, что ведет к разрыву отношений. Может показаться, что если исключить негативные деструктивные циклы, то отношения могли бы наладиться, но, увы, это невозможно. Полярности взаимосвязаны. Одного без другого не бывает: позитивное изначально

содержит в себе и негативное, которое не сразу проявляется.

Отношения, которые принято называть романтическими, не имеют ничего общего с истинной любовью, у которой не бывает противоположности. Любовь как продолжительное состояние встречается еще очень редко – так же редко, как и осознанные люди.

*Негативную сторону взаимоотношений легче распознать, так же как значительно легче увидеть источник негативного в партнере, чем в себе. Негатив может проявляться в самых разнообразных формах: в проявлении чувства ревности и потребности контролировать, в отдалении от партнера и желании быть правым, в невнимательности друг к другу и манипуляциях, в провоцировании споров, критике и осуждении, в гневе и агрессии. Нередко партнеров одолевает бессознательное желание мести за прошлую боль, причиненную еще родителями, за ссору или физическое насилие.*

В традиционных любовных отношениях присутствует зависимость от другого человека. Он или она действуют на партнера как наркотик. Когда наркотик есть – вы на взлете, но мысль о том, что он или она может уйти, способна вызвать чувство ревности, желание обладать, спровоцировать попытки манипулировать с использованием эмоционального шантажа, привести к упрекам и обвинениям. Если один партнер оставляет другого, это может пробудить резкое чувство враждебности, горя и отчаяния. Любовная нежность в мгновение ока превращается в негатив. Может ли любовь мгновенно стать своей противоположностью? Была ли это любовь или лишь вредная привычка?

### **Привязанность**

В физическом плане все люди нецелостны и никогда не будут целостными: вы либо мужчина, либо женщина, то есть половина целого. Стремление к целостности проявляется в виде полового влечения – мужчине нужна женщина, женщине – мужчина. Это почти неодолимое стремление к воссоединению с противоположной энергетической полярностью. Сексуальный контакт позволяет ближе

всего подойти к этому состоянию в физическом плане. Однако это лишь мимолетный проблеск целостности.

В психологическом плане чувство недостаточности и неполноценности труднее преодолеть, чем в физическом. Романтические отношения кажутся решением всех проблем эго. Все прочее теперь становится относительно неважным. Однако если в своих взаимоотношениях вы переживаете и любовь, и ее противоположность, то есть нападки, ревность, эмоциональное насилие, то, похоже, вы по ошибке принимаете привязанность и физическую зависимость за любовь. Невозможно любить партнера, а в следующий миг нападать на него или на нее. Истинная любовь не имеет противоположностей, в противном случае это не любовь, а сильная потребность эго в более завершенном и глубоком самоощущении, это потребность, которую другой человек постоянно удовлетворяет.

Но как только партнер начинает вести себя не так, как требует ваше эго, чувства боли, страха и пустоты, до недавнего времени прикрытые любовными отношениями, снова выплывают на поверхность. Любая привязанность вытекает из подсознательного отказа открыто встретиться с собственной болью и пройти сквозь нее. Любая привязанность – к алкоголю, еде, наркотикам или к человеку – используется для приглушения боли. Вот почему после того, как проходит первоначальная эйфория интимных отношений, в них появляется так много несчастья и так много боли. Сами по себе эти отношения не являются причиной боли и несчастья, они обнажают ту боль и несчастье, которые уже есть в человеке. Подобным образом действует любая другая привязанность: она неизбежно приходит к точке, когда уже больше не действует, и боль ощущается намного острее, чем когда-либо прежде. Именно поэтому большинство людей избегают настоящего момента и пытаются искать спасение в будущем. Они не знают, что присутствие в настоящем моменте растворяет прошлое вместе со всей его болью.

*Зависимые отношения можно превратить в любовь, углубляя и усиливая свое присутствие в настоящем моменте. Совершенно не*

*важно, живете вы один или с партнером, потому что любовь не снаружи – она глубоко внутри человека. Вы никогда не потеряете ее, а она никогда не оставит вас. В спокойствии своего присутствия вы можете чувствовать собственную бесформенную и невременную реальность, наполняющую ваше физическое тело. Тогда вы получаете возможность глубоко чувствовать такую же жизнь в любом другом человеке и даже в любом другом творении. Настоящая любовь – это способность видеть жизнь за пределами физических форм.*

### **Взаимоотношения как духовная практика**

Люди все сильнее отождествляют себя с умом. Их взаимоотношения оторваны от Сущего, не имеют в нем корней и становятся источником боли. В таких условиях доминантой отношений становятся проблемы и конфликты.

Сейчас миллионы людей либо живут поодиночке, либо являются родителями-одиночками. Они не способны создать по-настоящему близкие отношения: одни люди меняют партнеров, перемещаясь из одного цикла любви-ненависти в следующий; другие продолжают искать компромиссы и жить вместе в условиях разваливающихся отношений, в которых превалирует негатив. Они делают это «ради детей», по привычке или из страха остаться в одиночестве, в силу каких-то взаимовыгодных договоренностей или по причине бессознательной привязанности к эмоциональным драмам и боли.

Как ни парадоксально, но кризис в отношениях – это благоприятная возможность осознать и принять настоящее: отрицая его, вы продолжаете оставаться в тисках прежней ситуации, которая только ухудшается. Вместе с признанием и принятием фактов появляется определенная степень свободы от них.

*Когда вы осознаете, что в данный момент не находитесь в состоянии покоя, это знание формирует спокойное пространство вокруг вашего беспокойного состояния, заключая стресс в любящие и нежные объятия, а затем постепенно преобразует его в спокойствие.*

Что касается внутренней трансформации, то нет ничего такого, что вы могли бы для этого сделать. Вы не можете изменить себя и вы совершенно точно не можете изменить своего партнера и кого-либо другого. Все, что вы можете делать, – создавать пространство, в котором может произойти трансформация, пространство, в которое могут войти любовь и милосердие.

### **Отношения с самим собой**

Если человеку беспокойно наедине с самим собой, он будет искать новые отношения, чтобы приглушить страх и неудовлетворенность. Но беспокойство снова и снова будет проявляться в какой-нибудь другой форме, и будет казаться, что в этом вина партнера.

*Все, что нужно сделать, это принять такой момент целиком и полностью. После этого вам будет комфортно здесь и сейчас – и легко с самим собой.*

Однако нужны ли вообще отношения с самим собой? Почему бы просто не быть самим собой? Взаимоотношения с самим собой расщепляют человека надвое: «я» и «сам», субъект и объект. Эта созданная умом дуальность является причиной всех проблем и конфликтов в жизни. В состоянии просветления «я» и «сам» сливаются воедино. Вы не осуждаете себя, не жалеете себя, не гордитесь собой, вы не любите себя, вы не ненавидите себя. Раздвоенность, вызванная сознанием, которое замкнуто само на себя и которое отражает само себя, исчезает, и мучения прекращаются. Больше нет «самости», которую надо охранять, защищать и кормить. Если человек стал просветленным, то отношения с самим собой исчезают за ненужностью. Отбросив их однажды, вы сделаете все свои отношения отношениями любви.

## 12

# Далай-лама XIV, архиепископ Десмонд Туту, Дуглас Абрамс Книга Радости Устойчивое счастье в меняющемся мире

The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World  
Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas C. Abrams

### **Авторы:**

Его Святейшество Далай-лама XIV – духовный лидер тибетского народа. До 27 апреля 2011 года – лидер Тибетского правительства в изгнании. Лауреат Нобелевской премии мира (1989). В 2007 году награжден Золотой медалью Конгресса. Обладатель почетных докторских степеней в ряде университетов мира. Автор множества книг по буддизму, многие из которых переведены на русский язык.

Архиепископ Десмонд Туту – первый чернокожий епископ в ЮАР. Изучал теологию в Королевском колледже Лондона, генеральный секретарь Южноафриканского совета церквей с 1978 по 1985 год. Лауреат Нобелевской премии мира (1984). Активный борец с апартеидом.

Дуглас Абрамс – основатель и президент литературного агентства Idea Architects (Санта-Круз, США). Работал редактором в издательствах University of California Press и HarperCollins. Сооснователь сообщества The Human Journey вместе с Десмондом Туту и Пэм Омидьяр. Соавтор и редактор нескольких книг архиепископа Десмонда Туту.

### **Читать, чтобы:**

- развить внутреннее состояние радости, не зависящее от внешних факторов и навязанных другими ценностями;

- научиться справляться с трудностями и стрессом, даже таким, какой пережили и продолжают переживать авторы – самые яркие лидеры современности;
- получить простые и эффективные практики, позволяющие управлять своими эмоциями и чувствами, сочетая их с состоянием радости.



## **Встреча двух друзей – самых ярких духовных лидеров современности**

И Его Святейшество Далай-лама XIV, и архиепископ Десмонд Туту являются великими духовными учителями современного мира. Хотя они принадлежат к разным конфессиям, их учение выходит далеко за пределы религиозных традиций. Их заботит судьба всего человечества, и своим примером они вдохновляют миллионы людей во всем мире на духовный рост.

Несмотря на то что за свою жизнь архиепископ Туту и Далай-лама встречались всего несколько раз, между ним возникла тесная дружба, и в шутку они называют друг друга «озорные духовные братья». В 2015 году они встретились в Дхарамсале, чтобы отпраздновать 80-летний юбилей Далай-ламы и провести время вместе. Этот визит готовился на протяжении года и неоднократно находился под угрозой срыва – как из-за состояния здоровья архиепископа, так и в силу политических причин. Оба с нетерпением ждали этой возможности, зная, что, вероятно, видятся в последний раз. И одной из важных целей их встречи было создание этой книги, которую Его Святейшество назвал «подарком для всех».

На протяжении своих жизней Далай-лама и Десмонд Туту столкнулись с множеством трудностей и потерь – борьба с апартеидом, в которой архиепископ принимал активное участие, и жизнь Далай-ламы в изгнании – лишь самые очевидные из них. Тем не менее им удалось сохранить способность радоваться жизни и находиться в состоянии осознанности. В этой книге духовные лидеры делятся тем, чему научились за долгие годы, и вместе отвечают на вопрос: «Как найти радость перед лицом неизбежных страданий нашей жизни?» Он оказался наиболее распространенным среди вопросов, собранных по всему миру Дугласом Абрамсом специально для этой встречи.

С точки зрения обоих духовных лидеров, чтобы стать счастливыми, нам нужно помнить о нашей ответственности перед всеми людьми и

развивать в себе любовь и сострадание. Эти качества ведут к спокойствию ума и обретению истинной радости. По словам архиепископа Туту, истинная радость наполняет жизнь смыслом, делает нас более духовными.

А любые жизненные страдания – это возможность развить положительные душевные качества, которые поддержат эту радость. Благодаря сложностям и страданиям человек способен стать более внимательным к окружающим, более сострадательным и щедрым. Наша реакция на сложности и страдания – это отражение уровня нашего духовного развития и пути, которым мы идем. Если каждый человек будет воспринимать сложности как ступеньки роста – мы вместе избавим планету от истинных страданий, утверждают два самых радостных человека на свете.

В течение недели Дуглас Абрамс задавал Его Святейшеству и архиепископу вопросы и записывал их ответы. Благодаря этому в книге переплетается сразу несколько взглядов на природу радости – взгляд буддиста Далай-ламы, взгляд христианина архиепископа Туту и взгляд ученых, представленный Дугласом Абрамсом. Это сочетание позиций и делает книгу настолько аутентичной и полезной для всех, кто хотел бы сделать жизнь радостнее и осмысленнее.

## Природа истинной радости

Дуглас Абрамс, наблюдая за общением Его Святейшества и архиепископа в течение недели, был поражен тем, насколько открытыми и веселыми являются эти великие люди, пережившие за свою жизнь огромное количество страданий. Они искренне радовались каждому моменту их общения: могли начать жаркий спор, но уже через секунду обмениваться дружескими рукопожатиями и подшучивать друг над другом. Рассказывая о печальных событиях из своей жизни, они не стеснялись слез, но как только рассказ был закончен, на их лицах тут же появлялись искренние улыбки. Их умение сохранять внутреннюю радость и регулярно возвращаться к этому состоянию и стало центральной темой бесед этой недели.

В современном мире мы уделяем большое внимание обретению материального благополучия и стабильности, но взамен испытываем лишь беспокойство и теряем связь с другими людьми. Настоящее длительное состояние радости нельзя обрести в погоне за материальными ценностями, оно не зависит от судьбы или удачи и прямо сегодня находится внутри нас. По мнению Далай-ламы и архиепископа, такое состояние ума является важным условием не только для личного развития, но и для построения мирного общества.

Психолог Пол Экман в своих работах перечисляет различные ощущения, с которыми ассоциируется радость, – от удовольствия (чувственная радость) и веселья до благоговения при виде доброты и сострадания других. Буддийский ученый Матье Рикар описывает также три состояния духовной радости: Сорадость (способность радоваться чужому счастью), Восторг (способность быть глубоко удовлетворенным) и Духовное сияние (умиротворенная радость, рожденная из глубокого состояния равновесия и доброжелательности).

По словам Далай-ламы, радость – то состояние, которое мы обретаем, достигая самой главной цели нашей жизни – устранения страданий и обретения счастья. И хотя достижение радости не избавит нас от неизбежных трудностей в жизни, оно позволит нам легче с

ними справляться.

Из четырех наших основных эмоций – гнева, страха, печали и радости – только радость является положительной. Изучая ее, мы сможем понять, что на самом деле делает нас счастливыми, и найти ответ на вопрос: «Как развить состояние радости до такой степени, чтобы оно стало постоянным?»

В первую очередь необходимо научиться различать два вида счастья. Первый вид – счастье от чувственных наслаждений, таких как еда или секс, – ограничен во времени и может быстро смениться негативными переживаниями из-за его отсутствия. Второй вид – ментальное внутреннее счастье – более глубокий: на этом уровне радость ощущается более полно и продолжительно.

*Нейробиолог Ричард Дэвидсон создал единую теорию счастливого мозга, согласно которой на длительность нашего благополучия влияет четыре состояния мозга: способность оставаться позитивными, напрямую влияющая на способность испытывать счастье, способность восстанавливаться от последствий негативных состояний, способность к концентрации, которая развивается с помощью практик медитации, и способность быть щедрым.*

### **Препятствия, мешающие радоваться жизни**

Существует множество факторов, мешающих нам испытывать радость, – от повседневных стрессов и тревог до катастроф, полностью меняющих жизни людей. Мы все представляем себе, что такое физическая боль и как с ней справляться, но часто не представляем, как справляться с болью душевной, и изо всех сил пытаемся изменить происходящее. И хотя мы не всегда можем это сделать, мы в состоянии контролировать степень воздействия на нас внешних обстоятельств.

**Боль и страдания.** Даже болезненные ситуации на самом деле могут принести удовлетворение и счастье.

*Архиепископ приводит в пример мать накануне родов. Она знает, что ей предстоит испытать огромную боль, и принимает ее. И как только ребенок родился, она испытывает невероятную радость.*

Первая благородная истина буддизма гласит: «Все есть страдание». Чтобы развить радость, необходимо принять, что страдания неизбежны. И часто главной причиной наших страданий являемся мы сами: отказываясь принимать реальность и пытаясь контролировать то, что контролю не подлежит. Мы реагируем на события, оценивая их как хорошие, плохие или нейтральные.

На плохие события мы спонтанно реагируем страхом, гневом или раздражением. Но если фиксироваться только на негативной стороне нашего опыта, развить состояние радости невозможно. Когда мы развиваемся духовно, мы учимся принимать то, что с нами происходит, включая негативные эмоции, которые перестают быть для нас источником страданий, а становятся просто проходящим опытом.

Нашу жизнь определяют не страдания и разочарования, а то, как мы к ним относимся и перерабатываем в опыт: только сместив фокус восприятия с самих себя на других, развив эмпатию и сострадание, можно создать основу радостного состояния.

*Исследования, проведенные психологами Филипом Брикманом, Дэном Коутесом и Ронни Жанофф-Булменом в 1978 г., показали, что существует «заданная величина», определяющая уровень нашего счастья в течение жизни. Попав в новую ситуацию (например, выиграв в лотерею), спустя время мы привыкаем к ней и возвращаемся к исходному состоянию. При этом исследования*

*Сони Любомирской показывают, что более счастливыми нас делают три фактора – позитивная оценка ситуации, благодарность и проявление доброты и щедрости.*

**Страх, стресс и гнев.** Страх – это защитная биологическая реакция организма, необходимая нам для выживания. Но в современном мире этот механизм не так актуален, и зачастую мы испытываем преувеличенный или беспочвенный страх. И дело не в большом

количестве источников стресса, а в нашей реакции на них. Завышенные ожидания и нереализованные амбиции лишь усугубляют ситуацию, и мы даже не задумываемся, что большая часть наших страхов – всего лишь ментальные проекции, не имеющие реальной почвы.

*Объясняя, почему большая часть наших страхов, как правило, беспочвенна, Его Святейшество рассказал, что во дворце в Потале, где он жил в детстве, было очень темное помещение, в котором, как говорили, водятся привидения. Каждый раз, проходя мимо этого места, он постоянно ощущал чье-то присутствие. На самом деле там никого не было, но именно этот опыт помог Далай-ламе осознать, что страхи – это проекции ума, которым мы уделяем чрезмерное внимание. (Выслушав эту историю, архиепископ шутливо сказал: «Нет! Они и правда там водились!»)*

Мы также привыкли считать, что страх и гнев – независимые эмоции. Однако Далай-лама утверждает, что гнев обусловлен страхом. Например, мы хотим, чтобы нас любили, и испытываем гнев из-за страха не получить желаемого. Причиной гнева может стать как физическая, так и душевная боль, причем душевная боль вызывает гнев гораздо чаще.

Признание и принятие собственных страхов помогают справиться с гневом. Но при этом необходимо быть готовыми признать и свою уязвимость, которой мы зачастую стыдимся, считая, что нужно быть сильными, чтобы не испытывать боли. Но архиепископ подчеркивает, что чувство вины и стыда лишь усиливают отрицательные эмоции.

*Психолог Элисса Эппель и молекулярный биолог Элизабет Блэкберн выяснили, что одним из негативных последствий хронического стресса является разрушение теломер. При этом на них влияет не столько стресс, но реакция нашего ума на ситуацию: если мы перестаем воспринимать происходящее как угрозу и начинаем воспринимать как вызов, степень влияния стресса на теломеры значительно снижается.*

Если мы примем тот факт, что для истинного состояния счастья нам необходимы лишь любовь и чувство общности с другими людьми, мы уже сейчас сможем достичь определенной степени внутреннего спокойствия. А погоня за материальными благами перестанет быть для нас актуальной.

*И архиепископ, и Его Святейшество неоднократно повторяли, что наилучшим способом борьбы с большинством негативных состояний ума (в том числе с тревогами, страхом и гневом) являются размышления о других людях. По их словам, стоит лишь раз задуматься о том, сколько людей, которые оказывались в такой же или худшей ситуации, чем ваша, смогли с ними справиться и стали сильнее, как эти переживания отступают. Размышления о нашей общности с другими людьми, а не о наших различиях, являются наилучшим лекарством от жизненных трудностей.*

Отдельно стоит упомянуть о страхе смерти, который часто препятствует развитию радости: если мы слишком сильно волнуемся о смерти, в нашей жизни не остается места для счастья. Справиться с этим страхом помогает принятие реальности – все непостоянно, и смерть – неизбежная часть жизни. Как бы мы ни хотели, мы не сможем ее избежать, и поэтому вместо тревог о неизбежном гораздо лучше потратить силы на то, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и радостью, пока это возможно.

**Печаль, горе и отчаяние.** Хотя печаль на первый взгляд кажется препятствием для радости, на самом деле они взаимосвязаны. Архиепископ утверждает, что именно печаль побуждает нас к эмпатии и состраданию. Именно печаль и горе вызывают в нас стремление помогать людям, переживающим аналогичное состояние, поскольку слезы – это сигнал о том, что сейчас нам необходимы поддержка и сочувствие.

*Психолог Джозеф Форгаст установил, что состояние легкой печали не только улучшает нашу способность к запоминанию и объективной оценке ситуации, повышает мотивацию к изменению ситуации и чувствительность к социальным нормам по сравнению со*

*счастливыми людьми, но также помогает нам стать более великодушными. И хотя в состоянии депрессии мы склонны замыкаться в себе, в состоянии печали мы расширяем круг людей, которые нам небезразличны.*

С другой стороны, чем сильнее у нас развиты эмпатия и сострадание, тем сильнее мы ощущаем боль окружающих. В результате мы можем впасть в отчаяние, пытаясь найти ответ на вопрос: «Как испытывать радость, когда в мире столько горя?» Но, по словам архиепископа, люди способны не только на ужасные поступки, в каждом из нас заложен огромный потенциал добра. Размышляя об этом, мы начнем замечать и тех, кто несет в мир добро, например «Врачи без границ». А через время научимся видеть баланс добра и зла, на котором построен этот мир.

Отчаяние может возникать как защитная реакция от душевной боли. Цинизм и безразличие не требуют от нас принимать собственную уязвимость, потому что часто становятся реакцией на горе. Но здесь есть альтернатива – надежда, которая является противоядием от отчаяния.

В отличие от оптимизма, который чаще всего зависит от обстоятельств, надежда – более глубокое чувство: в основе надежды, способной объединять нас с другими, всегда лежит вера. При этом это не обязательно должна быть вера в Бога, это может быть, например, вера в добро или любовь.

**Одиночество.** У нас может быть тысяча друзей в социальных сетях и ни одного – в реальном мире. Привычка обращать внимание только на различия между нами лишь усугубляет наши собственные страхи и неуверенность, вынуждающие других держаться от нас на расстоянии. И мы все сильнее испытываем отчужденность, забывая, что в действительности каждый из нас – часть огромного мирового сообщества.

Тем не менее люди, преследуя счастье, часто фокусируются лишь на достижении власти, славы и богатства. С точки зрения обоих духовных лидеров, это весьма недальновидно: как бы ни был богат или знаменит



человек, он не может быть счастлив в одиночестве. Да и добиться богатства или признания невозможно без участия других людей. Потому наилучший способ получить желаемое и достичь своих целей – завести друзей. И в первую очередь для этого необходимо доверие. Но чтобы люди начали нам доверять, необходимо показать, что нас искренне заботит их благополучие.

**Зависть.** Еще одним препятствием для развития радости является зависть. В буддизме зависть считается одной из главных причин страданий. Иудейская и христианская традиции полностью разделяют эту позицию. Зависть разрушает не только спокойствие ума, но и межличностные отношения. С одной стороны, генетически заложенное стремление к справедливости приводит к тому, что любое неравенство вызывает дискомфорт. С другой стороны, абсолютное равенство не является частью реальности, всегда найдутся те, кто в чем-то нас превосходит. Фокусируясь на «несправедливости» и желая нереального равенства, мы лишь усиливаем отчужденность между нами и окружающими.

Вопрос о зависти и связанных с ней эмоциях – один из немногих вопросов, по которым мнения архиепископа и Далай-ламы разошлись. Архиепископ утверждает, что негативные эмоции естественны и неизбежны, мы не можем контролировать или управлять завистью.

В свою очередь Далай-лама считает такое отношение к негативным эмоциям и зависти в частности ошибочным. Мы можем подготовить наш ум к их появлению, развивая в себе заботу о благополучии других. В этом случае, увидев чей-то успех, мы уже не будем испытывать зависти, а вместо нее испытаем сорадость, которая является важной составляющей буддийского учения.

*Во время разговора о зависти Его Святейшество вспомнил притчу: «Однажды некий король пригласил Будду и его учеников на обед. По пути во дворец Будда встретил оборванного нищего, который восхвалял короля и искренне восхищался величием и красотой королевского дворца. В конце обеда Будда, вопреки ожидаемому воздаянию хозяину, посвятил практику «посвящения заслуг» тому*

*самому нищему. Удивленные ученики спросили его, почему он так поступил. Будда ответил, что самодовольный король хвастался своим прекрасным королевством, в то время как нищий искренне сорадовался его удаче, хотя сам не имеет ничего».*

## Восемь столпов радости

По словам Далай-ламы, для того чтобы развить состояние внутренней радости, помогающее избежать страданий, в первую очередь нам необходимо укреплять «психологический иммунитет». И сделать это возможно, лишь наполнив ум и сердце положительными мыслями и эмоциями, среди которых можно выделить восемь качеств, являющихся основой радости.

### Взгляд со стороны

Любое событие в жизни можно рассматривать с разных точек зрения, и даже самая сложная ситуация со временем перестанет казаться неразрешимой. Если мы не можем изменить ситуацию, более широкий и глобальный взгляд на нее помогает снизить наши беспокойство и тревогу. Отстраняясь от собственного «я» и изучая картину в целом, мы начинаем воспринимать ситуацию более полно, а наши реакции становятся конструктивными. Однако когда мы сосредоточены лишь на себе, мы не можем сохранять нейтральную позицию и понимать, какую роль в происходящем играем мы сами и какое значение имеют наши действия.

Чтобы взглянуть на происходящее со стороны, достаточно описать проблему от третьего лица и спросить себя: вспомню ли я об этом через месяц, год или несколько лет? Будет ли проблема по-прежнему актуальна? Какое значение она имеет с точки зрения всего человечества?

*Архиепископ привел здесь такой пример: представьте, что вы стоите в пробке. В этот момент у вас есть два варианта реакции на эту ситуацию – либо злиться, либо посмотреть на других водителей и подумать, что кому-то значимо хуже сейчас – например, у кого-то может быть супруг, больной раком, ожидающий помощи. Даже если мы не знаем точно чужих проблем, наше отношение к происходящему меняет тот факт, что мы попытались сменить точку зрения.*

## Смирение

Всем нам свойственны гордыня и эгоизм, но высокомерие свойственно только тем, кто не уверен в себе. Именно страх, что мы окажемся в чем-то хуже, лежит в основе стремления чувствовать себя выше других. Избавиться от него можно, лишь осознав, насколько огромен мир и каково наше место в нем, приняв свою ординарность.

*Далай-лама рассказал несколько историй о том, как осознание себя и других обычными людьми помогло ему преодолеть скованность в общении и научиться находить общий язык. Одна из них случилась в 1954 г. во время официального визита в Пекин. Его Святейшество тогда очень нервничал перед публичными выступлениями. На этой встрече все присутствующие вели себя сдержанно и официально, не проявляя никаких эмоций до тех пор, пока не упала ваза с фруктами, стоявшая на столе. В этот момент они, как и все обычные люди, стали вместе собирать фрукты, раскатившиеся по полу. Эта ситуация помогла Его Святейшеству преодолеть свой страх, так как он понял, что он просто человек, выступающий перед такими же людьми.*

Смирение также проистекает из понимания, что мы не в силах решить все свои проблемы и всем управлять. Когда мы начинаем понимать, насколько сильно нуждаемся в других людях и как нам необходима их поддержка, мы неизбежно приходим к мысли, что и сами должны поддерживать окружающих.

## Юмор

Часто мы относимся ко всему слишком серьезно, и это мешает нам расслабиться и взаимодействовать с другими людьми. Смех не только разрушает социальные барьеры и помогает чувствовать себя свободно и непринужденно, он также является лучшим средством от любых конфликтов. При этом важно различать сарказм, который возвышает нас в собственных глазах, и юмор. Смех не унижает, а приглашает к веселью и показывает, что у людей есть что-то общее. И хотя считается, что чувство юмора спонтанно, его можно развить. Для этого

достаточно взглянуть на себя со стороны и попытаться найти что-то смешное в собственных проявлениях и недостатках. Смеясь над собой, мы вдохновляем других принимать себя такими, какие они есть. Если мы относимся к происходящему с юмором, мы помогаем расслабиться не только себе, но и окружающим.

*Самым лучшим примером того, что юмор и самоирония не только помогают людям чувствовать себя свободнее, но и свидетельствуют о доверии, являются сами Далай-лама и архиепископ Туту – их чувство юмора и постоянные шутки над самими собой и друг над другом. По словам архиепископа, даже в самой сложной ситуации хорошая шутка способна предотвратить нарастающий конфликт. Во времена борьбы с апартеидом были запрещены любые политические собрания, и поэтому единственным местом для политических митингов были похороны соратников. Люди были озлоблены и могли взорваться в любой момент, но на этот случай у Десмонда Туту в запасе всегда имелось несколько шуток, которые помогали всем сбросить напряжение и таким образом избежать очередной трагедии.*

## **Принятие**

Принятие позволяет научиться испытывать радость во всей ее полноте, но часто мы путаем принятие с признанием собственного поражения. В действительности умение радоваться жизни не означает, что в ней нет страданий: отрицая болезненность жизни, мы не сможем ее изменить. Суть принятия заключается в том, чтобы не позволить обстоятельствам и нашим реакциям на них поглотить нас. Цель большинства буддийских практик – научиться видеть реальность, воспринимать и принимать вещи такими, какие они есть на самом деле, избавившись от собственных ожиданий и проекций, определяющих наше восприятие. Постигая реальность, мы получаем возможность более эффективно и адекватно взаимодействовать с ней.

*Говоря о принятии, Далай-лама предлагает представить, что у вас есть сосед, с которым не складываются отношения. Сколько бы вы ни злились и ни осуждали его, ни пытались его игнорировать – реальности это не изменит. Начните с принятия того, что*

*отношения плохие и в этом нет ничьей вины. Если вы будете возвращать в себе сопереживание и доброту, возможно, в будущем отношения станут лучше. Но даже если нет, принятие реальности вернет вам спокойствие ума, и вы сможете радоваться жизни независимо от того, каким человеком является ваш сосед.*

## **Прощение**

И Его Святейшество, и архиепископ утверждают, что каждый человек по своей природе милосерден и способен на необычайное сострадание и прощение. И хотя нам легче сострадать тем, кто испытывает невзгоды, в буддизме большое внимание уделяется развитию сострадания к тем, кто совершает негативные действия. Причиняя зло, эти люди в первую очередь вредят себе, создавая предпосылки для своих страданий в будущем. Отказываясь их прощать, мы лишь усиливаем гнев и ненависть, вредя таким образом самим себе. Но прощение вовсе не означает, что мы забываем о том, как с нами поступили, или допускаем безнаказанность. Даже сохраняя неприятные воспоминания, важно избегать негативной реакции на них и разделять человека и его поступки. Наше стремление остановить чьи-либо негативные действия должно быть продиктовано заботой. Кроме того, прощение – это единственный способ избавиться от груза прошлого: пока мы не простили, мы привязаны к человеку, причинившему нам вред, и не можем испытать истинное счастье.

*Исследования психолога Шарлотты ван Ойен Уитвилт показали, что во время размышлений о людях, причинивших нам вред, у нас возникает стрессовая реакция – повышается уровень артериального давления и сердцебиения, мы теряем контроль над собой и испытываем гнев. Если же мы начинаем думать о них с состраданием и желанием простить, все показатели возвращаются в норму.*

## **Благодарность**

По словам архиепископа, благодарность – это способность испытывать признательность ко всему, что сделало нашу жизнь возможной. Более широкий взгляд на мир позволяет увидеть, что есть люди, которым повезло гораздо меньше, и научиться ценить то, что мы

имеем. А буддизм учит нас быть благодарными даже врагам, которые способствуют нашему духовному росту, – они учат нас сохранять невозмутимость в любой ситуации. Может показаться, что благодарный человек наивен, но профессор Роберт Эммонс, более 10 лет изучавший феномен благодарности, пришел к выводу, что на самом деле такой человек не отрицает негативных сторон жизни, а сосредотачивается на ее позитивных аспектах. Такие люди в большей степени склонны к эмпатии, чаще помогают и поддерживают других.

*Ученые предполагают, что чувство благодарности связано со стимуляцией гипоталамуса и центральной теменной области мозга. Согласно исследованиям, улыбка в течение 20 минут в день приводит к состоянию счастья, так как стимулирует выработку «гормонов счастья» – серотонина, являющегося естественным антидепрессантом, допамина, стимулирующего центры удовольствия, и эндорфинов, которые также обладают эффектом обезболивающего.*

## **Сострадание**

Согласно научным исследованиям, развитие радостного состояния приносит пользу не только нам, но и окружающим. Преодолев собственные боль и страдания – как физические, так и ментальные, – мы становимся более открытыми для других людей. Иными словами, мы развиваем в себе способность к сопереживанию. И Далай-лама, и архиепископ подчеркивают, что стремление к сострадательной заботе о других заложено в нас природой. В южноафриканской философии существует понятие «убунту», означающее, что человек может быть человеком только в окружении других людей. Мы все дополняем друг друга – сами по себе мы не смогли бы говорить, мыслить или взаимодействовать как люди. Но часто мы не думаем об этой взаимосвязи, пока не произойдет какая-нибудь катастрофа. Только в такие моменты мы замечаем, что нам небезразличны пострадавшие, даже если мы никогда их не видели.

С другой стороны, мы часто боимся, что нам начнут сострадать. Мы привыкли считать, что помощь обязывает и никто не будет помогать просто так. Более того, мы боимся сочувствовать самим себе, так как

видим в этом проявление слабости, хотя на самом деле сострадание – самая сильная мотивация к действию. В отличие от эмпатии, позволяющей лишь ощутить чувства другого, сострадание побуждает к действиям, которые помогут облегчить чьи-то страдания. А сострадание к самому себе не только позволяет нам принять свои недостатки и приложить усилия, чтобы стать лучше, но и является основой для развития сострадания к окружающим.

## **Щедрость**

Щедрость занимает центральное место во всех религиях. И хотя щедрость – следствие сострадания, чтобы проявить ее, нет необходимости ждать, пока сострадание у нас разовьется. И мы можем делиться не только нашими деньгами или временем. В буддизме различают три вида щедрости: даяние материальных благ, даяние бесстрашия (которое включает в себя даяние защиты, совета или утешения) и даяние мудрости (даяние моральных и этических учений, помогающих людям стать более счастливыми и самодостаточными). Практикуя все виды щедрости, мы развиваем в себе особый ее вид – щедрость духа, позволяющую нам быть великодушными и делиться величайшим даром, который у нас есть, – радостью.



## Практики радости

И Его святейшество Далай-лама, и архиепископ Туту каждый день начинают с духовных практик, составляющих важную часть их жизни. Эти простые практики помогают укрепить восемь столпов радости и устранить препятствия на пути к достижению спокойного состояния. Каждую из них можно настроить под себя и выполнять в удобное время, но, как и любые упражнения, эти практики эффективны тогда, когда выполняются регулярно.

### Утренняя практика установки намерения

Любое наше действие начинается с намерения или с установления цели. Эту утреннюю практику тибетские монахи совершают, чтобы настроить себя на нужный лад.

В первую очередь необходимо занять удобное положение – можно сидеть на полу, на стуле или в кресле. Эту практику можно выполнять даже лежа в кровати, как только вы проснулись. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов через нос и задайте себе вопросы: «Чего хочет мое сердце? Чего я хочу для себя, своих близких и для всего мира?» Наши сокровенные желания обычно лежат глубже сиюминутных целей и связаны с желанием жить в соответствии с ценностями, ведущими к счастью. Далай-лама предлагает проверять свои желания, задавая себе простые вопросы: «Я хочу этого для себя или для других? Принесет ли мне это пользу в будущем?»

Теперь установите намерение дня. Оно может быть любым: например, «Сегодня я буду более внимателен к своим коллегам» или «Сегодня я буду более терпеливым по отношению к моим детям». Если вы не можете сформулировать свое намерение, вы можете опереться на строки традиционной тибетской медитации о Четырех Безмерных состояниях ума:

*Да обретут все живые существа счастье и причины для счастья.*

*Да избавятся все живые существа от страданий и причин страданий.*

*Да не расстанутся все живые существа со счастьем, лишенным страданий.*

*Да пребудут все живые существа в равновесии, избавленном от привязанности к своим и чужим.*

### **Концентрация на дыхании – практика избавления от стресса**

Подобные практики присутствуют во многих религиях, так как дыхание является одновременно и внешним, и внутренним процессом. Займите удобное положение, постарайтесь выпрямить позвоночник, положите руки на колени или бедра и прикройте глаза. Сконцентрируйтесь на своем дыхании: дышите животом, сделайте глубокий вдох через нос, а затем медленно выдохните. Можно проговаривать про себя «Вдох – выдох» или вести счет. Через 5–10 «вдохов-выдохов» начните заново, затем постепенно увеличивайте продолжительность практики. Если чувствуете, что концентрация ослабла и ум начал блуждать, снова вернитесь к 5–10 выдохам. Если вы испытываете сильный стресс, представьте, что на вдохе ваше тело наполняется прохладным воздухом и с выдохом стресс покидает ваше тело.

Такой практикой медитации может стать также любая физическая активность. Например, архиепископ каждое утро совершает медитативную прогулку, и он не нарушал эту привычку даже во время активных действий во времена борьбы с апартеидом. Очень важно избегать в это время любых внешних раздражителей: разговоров, музыки и т. д., так как главная цель – прислушаться к мудрости духа, которая часто приходит из мудрости тела.

### **Аналитическая медитация**

Существует множество видов медитации: например, медитация без мыслей или концентрация на дыхании. Одна из основных практик Далай-ламы – аналитическая медитация – представляет собой разновидность ментального анализа, при котором мы следим за

возникновением мыслей и стремимся не привязываться к ним. Это помогает осознать, что наши мысли не обязательно соответствуют истине. Во время такой медитации нужно постоянно задавать себе вопросы: «Являются ли мои мысли истинными? Как я могу это проверить и как они могут помочь изменить ситуацию?» Для выполнения этой практики необходимо выбрать тему или событие, которые вас беспокоят.

Если объектом вашей медитации является страх, представьте себе самое худшее, что только может произойти. Рассмотрите ситуацию со всех сторон, пытаясь ответить на вопросы: сможете ли вы и ваши близкие это пережить? Может быть, эта ситуация пойдет вам на пользу и вы сможете чему-то научиться? Затем спросите себя, действительно ли это случится и какова ваша роль в этой ситуации? Помогут ли вам волнения? Когда мы поворачиваемся к страху лицом, он теряет над нами власть.

Если объект вашей медитации – гнев, подумайте о том, чего вы ждали от окружающих и какова ваша роль в этом конфликте. Спросите себя, какова польза от вашего гнева, и поразмышляйте о том, какой вред он может причинить, разрушив ваши отношения и лишив вас спокойствия ума.

Если объект вашей медитации – печаль, попробуйте найти утешение. Задумайтесь о том, что все, включая вашу печаль, непостоянно и когда-нибудь закончится. Наше настроение зависит от того, куда мы направили свое внимание. Попробуйте сосредоточиться на чем-то хорошем, на том, что вас обогатило.

Если объект вашей медитации – смерть, также подумайте о непостоянстве. Хотя у нас нет никакой возможности избежать смерти, мы можем сделать нашу жизнь осмысленной. Представьте, что вы уже умерли, и спросите себя: любил ли я людей? Проявлял ли я к ним радость и милосердие? Если нет, то подумайте, что вы можете изменить прямо сейчас, и сформулируйте намерение сделать свою жизнь более осмысленной.

## **Медитация принятия**

Для того чтобы выполнить эту практику, сядьте удобно, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Поддерживая концентрацию, следите за потоком своих мыслей, не оценивая, не останавливая, не развивая и не цепляясь за них. Затем подумайте о ситуации, которую вы не можете принять. Признайте, что негативные события происходят независимо от нашей воли и мы не можем знать обо всем, что влияет на ситуацию и что послужило ее причиной. То, что случилось, уже случилось – прошлое не изменить. Напомните себе, что, не признавая реальность природы проблемы, мы не сможем с ней справиться. Кроме того, вы можете повторять строки из «Пути Бодхисаттвы» буддийского философа Шантидевы или «Молитву о спокойствии» христианского мыслителя Райнхольда Нибура:

*К чему печалиться,  
Если все можно еще поправить?  
И к чему печалиться,  
Если ничего уже поправить нельзя?*

*Шантидева. «Путь Бодхисаттвы»*

*Боже, дай мне сил спокойно принять  
То, что нельзя изменить;  
Мужества, чтобы изменить то,  
Что изменить возможно;  
И мудрости, чтобы отличить  
Одно от другого.*

*Райнхольд Нибур. «Молитва о спокойствии»*

## **Практика развития чувства общности с другими людьми (Любящей Доброты)**

Хотя есть множество различий, которые нас разделяют, мы все являемся представителями одного вида, и нас объединяет стремление избежать страданий и обрести счастье. Эта практика помогает глубже понять, насколько мы все взаимосвязаны. Представьте себе близкого

вам человека – мать или отца, ребенка или друга. Почувствуйте, как любовь к этому человеку наполняет вас теплом. Задумайтесь, что он тоже стремится к счастью и не желает страдать – что он делает, чтобы этого избежать? Затем представьте себе человека, которого вы знаете не так хорошо, и постарайтесь понять, как отличаются ваши чувства к нему от чувств к близкому человеку. Размышляя о его жизни, вы поймете, что он тоже хочет быть счастливым и не хочет страдать. Именно это вас объединяет.

Относитесь к миру с доверием, добротой и состраданием и не огорчайтесь, если тот, кто страдает от одиночества, вас не признает.

### **Практика развития сорадости – избавление от зависти**

Архиепископ Туту предлагает три противоядия против зависти:

- благодарность, позволяющая радоваться тому, что есть;
- мотивация, которая позволяет использовать силу зависти для достижения собственных целей;
- взгляд на ситуацию под другим углом – размышления о том, нужно ли нам в действительности то, чему мы завидуем, и как повлияет на нас и окружающих, если мы получим желаемое?

В буддизме также есть практика для избавления от зависти, суть которой заключается в том, чтобы научиться радоваться чужим достижениям. Представьте себе человека, которому завидуете. Осознайте, что вы оба принадлежите к человеческому роду, и вспомните, что он так же как и вы, желает быть счастливым. Подумайте, как он радуется тому, что у него есть, и какое значение это имеет для него и его близких. Найдите в своем сердце место для этого человека и порадитесь за него, как если бы он был вам близок.

### **Лоджонг и Тонглен. Практики развития сострадания**

В буддизме Махаяны Лоджонг и Тонглен лежат в основе всех практик тренировки ума и развития сострадания. Практикуя их, мы принимаем на себя страдания других, отдавая им взамен нашу любовь, храбрость, силу и радость.

Во время практики Лоджонг вспомните обо всех людях, которым вы обязаны жизнью, о тех, кто учил вас, помогал вам, лечил вас, о тех, кто создал вещи, которыми вы пользуетесь. Подумайте о том, что приносит вам страдания и боль, но также и о том, что эти люди также испытывали подобные или, может быть, гораздо худшие страдания. Почувствуйте любовь и благодарность по отношению к этим людям за все, что они для вас сделали, порадитесь их счастью. Затем распространите эти эмоции на всех людей. Осознайте, насколько сильно мы зависим друг от друга – ведь без всех этих людей наша жизнь была бы совершенно иной. Такие размышления помогают развить эмпатию и сострадание, а также легче переносить невзгоды.

Затем перейдите к практике Тонглен. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, настраиваясь на нее. Подумайте о человеке, который сейчас испытывает страдания. Представьте себе, что вы вдыхаете его боль и страдания в виде черного дыма, а в вашем сердце – радость и любовь в виде яркого света, в котором этот дым тает, не оставив следа. На выдохе представьте, что вы посылаете этот свет обратно объекту вашей практики – и он обретает мужество, силу и уверенность. Вы можете повторять эти действия столько, сколько необходимо. Затем постарайтесь включить в эту практику не только близких вам людей, но и всех, кто вас окружает, а затем и все человечество.

Вы также можете молиться о счастье и благополучии других людей, как архиепископ Туту, обращаясь к Богу с просьбой помочь всем, кто находится в беде, и даровать им все необходимое.

### **Четыре ступени прощения**

В своей «Книге прощения» архиепископ Туту и его дочь Мпхо Туту предложили универсальный способ прощения, состоящий из четырех ступеней.

**Во-первых, расскажите свою историю тому, кому вы доверяете – чтобы простить, нужно вспомнить произошедшее и посмотреть на ситуацию со стороны.**

**Во-вторых, постарайтесь назвать свои эмоции и понять, что именно их вызывало.**

**В-третьих, простите:** подумайте о том, что и вы, и тот, кто причинил вам боль, являетесь частью человечества, и этот человек, так же как и вы, испытывает боль и страдания. Возможно, именно они послужили причиной его действий.

**И четвертой ступенью к прощению будет размышление о том, стоит ли продолжать отношения с этим человеком.** У любого решения есть свои плюсы и минусы, но в любом случае мы получаем возможность двигаться дальше.

### **Практика радости прожитому дню**

Завершение дня не менее важно, чем его начало. И у буддийских, и у христианских монахов есть практика размышления о прошедшем дне, во время которой мы проверяем, насколько он соответствовал намерению, установленному нами утром, выражаем благодарность и настраиваемся на следующий день. Вспомните все, что случилось в течение дня, – события, разговоры, эмоции, стараясь избегать излишнего анализа.

Затем спросите себя: соответствует ли прошедший день вашему утреннему намерению? Размышляйте над эмоциями, которые вы испытали за день, и примите их как данность независимо от того, были они позитивными или негативными. Почувствуйте благодарность за все случившееся с вами, даже если вы совершили ошибку. Все это – источник вашего опыта. Вспомните все хорошее, что вы сделали, и посвятите свои заслуги благу всех живых существ.

Год личной  
эффективности

Экзистенциальный  
интеллект

# { следую большим { смыслам

Ключевые идеи из 12 книг о смысле жизни, определении своих ценностей, формировании принципов и поиске счастья

