

ФИЛ СТАЦ
БАРРИ МИЧЕЛС

THE
T  LS

ИНСТРУМЕНТЫ УСПЕХА

ОТ ПРОБЛЕМ –
К УВЕРЕННОСТИ,
КРЕАТИВНОСТИ,
ОТВАГЕ!

УДК 159.9
ББК 88.37
С78

Phil Stutz, Barry Michels
THE TOOLS

Перевод с английского Ю.В. Букановой

Оформление дизайн-студии «Три кота»

Печатается с разрешения авторов и литературных агентств
William Morris Endeavor Entertainment, LLC и Andrew Numberg.

Подписано в печать 26.11.12. Формат 84x108 1/3.
Уел. печ. л. 16, 8. Тираж 3000 экз. Заказ № 9266.

Стац, Фил
С78 Инструменты успеха = The Tools / Фил Стац, Барри Мичелс;
пер. с англ. Ю.В. Букановой. — Москва: Астрель, 2013. —
319, [1] с.

ISBN 978-5-271-43349-8

Бестселлер номер один "Amazon.com" в разделе "Стиль жизни"!

Права на эту книгу купили 35 стран - от Арабских Эмиратов до Японии, от Китая до Швеции!

- Делать то, что необходимо, но неприятно, — и не испытывать при этом дискомфорта.
- Избавляться от негативных эмоций после конфликта.
- Сохранять спокойствие в трудных ситуациях.
- » Не тревожиться по пустякам.
- И наконец, не останавливаться на достигнутом и продолжать работать над собой!

Пять простейших психологических "инструментов", которые доступны каждому из нас. Они не требуют ни особых усилий, ни тренинга со специалистом. Их можно использовать где угодно и когда угодно.

И они действительно работают. Используйте их — и вы станете совершенно другим человеком, активным и сильным, счастливым и преуспевающим!?

УДК 159.9
ББК 88.37

© Phil Stutz, Barry Michels, 2011

© Перевод. Ю.В. Буканова, 2012

© Издание на русском языке AST Publishers, 2012

Содержание

<i>Глава 1.</i> Поиск нового подхода.....	9
<i>Глава 2.</i> Инструмент: «Реверсирование желания».....	33
<i>Глава 3.</i> Инструмент: «Активная любовь»	84
<i>Глава 4.</i> Инструмент: «Внутренний авторитет».....	117
<i>Глава 5.</i> Инструмент: «Поток благодарности».....	166
<i>Глава 6.</i> Инструмент: «Риск».....	211
<i>Глава 7.</i> Вера в высшие силы.....	260
<i>Глава 8.</i> Плоды нового видения.....	285
Выражение признательности.....	316

*Посвящается Люси Кавас, благодаря которой
я никогда не бросал начатое.*

Фил Стац

*Посвящается моей сестре Деборе, научившей
меня наполнять свою жизнь красотой, смелостью
и любовью.*

Барри Мичелс

*Да, сладостны последствия несчастья;
Как мерзостный и ядовитый змей,
Оно хранит неоценимый камень
Под черепом.*

Уильям Шекспир.
Как вам это понравится

То, что причиняет боль, учит.
Бенджамин Франклин

ПОИСК НОВОГО ПОДХОДА

Роберта пришла ко мне на прием, и за первые пятнадцать минут я понял, что бессилён ей помочь. Она обратилась с очень специфической просьбой: хотела избавиться от постоянного беспокойства, что её парень — обманщик.

— Я просматриваю его сообщения, извожу расспросами, иногда даже езжу к его дому и слежу за ним. Я ни разу не нашла ничего подозрительного, но просто не могу остановиться, — жаловалась она.

Сначала я подумал, что её проблему несложно объяснить — вероятно, отец бросил семью, когда она была ребёнком. И поэтому даже сейчас, в двадцать с лишним лет, Роберта всё ещё боится быть брошенной. Но прежде чем мы начали обсуждать подробности, она посмотрела мне в глаза и потребовала:

— Скажите, как побороть эту манию? Не заставляйте меня тратить время и деньги на то, чтобы слушать, почему у меня возникла проблема — мне это и так известно.

Если бы Роберта пришла ко мне сегодня, я бы порадовался точности её желаний, потому

что четко знал бы, как ей помочь. Но это было двадцать пять лет назад, когда я только начинал карьеру психотерапевта. Ее прямое требование пронзило меня, как стрела. Мне нечего было ответить.

Я потратил два года, чтобы изучить все современные теории и методы психотерапии.

Я не виню себя. Я потратил два года, чтобы изучить все современные теории и методы психотерапии. Но чем больше информации получал, тем меньше удовлетворения чувствовал. Теории были оторваны от ощущений людей, которые столкнулись с проблемой и нуждаются в помощи. Я сознавал, что полученные в институте знания не позволяют предложить реальную помощь пациентам вроде Роберты.

Я подумал, что эти знания невозможно почерпнуть из книг; вероятно, они развиваются лишь при личном общении с опытными учителями. Я довольно близко общался с двумя своими руководителями — они не только хорошо меня знали, но и имели большой опыт работы с пациентами. У них наверняка были какие-то свои способы решения подобных проблем.

Я описал им требование Роберты. Но их ответ лишь подтвердил мои худшие подозрения. У них не было решения. А главное, то, что мне казалось разумным требованием, им представлялось частью ее проблемы. Они использовали различные клинические термины: Роберта была «импульсивна», «резистентна» и «жаждала не-

медленного удовлетворения». И если я постараюсь исполнить ее пожелания, она будет требовать все больше и больше.

Они единодушно советовали обсудить с ней ее детство, чтобы найти корень проблемы. Я сказал, что она уже знает причину. Они ответили, что уход ее отца — только верхушка айсберга. Нужно копать глубже. Я был сыт подобными советами. Слышал об этом и раньше — каждый раз, когда пациент хочет получить четкий ответ на прямой вопрос, психотерапевт переводит стрелки на пациента и советует ему «копать глубже». Это обман, с помощью которого психотерапевты стараются скрыть горькую правду: как только дело доходит до практической помощи, они мало что могут предложить. Я был не только разочарован — появилось неприятное ощущение, что они говорят за всю отрасль, — во всяком случае, я никогда и ни от кого не слышал чего-либо другого. Я не знал, куда обратиться.

Потом мне повезло. Друг сказал, что встретил психиатра, который, так же как я, не принимает сложившуюся систему:

— Он прямо отвечает на вопросы — гарантирую, ты еще не слышал таких ответов.

Этот психиатр проводил семинары, и я решил посетить их. Так я познакомился с доктором Филом Стацом, который является соавтором данной книги.

Этот семинар изменил мою работу и мою жизнь.

Фил Стац, Барри Мичелс

Все, что говорил Фил, казалось абсолютно новым. Аглавное, я чувствовал, что он прав. Он был первым из известных мне психотерапевтов, который делал акцент на решении, а не на проблеме. Он был уверен, что человек имеет внутреннюю силу для решения возникающих проблем. Меня учили противоположному. В его понимании проблемы не подавляли и не уродовали человека, а открывали новые возможности.

Человек имеет внутреннюю силу для решения возникающих проблем.

Сначала я был настроен скептически. Я и раньше слышал о превращении проблем в возможности, но никто точно не объяснял, как это делать. Однако Фил растолковал все четко и конкретно. Нужно использовать свои внутренние ресурсы с помощью простых, но мощных техник, которые любой может освоить.

Он называл эти техники инструментами.

Я вышел с семинара настолько возбужденным, что, казалось, сейчас взлечу. Я не только узнал о существовании реальных методов для помощи людям — меня вдохновило само отношение Фила. Он открыто излагал свои убеждения, теории и методик. Не требовал, чтобы мы приняли его взгляды, лишь предлагал опробовать его методы на практике и лично оценить их эффективность. Он словно просил нас доказать, что не прав. Казался очень смелым или сумасшедшим — возможно, и то и другое. В любом случае на меня этот семинар подей-

ствовал как катализатор, глоток свежего воздуха после удушающих традиционных догм. Я еще четче увидел, что психологи прячут за непроницаемой стеной изощренных идей, которые не хотят проверять на практике.

На семинаре я узнал только об одном инструменте, но начал регулярно его практиковать. Я жаждал скорее научить этой технике Роберту. Был уверен, что она поможет ей больше, чем глубокий анализ прошлого. Когда она в очередной раз пришла ко мне на прием, я сказал:

— Вот что вы можете делать, почувствовав, как вас одолевают навязчивые мысли. — И объяснил, что именно (вы прочтете об этом ниже).

К моему удивлению, она сразу ухватилась за идею и начала ее использовать. И что еще более удивительно, это сработало. Мои коллеги ошибались. Получив эффективный инструмент, Роберта не стала более требовательной и инфантильной — наоборот, активно и с энтузиазмом включилась в процесс терапии.

И я уже не чувствовал себя бесполезным — понял, что могу реально кому-то помочь, причем очень быстро. Я жаждал узнать больше — получить новую информацию, овладеть иными методиками и понять, как они работают. Это был просто набор различных не связанных друг с другом техник, или, как мне представлялось, новая система взглядов на психологию человека?

Стремясь получить ответы, я после каждого семинара заваливал Фила вопросами, стараясь взять от него как можно больше сведений. Он всегда отвечал очень охотно; похоже, ему даже нравился такой интерес, но каждый ответ вел к следующему вопросу. Я будто напал на кладезь информации и жаждал взять оттуда как можно больше. Я был ненасытен.

Я будто напал на кладезь информации и жаждал взять оттуда как можно больше.

Но появилась новая проблема. Техники Фила оказались настолько эффективными, что я хотел сделать их основой своей работы с пациентами. Но для них не существовало учебных программ или академических степеней, которые позволяли бы получить сертификат. Похоже, Фила это не интересовало. Меня же беспокоило. Как я смогу доказать, что именно освоил? Считает ли он вообще меня кандидатом? Может, я своими вопросами настроил его против себя?

После того как я начал проводить семинары, появился энергичный молодой человек, Барри. Он несколько нерешительно представился психотерапевтом, хотя по вопросам, которые задавал, больше походил на юриста. В любом случае он был очень умен.

Но это не единственная причина, заставившая меня отвечать на его расспросы. Ум и дипломы меня никогда не впечатляли. Но я заме-

тил, с каким энтузиазмом он собирался использовать мои инструменты. Могу ошибаться, но создавалось ощущение, будто он давно что-то искал и вот наконец нашел.

Потом он задал вопрос, с которым ко мне раньше никогда не обращались.

— Я вот думаю... кто вас этому научил... этим техникам и всему прочему. Когда я учился, ни о чем таком не слышал.

— Меня никто не учил.

— Вы хотите сказать, что сами все это разработали?

Я заколебался.

— Да... ну не совсем.

Я не знал, стоит ли говорить ему, откуда получил информацию. Это довольно необычная история. Но он казался таким открытым, что я решил рискнуть. Все началось с первого пациента, которого я лечил.

Тони был молодым хирургом-стажером в больнице, где я являлся стажером-психиатром. В отличие от других хирургов он не казался высокомерным; наоборот, когда я впервые его увидел, он жался около двери моего кабинета и выглядел затравленным. Я спросил, что случилось, и он ответил:

— Я боюсь предстоящего экзамена.

Он трясся так, будто экзамен следовало сдавать через десять минут, хотя на самом деле до него оставалось еще полгода. Его пугали любые

экзамены, а этот был очень важный — на профессиональную сертификацию в хирургии.

Я интерпретировал его историю так, как меня учили. Его отец разбогател на химической чистке, но не окончил колледж и всегда ощущал свою несостоятельность. Похоже, он мечтал, чтобы сын стал знаменитым хирургом, надеясь через него обрести успех. Но внутренне был настолько неуверен в себе, что боялся, не превзойдет ли сын его самого. Поэтому Тони пугал успех: он не хотел выглядеть в глазах отца соперником. И поэтому проваливал экзамены. По крайней мере меня учили так думать.

К моим объяснениям Тони отнесся скептически:

— Это похоже на параграф из учебника. Отец никогда на меня не давил. Я не могу винить его в своих проблемах.

Все же вначале это помогло: Тони почувствовал себя лучше. Но с приближением экзамена симптомы возобновились. Он хотел отсрочить экзамен. Я убеждал его, что это лишь подсознательный страх перед отцом. Нужно продолжать об этом говорить, и все пройдет. Это был традиционный, проверенный временем подход к проблеме. Я был так уверен, что гарантировал ему успех.

Но я ошибся: он провалился.

После этого Тони пришел на последний прием. Он все еще выглядел затравленным, но те-

перь еще и рассерженным. Его слова до сих пор звучат у меня в ушах:

— Вы не предложили мне реального способа побороть страх. Разговоры о моем отце были пустой тратой времени — все равно что стрелять в гориллу из водного пистолета. Вы меня подвели.

Случай с Тони раскрыл мне глаза. Я осознал, насколько незащищен пациент, вынужденный в одиночку бороться с проблемой. Пациентам необходимо решение, реальная эффективная методика. Теории и объяснения им не помогают; им нужна сила, которую можно ощутить.

Я осознал,
насколько
беззащитен
пациент,
вынужденный
в одиночку
бороться
с проблемой.

У меня были и другие, не столь показательные неудачи. В каждом случае пациент в той или иной степени страдал: депрессия, паника, навязчивое состояние и т.д. Люди просили меня помочь избавиться от боли, а я ничего не мог предложить.

Я умел бороться с неудачами. В детстве любил баскетбол и часто играл с ребятами, которые были лучше и выше меня (вообще выше были практически все). Я часто проигрывал, но знал, что делать: если я плохо играю, нужно больше тренироваться. Здесь совсем другое. Раз я утратил веру в то, чему меня учили, мне нечего тренировать. У меня отняли мяч.

Меня обучали психотерапии талантливые и преданные своему делу люди. Но я вдруг осознал,

что понятия не имею, как помочь пациентам. В общем, в психиатрии это не редкость. Молодые психотерапевты часто в себе сомневаются, но со временем понимают пределы возможностей психотерапии. Признав существующие ограничения, они смиряются со своей ролью.

Но для меня это было неприемлемо.

Я не мог почувствовать удовлетворения, пока не предложу пациентам то, что им надо: способ

Я решил найти
выход, чего бы
это ни стоило.

бороться с проблемами. Я решил найти выход, чего бы это ни стоило. Оглядываясь назад, могу сказать, что это был следующий шаг на пути, на который я ступил в девятилетием возрасте.

В тот год мой трехлетний младший брат умер от рака. Родители так и не смогли смириться с этой потерей. Над ними повис злой рок. Это изменило мою роль в семье. На мне сосредоточились все надежды родителей — будто я мог избавить их от этого рока. Каждый вечер отец приходил с работы, садился в кресло-качалку и начинал переживать.

И делал это вслух.

Я сидел на полу рядом с ним, и он предупреждал, что в любой момент его бизнес может обанкротиться («прогореть», как он говорил). Он спрашивал меня:

— Ты сумеешь обойтись одной парой штанов? Что, если всем нам придется жить в одной комнате?

Эти страхи не были реальны; они отражали его боязнь еще одной смерти в семье. В следующие несколько лет я понял, что должен его ободрять, и начал играть роль психотерапевта.

А было мне всего двенадцать лет.

Не то чтобы я много об этом думал. Я вообще об этом не думал. Просто опасался, что если не приму данную роль, случится что-то страшное. Звучит, возможно, нереалистично, но тогда все казалось очень реальным. Детский опыт дал мне силы для работы психотерапевтом: требования пациентов меня не пугали — я выполнял эту роль уже почти двадцать лет.

Но мое желание помочь не означало, что я знаю как. Одно было очевидно: я предоставлен сам себе. Меня не могли выручить книги, эксперты или учебные программы. Оставалось полагаться на собственные инстинкты. Я этого еще не знал, но инстинкты вскоре привели меня к новому источнику информации.

Они советовали мне оставаться в настоящем. Именно здесь страдают пациенты. Заставлять их обращаться к прошлому бесполезно, я не хотел повторения истории Тони. В прошлом есть память, эмоции и прозрения, все это имеет свою ценность. Но я искал способы помочь людям здесь и сейчас. А для этого следовало пребывать в настоящем.

У меня имелось только одно правило: если пациент просит помощи — хочет избавиться от

Я искал
способы помочь
людям здесь и
сейчас.

неприятных чувств, застенчивости или чего-то еще, — я должен помочь ему. Я обязан придумать решение. Работая в одиночку, я приобрел привычку проговаривать вслух все, что приходило на ум и могло привести к цели. Это чем-то напоминало свободные ассоциации Фрейда, только их производил терапевт, а не пациент. Не уверен, что Фрейд бы одобрил.

Я дошел до состояния, когда мог говорить, не зная, что скажу в следующую секунду. У меня было ощущение, что через меня вещают какие-то другие силы. Так, понемногу, появились инструменты, описанные в этой книге (и философия, на которую они опираются). Единственный стандарт, которому они должны соответствовать, — реальная эффективность.

Поскольку я не считал работу законченной и не мог предложить пациенту конкретный инструмент, очень важно понимать, что я подразумеваю под «инструментом». Инструмент — это намного больше, чем «изменение отношения». Если бы для решения проблем достаточно было изменить свое отношение, вам бы не потребовалась эта книга. Для достижения реальных результатов необходимо изменить свое поведение, а не только отношение.

Допустим, вы привыкли кричать, когда сердитесь. Это привело к потере семьи и работы. Кто-то помог вам осознать, насколько это непристойно и мешает вашей жизни. Вы измени-

ли свое мнение о крике. Вы ощущаете себя лучше... но только до того момента, когда работник совершит дорогостоящую ошибку. И тогда вы начнете на него кричать, не успев даже подумать, что делаете.

Изменение отношения не поможет избавиться от нежелательной привычки, потому что отношение не способно контролировать поведение. Чтобы контролировать поведение, нужно в определенное время использовать процедуры. Именно это я и называю инструментами.

Чтобы узнать, какой инструмент здесь поможет, вам придется подождать. Сейчас я только хочу сказать, что инструменты — в отличие от изменения отношения — требуют определенных усилий. Причем вам придется прикладывать эти усилия снова и снова — каждый раз, когда почувствуете разочарование.

Отношение — просто серия мыслей. Мы склонны придавать мыслям больше силы, чем у них есть. Привыкли считать, будто прозрение или решимость означает изменение. Но мы себя обманываем. Новый образ мышления бесполезен, если за ним не последуют перемены в поведении. И мои инструменты предлагают верный способ изменить поведение.

Кроме вышесказанного, есть еще одна принципиально важная разница между инструментом и отношением. Отношение состоит из ва-

Чтобы изменить поведение, нужно в определенное время использовать процедуры.

ших мыслей — даже изменив их, вы все равно останетесь в установленных границах. Главная ценность инструментов заключается в том, что они позволяют выйти за пределы происходящего в вашей голове. Они соединяют вас с миром, который несравненно больше вас, с миром неограниченных сил. Все равно, как вы будете его называть — коллективным сознанием или духовной силой. Я считаю, что проще именовать его «высшим миром», а содержащиеся в нем силы — «высшими силами».

Мне требовались очень эффективные инструменты, поэтому на их разработку пришлось потратить много усилий.

Мне требовались очень эффективные инструменты, поэтому на их разработку пришлось потратить много усилий. Сначала информация была неточной и незаконченной. Мне приходилось переделывать инструменты сотню раз. Пациенты никогда не жаловались, им даже нравилось участвовать в разработке чего-то нового. Они с удовольствием проверяли различные версии инструментов и говорили, что действует, а что нет. Они хотели лишь одного — чтобы инструмент им помогал.

Этот процесс делал меня уязвимым. Я не мог держаться на расстоянии от пациентов, подобно какой-то знаменитости, отправляя им сверху инструкции. Мы работали совместно, что очень помогало. Мне никогда не нравилась традиционная модель терапии: пациент слышит «больным», а

психотерапевт, держась на расстоянии, старается его «вылечить». Меня это всегда обижало — не считаю, будто я чем-то лучше пациентов.

Что мне действительно доставляло удовольствие — так это давать людям реальную силу. Эффективные техники, которым я их обучал, являлись лучшим подарком, позволяя реально изменить свою жизнь. Каждый законченный инструмент приносил мне невероятное чувство удовлетворения.

В процессе их развития всегда было абсолютно ясно, готов ли инструмент. Я не думал, будто делаю их из воздуха, — у меня было ощущение, что я открываю нечто уже существующее. Я был убежден: для любой обозначенной мной проблемы существует инструмент, позволяющий ее решить.

И мое убеждение было вознаграждено самым невероятным образом.

Я наблюдал за пациентами, регулярно использовавшими мои инструменты. Как я и надеялся, они обрели контроль над своими симптомами: паникой, самоотрицанием, избеганием и т.д. Но происходило и нечто неожиданное. У них стали развиваться новые способности. Они с большей уверенностью выражали свои мысли, обнаружили в себе творческие таланты и лидерские качества. Они впервые в жизни начали влиять на происходящее вокруг.

Я был убежден:
для любой
обозначенной
мною проблемы
существует
инструмент,
позволяющий ее
решить.

Я не ставил перед собой подобных задач. Все, чего я хотел, — вернуть пациентов к «норме». Но они добились намного большего — полностью раскрыли свой потенциал, обнаружив способности, о которых не подозревали. Те же самые инструменты, которые помогли им облегчить страдания, со временем начали влиять на другие стороны их жизни. Оказалось, мои инструменты гораздо сильнее, чем я думал.

Чтобы довести все это до ума, мне пришлось раздвинуть границы своей деятельности и постараться лучше понять силы, благодаря которым работают инструменты. Я замечал эти силы и раньше. Как и вы — они на виду. Это скрытые силы, позволяющие нам порой делать то, что обычно кажется невозможным. Но зачастую они становятся доступными лишь в чрезвычайных ситуациях, когда мы проявляем невероятную смелость и находчивость, но едва ситуация нормализуется, эти силы исчезают, и мы о них забываем.

Благодаря пациентам у меня появилось абсолютно новое видение человеческого потенциала.

Благодаря пациентам у меня появилось абсолютно новое видение человеческого потенциала. Складывалось ощущение, что у моих пациентов возник постоянный доступ к этим скрытым силам. С помощью инструментов они могли задействовать свои внутренние резервы по собственному желанию. Это полностью изменило мое мнение о сути психотерапии. Вместо того чтобы считать проблемы выраже-

нием патологических состояний, причина которых скрывается в прошлом, к ним нужно относиться как к катализатору развития скрытых в нас внутренних сил, причем здесь и сейчас.

Но задача психотерапевта шире, чем просто признать проблемы катализаторами. Он должен дать пациенту доступ к тайным внутренним силам, чтобы тот мог решить свои проблемы. Эти силы нужно ощутить, а не просто о них говорить. Для этого необходимо то, чего психотерапия никогда не имела: набор инструментов.

Я потратил целый час на изложение этой информации. Барри воспринял все совершенно спокойно, временами энергично кивая. Была лишь одна проблема. Я заметил, что при каждом упоминании «силы» он сомневается. Он плохо скрывал свои эмоции, так что я приготовился к неизбежным расспросам.

Большая часть того, о чем говорил Фил, стала для меня откровением. Я впитывал информацию как губка и готов был использовать все это в работе с пациентами. Но один момент проглотить не мог... я говорю об этих «высших силах», постоянно им упоминаемых. Он просил меня принять на веру то, что невозможно измерить или увидеть. Я вроде бы ничем не выдал своих сомнений. Но он прервал мои мысли:

— Тебя что-то беспокоит?

— Нет, ничего... было очень интересно.

Он просто на меня посмотрел. В последний раз у меня возникло похожее чувство, когда ребенком я тайком насыпал себе в кашу сахар, и меня за этим поймали.

— Ладно, только одно... Да, у меня есть вопрос. Ты абсолютно уверен относительно этих «высших сил»?

Он определенно выглядел уверенным.

— Ты когда-нибудь резко изменял свою жизнь — делал что-то такое, что ранее полагал невозможным? — спросил он.

Разумеется, подобное бывало. Хотя я старался об этом забыть, я начинал свою профессиональную жизнь как юрист. В двадцать два года поступил в лучшую юридическую школу страны. В двадцать пять окончил ее с самыми высокими результатами в классе и тут же получил приглашение на работу в престижную юридическую фирму. Я поборол систему и стоял на вершине горы — и мне сразу не понравилось. Работа оказалась очень скучной, консервативной и неинтересной. Я постоянно подавлял желание уйти. Но я привык бороться, отступать не в моем стиле. Чем я объясню, что бросил спокойную, престижную и хорошо оплачиваемую профессию, — особенно как об этом сказать родителям, которые всю жизнь мечтали видеть меня юристом?

Но все-таки я ушел. Я хорошо помню тот день. Мне было двадцать восемь лет, я стоял в вестибюле здания, в котором работал, и смотрел на людей, с остекленевшими взглядами прохо-

дивших мимо. Затем я с ужасом увидел в окне собственное отражение. Мои глаза казались мертвыми. Неожиданно я почувствовал, что могу потерять все и превратиться в одного из этих зомби в серых костюмах. Потом, так же неожиданно, ощутил нечто странное: абсолютное убеждение и решимость. Без всяких усилий со своей стороны я понял, что меня несет прямо в кабинет начальника. И я уволился. Теперь, отвечая на вопрос Фила, я оглянулся назад и осознал, что меня действительно подталкивали какие-то силы.

Услышав это, Фил обрадовался:

— Именно об этом я и говорил. Ты ощущал высшие силы в действии. Люди сталкиваются с ними часто, но не всегда осознают.

Он помолчал и спросил:

— Ты же это не планировал?

Я покачал головой.

— Можешь представить, какой была бы твоя жизнь, если бы ты пользовался этими силами по собственному желанию? Именно это дают мои инструменты.

Я все еще не мог полностью принять идею о высших силах, но это не имело значения. Как бы вы ни называли силы, позволяющие изменить свою жизнь, я знал, что они реальны. Ощущал их. Если инструменты дают повседневный доступ к этим силам, мне все равно, как их называть. И моих пациентов тоже не волнует их название. Мысль, что я действительно спо-

Я действительно способен помочь людям изменить свою жизнь.

собен помочь людям изменить свою жизнь, вызвала во мне огромный энтузиазм, и пациенты это сразу видели. Ничто другое не способно так привлечь их внимание.

Отзывы пациентов были положительными. Многие отмечали, насколько продуктивными стали наши встречи:

— Обычно я уходил отсюда как в тумане, не понимая, был ли какой-то смысл являться вообще. А теперь ухожу с мыслью: я знаю, что делать — у меня есть практические рекомендации, которые могут помочь.

Впервые за свою короткую карьеру я дарил пациентам надежду. Это все меняло. Теперь я часто слышал:

— За один прием вы дали мне больше, чем за годы психотерапии.

Моя практика быстро расширялась. Я чувствовал себя лучше, чем когда-либо. Я видел в пациентах те же изменения, какие отмечал Фил, разрабатывая свои инструменты. Их жизни становились полнее, у них раскрывались неожиданные способности, появлялись лидерские качества, они становились лучшими родителями и добивались успеха в самых разных областях жизни.

Прошло уже двадцать пять лет со дня нашего знакомства с Филом. Его инструменты работали именно так, как он говорил: давали доступ к высшим силам, помогающим изменить свою жизнь. Чем больше я использовал инструменты,

тем четче осознавал, что эти силы приходят ко мне, а не идут из меня — это дар откуда-то извне. Обретенная благодаря им невероятная мощь позволяла делать то, что ранее казалось невозможным. Со временем я принял идею: эта новая энергия дарована высшими силами. Я не только ощущаю эти силы уже два с половиной десятилетия, но еще и обучаю пациентов ими пользоваться.

Цель этой книги — дать вам доступ к высшим силам. Они изменят ваше отношение к жизни и проблемам. Осложнения перестанут пугать и подавлять. Вы будете спрашивать не «Смогу ли я решить эту проблему?», но «Какой инструмент поможет мне с этим справиться?».

У нас с Филом на двоих шестидесятилетний опыт работы психотерапевтами. И он показывает, что существует четыре фундаментальные проблемы, мешающие людям жить полноценно. Счастье и удовлетворение зависят от того, насколько вы способны освободиться от этих проблем. Их обсуждению посвящены первые четыре главы книги. В каждой главе также предложены инструменты, наиболее эффективно помогающие в решении той или иной проблемы. Мы объясним, как данные инструменты связывают вас с высшими силами и как эти силы помогают решить проблему.

Даже если описанные случаи не похожи на ваши, это не значит, что вы не можете пользоваться инструментами — они помогают в самых

Осложнения перестанут пугать и подавлять.

разных ситуациях. Для полной ясности в конце каждой главы мы описываем «другие возможные применения» любого инструмента. Вероятно, хоть что-то из этого будет приложимо к вашей жизни. Мы обнаружили, что четыре высшие силы, доступ к которым открывают инструменты, являются необходимыми для полноценного существования. Не важно, какую форму примет ваша проблема, главное — использовать инструменты.

Мы уверены в том, о чем пишем в книге, поскольку все это разрабатывалось и проверялось на практике. Но не полагайтесь на наши слова, относитесь ко всему скептически. По мере чтения у вас наверняка возникнут вопросы. Большинство из них мы уже слышали и в конце каждой главы приводим ответы на наиболее распространенные. Но реальные ответы заключены в самих инструментах; использование их позволит ощутить эффект высших сил. И как только человек начинает ими пользоваться, все сомнения исчезают.

Наша главная цель — помочь вам действительно употреблять инструменты, поэтому в конце каждой главы вы найдете короткое описание проблемы, инструмента и способа его применения. Если вы настроены на реальную работу, то будете возвращаться к этим описаниям снова и снова, чтобы не сбиться с пути.

Прочитав четыре первые главы, вы узнаете четыре инструмента, которые помогут жить

полноценной жизнью. Можно подумать, будто больше ничего и не нужно. Но это не так. Как ни удивительно, многие прекращают использовать инструменты, хотя те безотказно работают. Это самая невероятная особенность человеческой природы: мы отвергаем наиболее эффективную помощь.

Мы действительно хотим помочь вам изменить свою жизнь. Если это и ваше желание, то поборите свою лень — только так можно добиться реального успеха. А для этого необходимо понять, что мешает продолжать использовать инструменты. И в этом поможет пятая глава. Она даст вам пятый инструмент, в некотором смысле самый важный. Он гарантирует, что вы будете применять первые четыре.

Есть еще один момент, необходимый для добросовестного использования инструментов, связывающих вас с высшими силами. Это вера. Высшие силы настолько загадочны, что практически невозможно воздержаться от сомнений в их существовании. Это весьма характерная для нашего времени проблема — нам трудно верить во что-то неосязаемое. В моем случае я впитал сомнения и недоверие с материнским молоком, поскольку оба моих родителя — атеисты. Они бы посмеялись над словом «вера», не говоря уже о каких-то высших силах, которые невозможно рационально или научно объяснить. В главе шестой описаны мои

Это самая невероятная особенность человеческой природы: мы отвергаем наиболее эффективную помощь.

старания поверить в эти силы; надеюсь, это вам поможет.

А если я научился в них верить, то и вы научитесь.

Я предполагал, что принятие факта существования высших сил будет последним шагом, который мне потребуется. Но это оказалось не так. У Фила имелась еще одна безумная идея. Он утверждал, что каждый раз, когда кто-то использует инструмент, высшие силы помогают не только этому человеку, но и всем вокруг. С годами эта мысль казалась все менее безумной. Я начал верить, что высшие силы не просто благоприятны для общества — мы не сумеем без них жить. Я не прошу, чтобы вы положились на мое слово. В главе седьмой описано, как вы можете это проверить.

Здоровье общества зависит от усилий каждого отдельного человека.

Это значит, что здоровье общества зависит от усилий каждого отдельного человека. Всякий раз, когда мы получаем доступ к высшим силам, выигрывают все. Это накладывает определенную ответственность на тех, кто умеет использовать инструменты. Именно они несут высшие силы остальным. Это пионеры, строящие новое, лучшее общество.

Я просыпаюсь каждое утро с благодарностью за существование высших сил. Они постоянно демонстрируют новые грани. В этой книге мы разделим с вами знания об этих силах. Мы с радостью думаем о том, какое увлекательное путешествие вам предстоит.

Глава 2

ИНСТРУМЕНТ: «РЕВЕРСИРОВАНИЕ ЖЕЛАНИЯ»

Высшая сипа: движение вперед

Уинни был моим пациентом, обладавшим сомнительным даром: он мог буквально за десять минут знакомства настроить против себя кого угодно. Когда мы впервые встретились, я приветствовал его в приемной, и он саркастически сказал:

— Ха, прекрасный декор — вы приобрели это на распродаже подержанных вещей? «ИКЕА» будет для вас большим шагом вперед.

Если он не использовал свое остроумие для раздражения окружающих, то был довольно талантливым комиком. Но из его резюме понять это было невозможно. Когда мы познакомились, ему исполнилось тридцать три, он работал эстрадным комедиантом уже более десяти лет, но так и не вышел за пределы небольших клубов.

И виной тому являлось вовсе не отсутствие возможностей. Его менеджер прилагал много усилий, чтобы организовать для Уинни успешные выступления — большие клубы, ток-шоу, ситуационные комедии. И несмотря на жесткую конкуренцию, Уинни имел хорошие шансы, он был весьма талантлив. Проблема состояла в том, что он саботировал все усилия менеджера. В последнем случае менеджер организовал для него встречу с владельцем известного клуба. Уинни мог бы сделать хорошую карьеру, но просто не пришел и даже не позвонил, чтобы объяснить ситуацию или договориться на другое время. Это стало последней каплей, переполнившей чашу терпения менеджера. Он пригрозил Уинни увольнением и потребовал, чтобы тот записался ко мне на прием.

— Я решил не дразнить гусей и прийти, — заговорщицки подмигнул мне Уинни.

Я спросил его, почему он не пошел на встречу. Причина — первая из множества — оказалась нелепой.

— Я не «жаворонок», и мой менеджер это знает, — серьезно пожаловался он.

— Вы не могли сделать на сей раз исключение, ведь встреча многое значила для вашей карьеры?

Уинни решительно покачал головой:

— Нет. Я не придерживаюсь идиотского правила «делать что угодно ради карьеры». Слишком много стресса.

Если встать утром чересчур трудно, неудивительно, что карьера Уинни стояла на месте. Эта пропущенная встреча была последним случаем самосаботажа. Чуть раньше менеджер устроил ему выступление на благотворительном мероприятии. Началось все неплохо, но затем Уинни освистали, потому что он позволил себе оскорбительные шутки. Похоже, ему нравилось отталкивать людей. Когда менеджер организовал ему приглашение на голливудскую вечеринку, где можно было поговорить с людьми, нанимавшими актеров в телевизионные ситуационные комедии, Уинни пришел пьяный и небритый.

Похоже, ему нравилось отталкивать людей.

— Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему намеренно разрушаете свою карьеру? — спросил я.

— Я ничего не разрушаю. Просто я не продажен. Можно целовать кого-то в зад на вечеринке, это представляется безобидным. А вдруг вам окажут услугу. Но потом вы начинаете подвергать цензуре свои лучшие тексты. И в результате читаете глупые шутки, чтобы выглядеть дружелюбным.

Если «выглядеть дружелюбным» означало во время приходиться на встречи, то Уинни именно этого и не хватало, но он видел все по-иному.

— Моя работа — быть смешным, а не дружелюбным. Если вы хотите «дружелюбия», наймите парня, который любит майонез с белым

хлебом. Я даже дам ему пакет, чтобы принести этот завтрак на работу.

Уинни демонстрировал клинический случай разрушения собственной карьеры. И что еще хуже, убедил себя, будто действует из лучших побуждений. Я решил его спровоцировать.

— Думаю, вы все для себя решили. Идите к менеджеру и скажите, что обойдетесь без него, поскольку вполне удовлетворены текущим положением дел. Вы можете сами организовывать свои выступления в клубе.

Я бросил на стол блокнот и ручку и встал со стула.

— Если мы на этом закончим, я даже не возьму с вас денег.

Уинни вытаращил глаза и забормотал:

— Но... я... я думал... — Он смежил веки и собрался с мыслями. — Я вовсе не против карьеры.

— Тогда, может, скажете честно, почему вы все время стараетесь все испортить?

Потребовалось немного времени, но в конце концов он признал, что ему не нравятся ситуации, в которых его будущее зависит от других: интервью, слушания и даже телефонные звонки кому-то, способному помочь карьере. В таких случаях он чувствует себя уязвимым, поэтому боится их как огня.

Я спросил, что плохого в том, чтобы хотеть чего-то от других.

— Терпеть этого не могу, — проворчал Уинни. И после нескольких вопросов объяснил почему: — Я вылез из утробы в шутовском наряде и громко кричал, чтобы обратить на себя внимание. Ребенком я постоянно практиковался на клиентах отца. Это сводило его с ума.

— Отчего?

— Он работал вне дома.

— Чем занимался?

— Был владельцем похоронного бюро.

Я засмеялся:

— Ну же, Уинни, давайте серьезно.

— А я серьезно. Я каждый день пробирался в приемную и выступал, а вечером меня секли ремнем. Если я плакал, отец называл меня гомиком и бил сильнее. — На его глаза навернулись слезы. — Это был кошмар.

Стало понятно, почему Уинни делал все возможное, чтобы не чувствовать себя уязвимым. Он больше не хотел давать кому-то шанс причинить себе боль. Но заплатил за это большую цену — пожертвовал карьерой.

Я никогда не встречал человека, который не поступился бы чем-нибудь, чтобы избежать боли.

Возможно, вы не принесете таковой жертвы. Но я никогда не встречал человека, который не поступился бы чем-нибудь, чтобы избежать боли.

Зона комфорта

Избегать боли — не проблема, если это требуется раз или два в году. Но у большинства людей это превращается в привычку. Мы баррикадируемся за невидимой стеной и не высовываемся, потому что снаружи подстерегает боль. Безопасное пространство называется зоной комфорта. В самых экстремальных случаях люди прячутся за реальной стеной своего дома и боятся выйти на улицу. Это называют агорафобией. Но, как правило, зона комфорта — это не физическое место, а способ жизни, позволяющий избегать всего, что может причинить боль.

Зона комфорта — это не физическое место, а способ жизни, позволяющий избегать всего, что может причинить боль.

Зона комфорта Уинни заключалась в ситуациях, в которых он чувствовал себя в безопасности: небольшие клубы, где ему неизменно аплодировали; узкий круг школьных друзей, смеявшихся над его шутками; девушка, которая его не бросит, что бы он ни выкидывал. Он избегал всего, несущего чувство незащищенности: прослушивания для более престижной работы, контактов с людьми, способными помочь карьере, свидания с самодостаточными женщинами.

Ваша зона комфорта может быть не столь явной, но у вас она тоже имеется — она есть у всех. Давайте посмотрим, на что она похожа. Попробуйте проделать следующий экспери-

мент. (Все предлагаемые упражнения лучше производить с закрытыми глазами.)

Подумайте, что вы очень не любите делать. Возможно, вам не нравится путешествовать, знакомиться с новыми людьми, участвовать в семейных торжествах и т.д. Как вы организуете свою жизнь, чтобы этого избежать? Представьте, что этот образ жизни — своеобразное укромное место, в котором вы прячетесь. Это и есть ваша зона комфорта. На что она похожа?

Вероятно, это безопасный и знакомый уголок, свободный от боли, доставляемой внешним миром. Это почти наверняка описывает вашу зону комфорта, но остается еще один ингредиент. Странно, но просто избежать боли нам недостаточно. Мы хотим заменить боль удовольствием.

Мы хотим
заменить боль
удовольствием.

Для этого мы используем различные аддитивные развлечения, такие как интернет-серфинг, наркотики, алкоголь, порнография и так называемое заедание стресса. Даже маниакальные азартные игры и прогулки по магазинам доставляют определенное удовольствие. Такое поведение очень распространено — вся наша культура направлена на поиск зоны комфорта.

Мы влетаем эти занятия в повседневную жизнь. Например, Уинни каждый вечер развлекался с одними и теми же друзьями, ел пиццу и играл в видеоигры. Он описывает это время так, словно переходит в другую галактику:

— Одно попадание, и весь остальной мир исчезает.

Такой альтернативный мир воспринимается как успокоительная приятная теплая ванна, возвращение в утробу. Но подобные умиротворяющие занятия лишь усложняют ситуацию. Чем больше мы прячемся в эту теплую ванну, тем меньше хотим попасть под холодный душ реальности.

Спросите себя, на что похожи ваши успокоительные занятия. Чем чаще вы поддаетесь какому-то импульсу, тем больше вероятность, что вы используете его для создания зоны комфорта. Теперь попробуйте выполнить следующее упражнение.

Представьте, что занимаетесь одним из успокаивающих дел. Вообразите, будто получаемое удовольствие переносит вас в другой мир. Как этот мир влияет на вашу целеустремленность?

Жизнь предоставляет множество возможностей.

Какой бы ни была ваша зона комфорта, вы платите за нее огромную цену. Жизнь предоставляет множество возможностей, но вместе с ними приходит боль. Если вы не в силах ее терпеть, то не сумеете жить полноценно. Ситуация может принимать разные формы. Если вы застенчивы и избегаете людей, то теряете преимущества, связанные с чувством принадлежности к коллективу. Если креативны, но не выносите

критики, то избегаете продавать свои идеи. Если вы лидер, но не способны предъявлять требования, за вами никто не пойдет.

Зона комфорта призвана защищать вас от невзгод, но на самом деле ограничивает ваши возможности. Уинни — хороший тому пример. Все сферы его существования — карьера, друзья, даже личная жизнь — стали жалким подобием того, чем могли бы быть.

Вот схематичное изображение зоны комфорта и цены, которую вы за нее платите.



Большинство из нас подобны фигуркам, расположенным внутри зоны комфорта. Чтобы воспользоваться бесконечными возможностями, которые предлагает жизнь, необходимо набраться смелости и выйти наружу. И первое, что

мы встретим, будет боль. Если мы не сможем ее преодолеть, придется бежать обратно. На рисунке это отражено стрелкой: человек вышел,

!!!

*Большинство
людей живут
в тихом
отчаянии
и уходят,
таки не спев
свою песню.*

Генри Дейвид Торо

приблизился к боли и вернулся. В конце концов мы отказываемся от бесплодных попыток убежать из зоны комфорта; наши мечты и стремления навсегда утрачены. Как говорил поэт и писатель девятнадцатого века Генри Дейвид Торо: «Большинство людей живут в тихом отчаянии и уходят, так и не спев свою песню».

Умереть, так и не спев свою песню, — трагедия. И хуже всего то, что мы сами в этом виноваты — мы сами затыкаем себе рот. Но, несмотря на столь жуткую цену, не покидаем зону комфорта. Почему же?

Потому что нас там держит распространенная современная слабость: потребность в немедленном вознаграждении. Зона комфорта позволяет в данный момент чувствовать себя хорошо. Какая разница, что за это придется платить? Но расплата неизменно приходит, принося с собой наихудшую боль — осознание, что жизнь прожита напрасно.

Наше общество учит, что вознаграждение должно приходить сразу. И мы обладаем невероятной способностью оправдывать эту слабость. Вместо того чтобы признать желание из-

бежать боли, мы говорим себе, будто стремимся к порядочности. Уинни, например, убедил себя, что не хочет «быть продажным». Мы представляем мир в искаженном свете, оправдывая свое поведение, и потребность избежать боли начинает казаться чем-то смелым и идеалистическим. Это самый большой грех — лгать самому себе. Он делает невозможным любые изменения.

Я объяснил все это Уинни. Понимание причины своего поведения немного улучшило его самочувствие. Он поблагодарил меня и направился к двери.

— Не торопитесь, — остановил его я, и Уинни удивленно на меня посмотрел. Я сказал: — Я рад, что вам полегчало. Но если все оставить как есть, то ничего не изменится. Вы так и будете сидеть в зоне комфорта. Вы готовы платить такую цену?

— Если вы позволите мне сейчас уйти, то да, — пошутил Уинни, но снова сел. Впервые я увидел в его глазах надежду на возможность перемен.

Высшая сила: движение вперед

Иногда встречаются люди, не желающие ограничивать свою жизнь. Они проходят через невероятную боль — от отказов и неудач до коротких моментов смущения и тревоги. Они

также испытывают постоянные мучения, придерживаясь личной дисциплины, заставляя себя делать то, что обязательно для всех, но почти никто не делает — вроде занятий спортом, здорового питания и организованности. Не пытаясь чего-либо избежать, они могут преследовать любые, даже самые смелые цели. Эти люди имеют намного более богатую и полноценную жизнь, чем все остальные.

У них есть то, что дает силы выдержать боль, — целеустремленность. Сегодняшние поступки, какими бы болезненными они ни были, важны для желаемых достижений в будущем. Сидящие в зоне комфорта в мечтах о немедленном вознаграждении не принимают ответственности за собственное будущее.

Целеустремленность приходит не от пустых мыслей, но от действий, помогающих продвигаться к цели.

Целеустремленность приходит не от пустых мыслей, но от действий, помогающих продвигаться к цели. Сделав первый шаг, вы активируете более мощную силу, чем желание избежать боли. Мы называем ее силой движения вперед.

Это первая из четырех сил, о которых мы говорим в этой книге. Это высшие силы, потому что они существуют на том уровне, где действуют законы Вселенной, придавая им невероятную мощь. Хотя этих сил не видно, их эффекты повсюду, и нагляднее всего в случае силы движения вперед.

Ее мощь — мощь самой жизни. Все живое на нашей планете развивается с определенной целью, от индивидуального организма или вида до всей планеты. Непрерывное существование жизни в течение миллионов лет наглядно демонстрирует действие силы движения вперед. Говоря словами Томаса Дилана, это «та сила, что цветок толкает к небу».

Ее мощь касается и вашей жизни. Вы родились беспомощным младенцем, но довольно быстро начали ползать, а затем ходить. И это несмотря на многочисленные болезненные неудачи. Посмотрите, как малыш учится ходить. Он постоянно падает, но поднимается и упорно стремится к своей цели. Его целеустремленность поражает, он непосредственно пользуется силой движения вперед.

Эта сила заставляет детей развивать базовые навыки, необходимые для выживания. Действуя сходным образом у всех детей, она кажется чем-то универсальным, и дети не осознают ее присутствия. У взрослых все по-другому. Главная задача взрослого человека — найти какую-то цель. У каждого цель своя, ее поиск индивидуален. Сила движения вперед работает только у тех, кто сознательно хочет ее использовать и принимать боль, которую она несет.

Большинство из нас выбирают стратегию избегания. В результате мы не раскрываем свой потенциал, не становимся самими собой. Уин-

ни — хороший пример. Ребенком он стремился оттачивать свои артистические способности; несмотря на наказания, каждый день развлекал отцовских клиентов. Но, повзрослев, решил больше не подвергать себя опасности. И в результате стал горькой пародией на то, чем мог бы быть.

Поддавшись собственному энтузиазму, я сказал Уинни:

— Двигаясь вперед, вы сделаете свою жизнь светящейся звездой, растущей день ото дня. А когда прячетесь в зоне комфорта, ваша жизнь превращается в постоянно сжимающуюся черную дыру.

Но Уинни не разделял моего энтузиазма.

— Вы говорите, как учительница воскресной школы, которая никогда не была замужем и не занималась любовью. Вы понятия не имеете, что значит стоять перед сборищем придурков.

Хотя это звучало грубо, я его понял. Для Уинни сила движения вперед являлась пустым звуком. Ему необходимо было почувствовать эту силу, ощутить, как она подталкивает его изнутри. Только тогда он сумеет в нее поверить.

Насколько я могу судить, именно этого не хватает традиционной психотерапии. Она в состоянии предложить какие-то идеи или вызвать определенные эмоции, но не способна связать пациентов с силой, которая им необходима, чтобы изменить свою жизнь. Встретив Фила, я сразу

понял, что он знает, как сформировать эту связь. Ответ лежит в разработанных им инструментах.

Инструменты призваны помочь воспользоваться преимуществами необычной природы высших сил. Мы привыкли к силам, которые можем контролировать: жмем на газ, включаем свет, пускаем горячую воду и получаем желаемое. Эти силы отделены от нас, мы контролируем их снаружи. При этом не имеет значения, в каком мы состоянии.

Инструменты призваны помочь воспользоваться преимуществами необычной природы высших сил.

С высшими силами такое не пройдет; их нельзя контролировать извне. Чтобы пользоваться высшей силой, необходимо слиться с ней в единое целое. Для этого нужно принять такую же форму, превратиться в миниатюрную версию этой силы. Простые размышления здесь не помогут, следует изменить свое состояние.

В этом сущность инструментов. Каждый описанный в книге инструмент позволит вам имитировать работу определенной высшей силы, так что вы сможете с ней слиться и воспользоваться ее энергией. В книге описана природа четырех базовых высших сил. Для каждой из них предложен инструмент, который поможет с ней объединиться. Практика научит вас пользоваться этими силами по собственному желанию. Они дадут вам нечто бесценное — способность строить собственное будущее.

*Инструмент:
«Реверсирование желания»*

Мы сначала обсуждаем силу движения вперед, потому что ее природа наиболее очевидна — неустанное движение к определенной цели. Чтобы воспользоваться этой силой, вам необходимо непрерывно двигаться вперед в своей жизни — только тогда вы сможете принять ее форму.

Необходимо
непрерывно
двигаться
вперед.

Но все не так просто. Как вы поняли, люди стремятся любыми средствами избежать боли, связанной с движением вперед. Но Фила, похоже, не пугала эта мерзкая человеческая слабость. Он твердо заявил, что любой может побороть страх боли. Я спросил, почему он в этом так уверен. Он ответил, что разработал инструмент, помогающий научиться желать боли.

Это звучало странно даже для Фила. Я подумал, что он, возможно, мазохист или хуже того. Затем он рассказал мне следующую историю, и я понял, что он имеет в виду.

— Я учился на втором курсе высшей школы, мне было тринадцать. Я был худым и невысоким, в нашем классе занимались только мальчишки, и все — намного выше меня. Хуже всего мне давалось черчение. Мои чертежи напоминали большие кляксы или тест Роршаха.

У меня был ужасный сосед — толстый и волосатый восемнадцатилетний капитан и звезда

футбольной команды. Я смотрел на него, как на гибрид божества и опасного животного. К счастью, у нас имелось нечто общее — мы были самыми худшими чертежниками в классе. Это нас несколько сдружило, и мы разговорились. Он рассуждал о том, что больше всего любил, — о футболе. Он входил в основной состав городской сборной и считался лучшим полузащитником. Почему-то он захотел объяснить мне, как добился таких успехов.

Его слова меня шокировали — я помню их и сорок лет спустя. Он сообщил, что не был самым быстрым или ловким. И многие игроки гораздо сильнее его. Но он лучший, что доказывает его стипендия. И причина этого никак не связана с физическими способностями — она зависит от его отношения к возможным травмам.

Он сразу старался завладеть мячом и бежал на ближайшего перехватчика. Он не пытался его обмануть или вытолкать с поля. Мчался прямо на него и намеренно с ним сталкивался, как бы больно ни было: «Когда я встаю, то чувствую себя превосходно, чувствую себя живым. Поэтому я лучше всех. Другие боятся, это видно по их глазам». Он был прав, никто больше не разделял его стремления столкнуться с защитником.

Моей первой реакцией была мысль, что он безумен. Жил в мире постоянной боли и опас-

ности, и ему это нравилось. Именно этого мира я всячески старался избегать. Но я не мог избавиться от его сумасшедшей идеи: если не бояться боли, у вас появится суперсила. С годами я понял, что он прав, — причем это касается не только спорта.

Если не бояться боли, у вас появится суперсила. Сам того не зная, он научил меня контролировать боль, что заложило основу для разработки инструмента, который может кого угодно соединить с силой движения вперед.

Футболист превзошел сверстников, потому что «реверсировал» нормальное человеческое желание избежать боли — он ее жаждал. Ему это казалось естественным, хотя среднему человеку представляется невозможным. Но это не так. Имея нужный инструмент, любой может научиться контролировать боль.

Инструмент называется «Реверсирование желаний». Прежде чем его опробовать, выберите ситуацию, которую обычно избегаете. Она совсем не обязательно должна быть связана с физической болью, как в случае футболистов. Вероятно, вы уклоняетесь от какой-то эмоциональной боли; откладываете телефонный звонок; вас пугает сложный проект или утомительная задача. Уинни избегал отказа, который вполне возможен в высокооплачиваемом шоу-бизнесе.

Выбрав ситуацию, вообразите боль, которую она может принести. Теперь забудьте о ситуации и сконцентрируйте внимание на самой боли. Затем попробуйте воспользоваться инструментом.

РЕВЕРСИРОВАНИЕ ЖЕЛАНИЯ

Представьте, что боль появилась перед вами в виде облака. Мысленно воскликните: «Неси ее сюда!» Почувствуйте, как сильное желание ошутить боль несет вас в облако.

Мысленно воскликните: «Я люблю боль!» – и продолжайте двигаться вперед. Глубоко окунитесь в боль, чтобы с ней слиться.

Вы почувствуете, как облако вытолкнуло вас и захлопнулось за вашей спиной. Скажите мысленно с убеждением: «Боль меня освобождает». Выйдя из облака, ошутите, что превращаетесь в чистый свет,двигающийся вперед к своей иели.

Первые два шага требуют определенных усилий, но на последнем вы почувствуете, что вас несет сила, намного превосходящая вашу: это сила движения вперед.

«Входя в боль», старайтесь, чтобы это было как можно более экстремально. Что произойдет в наихудшем случае? Слушатели освистают вашу речь? Супруг(а) уйдет от вас во время со-

ры? Если вы можете справиться с самым худшим вариантом, то что-то менее страшное окажется меньшей проблемой. Чем сильнее будет боль — чем агрессивнее вы в нее войдете, — тем больше энергии получите.

Научитесь проходить через эти три ступени быстро, но интенсивно. Одного раза не достаточно. Повторяйте эти шаги снова и снова, пока полностью не превратите всю боль в энергию. Вы можете запомнить шаги по фразам, которые их описывают.

1. «Неси ее сюда».
2. «Я люблю боль».
3. «Боль меня освобождает».

Вам поможет уже простое повторение этих фраз.

Должно быть понятно, почему мы называем инструмент «Реверсированием желания». Вы изменяете свое нормальное стремление избежать боли на желание ее ощутить.

Как «Реверсирование желания» помогает контролировать боль

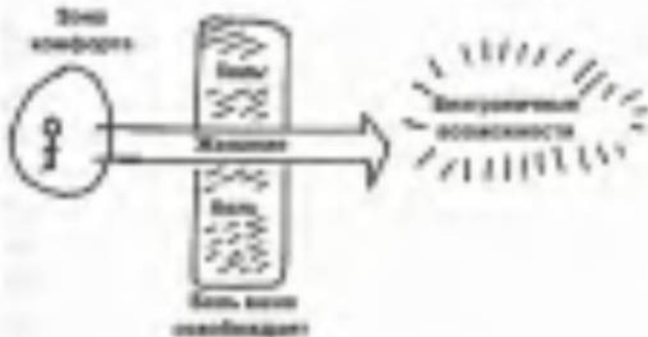
Регулярное использование инструмента открывает секрет, который поможет вам контролировать боль: она не абсолютна. Ощущение боли изменяется в зависимости от вашей на нее реак-

ции. Когда вы идете к ней, она сжимается, а когда бежите от нее — растет. Подобно монстру из страшного сна, она гонится за вами следом. А если вы встретите ее лицом к лицу, она уйдет.

Желание — принципиально важная часть инструмента. Оно помогает вам двигаться к боли. Вы жаждете боли не из мазохизма, но хотите ее ощутить, чтобы она уменьшилась. Научившись уверенно использовать инструмент, вы поборете страх перед болью.

Желание — принципиально важная часть инструмента.

Приведенная ниже диаграмма иллюстрирует, как это работает. На сей раз, когда человек выходит из зоны комфорта, его состояние кардинально меняется. Он не стремится избежать боли, он ее хочет. Им движет именно это желание: как мы уже говорили, когда вы идете к боли, она уменьшается и становится менее пугающей. Теперь вы можете пройти сквозь нее в огромный мир безграничных возможностей.



Мой отец преподавал мне урок, как идти навстречу боли. Он приобщил меня к серфингу, и первое, чему научил, — входить в холодную воду. Нужно нырнуть туда сразу, не думая. Мы с ним бежали по берегу, стараясь развить максимальную скорость, а затем ныряли как можно глубже. Это был шок, но зато мы катались на волнах, когда другие пловцы все еще мучились, заставляя себя зайти в воду. Оглядываясь назад, я понимаю, что в тот момент впервые добровольно шел навстречу боли.

*Когда использовать
«Реверсирование желания»*

Я обучил Уинни этому инструменту, и он много раз тренировался у меня в кабинете, пока я не убедился, что он сможет использовать инструмент самостоятельно. Он сказал:

— Я чувствую себя накачанным, как будто ходил в спортзал. А когда мне это использовать?

Уместное использование инструментов также важно, как и овладение ими.

Хороший вопрос, применимый ко всем инструментам, описанным в этой книге. Уместное использование инструментов так же важно, как и овладение ими. Мы обнаружили, что этот вопрос не следует упускать из виду. Для каждого инструмента есть набор легко узнаваемых ситуаций,

когда их следует пускать в дело. Мы называем их сигналами, подобными толчку, побуждающему артиста вступить в игру. Использовать инструмент следует при каждом появлении соответствующего сигнала.

Для «Реверсирования желания» первый сигнал очевиден — необходимость сделать что-то неприятное. Допустим, вам нужно позвонить кому-то, кого вы побаиваетесь, или браться за работу, а вы никак не можете сосредоточиться. В такие моменты сконцентрируйтесь на боли, которую ощутите, взявшись за дело. Используйте инструмент (если потребуется — несколько раз), пока не почувствуете, как на последней стадии энергия несет вас вперед. Не отвлекайтесь, позвольте энергии доставить вас прямо к тому, что не хочется делать.

Второй сигнал не столь очевиден, поскольку заключен в ваших мыслях. У всех нас есть вредная привычка: когда нужно сделать что-то очень неприятное, мы начинаем об этом думать, вместо того чтобы это делать. Мы думаем: «Зачем мне это? Я не могу это делать, сделаю на следующей неделе», и т.д. Но размышления не помогут побороть страх перед болью; наоборот, вы будете сильнее стремиться ее избежать. Единственное, чем могут помочь мысли, — подтолкнуть вас к использованию инструмента «Реверсирование желания». Это второй сигнал: каж-

дый раз, ловя себя на размышлениях о неприятном деле, прекращайте размышлять и начинайте использовать инструмент.

Этот сигнал учит применять инструмент прямо сейчас. Все равно, когда именно нужно браться за дело; сила, необходимая для движения вперед, может быть создана только в настоящем. С помощью этого мысленного сигнала вы каждый раз пополняете свой невидимый банковский счет, но откладываете не деньги, а энергию. И со временем накопите ее достаточно, чтобы выполнить задачу.

Уинни имел возможность это проверить. Чтобы упорядочить свою жизнь, ему, в частности, пришлось позвонить владельцу известного клуба, которого он ранее обманул. Следовало набраться достаточной смелости, чтобы попросить у него работу, а Уинни необходимо было еще и извиниться. Каждый раз, когда он говорил себе: «Я не могу это сделать», он использовал «Реверсирование желания». И через две недели, к своему удивлению, решился. Владелец клуба не перезванивал пять дней, что дало Уинни возможность использовать инструмент еще сотни раз.

Наконец он перезвонил и отругал Уинни («Это были самые длинные пять минут в моей жизни», — рассказывал тот), а затем ответил на другой звонок, и Уинни пришлось подождать

«еще жуткие пять минут». Уинни использовал «Реверсирование желания», ожидая дальнейшей взбучки, но менеджер отказал другому комику, отдав работу Уинни. Уинни был просто ошарашен:

— Во повезло!

*Тайная польза:
превращение боли в силу*

На самом деле везение тут ни при чем. Я видел такое много раз: пациент прикладывает реальные усилия и вдруг, ни с того ни с сего, появляются люди и возможности, которые помогают добиться цели.

У меня был подобный опыт еще до того, как я узнал об инструментах. Для меня престиж и блага карьеры юриста являлись золотой клеткой, моей зоной комфорта. Чтобы двигаться вперед, необходимо было уволиться из юридической фирмы. Я решил стать психотерапевтом, но знал, что для этого нужно четыре года учиться. На что жить в это время? Без особых надежд я разослал свое резюме десятку адвокатов и юристов с просьбой предоставить работу с частичной занятостью. И неожиданно мне позвонил адвокат, окончивший ту же юридическую школу, что и я. Он был просто послан Небесами. Он позволил мне работать столько

времени, сколько я мог. Он даже познакомил меня с законодательством, касающимся разводов, ибо в данной области я мог начинать практиковаться в психотерапии. Без этой помощи я бы не смог сменить профессию.

С самого начала работы психотерапевтом я был убежден, что полученного образования мне не хватает. Я не мог помогать людям, как должно. Искал кого-то, способного ввести меня в курс дела. Несмотря на постоянные разочарования,

я упорно продолжал поиски. Именно поэтому я посетил семинар Фила. И мне показалось это везением. Он всегда охотно отвечал на вопросы — и я просто замучил его своей любознательностью. В отличие от всех остальных он никогда не обижался и не отворачивался, если я сомневался в его ответах. Он был подобен интерактивной энциклопедии.

Если эти встречи и возможности не являются простой удачей, откуда же они берутся? Как писал шотландский исследователь двадцатого века Уильям Мюррей: «В тот миг, когда человек решается на что-то, Провидение тоже начинает действовать. В помощь одному замыслу случается много такого, чего иначе никогда бы не случилось. Принятое решение влечет за собой целый поток событий: полезных совпадений, встреч и предложений о ма-

!!!

*Принятое
решение влечет
за собой целый
поток событий:
полезных
совпадений,
встреч и
предложений.*

Уильям Мюррей

териальной поддержке, в которые никто бы не поверил заранее».

«Провидение» — устаревший, но правильный термин. Он означает поддержку и помощь, идущие отчего-то большего, чем вы сами. Мюррей хотел сказать, что ваше движение вперед связывает вас с общим ритмом Вселенной, позволяя пользоваться миллионами открывающихся возможностей. Эта неожиданная помощь — одно из многих преимуществ, которые дают высшие силы. Она подчиняется тем же самым правилам: вы не можете контролировать эти силы извне; чтобы пользоваться их энергией, нужно слиться с ними в единое целое.

Но все не так просто. Один мой пациент в течение многих недель составлял креативное предложение начальнику, но когда наконец набрался смелости его выдвинуть, босс ответил отказом.

— Вы говорили, что если я буду двигаться вперед, Вселенная мне поможет, — жаловался он.

Это типичное современное представление о высших силах. Мы хотим, чтобы они были предсказуемыми и контролируемыми. Да, движение вперед — надежный способ соединиться с высшими силами. Но эти силы остаются загадкой; их работу невозможно понять. Вселенная не будет награждать вас, как обученную собаку, каждый раз, когда вы делаете шаг вперед. Вообще такое наивное представление является версией зоны комфорта.

По мере обучения работе с высшими силами пациенты встречаются еще с одной загадкой. Они ощущают, что когда неожиданно случается что-то плохое, их сила значительно возрастает. Но они не довольны, полагая, будто связь с высшими силами магическим образом защитит их от несчастий.

Мы называем это нравственной инфантильностью. Взрослый человек должен понимать фундаментальную разницу между нашей собственной целью и целью, которую имеет для нас Вселенная. В общем, люди стремятся преуспеть во внешнем мире, например, иметь прибыльный бизнес или найти спутника жизни. Но Вселенной не интересен такой внешний успех, ее целью является развитие нашей внутренней силы. нас волнует то, что мы достигаем снаружи, а Вселенную интересует лишь наше внутреннее содержание.

Несчастья, по существу, являются той нагрузкой, с помощью которой развивается внутренняя сила.

Это объясняет, почему несчастья не прекращаются, даже когда мы движемся вперед; только через них Вселенная может укрепить нашу внутреннюю силу. Все понимают, что для развития мышц необходимо их нагружать. Несчастья, по существу, являются той нагрузкой, с помощью которой развивается внутренняя сила.

Я наблюдал, какую удивительную стойкость могут демонстрировать люди, борясь с несча-

ством. У одной моей пациентки все семейные финансовые вопросы решал муж. После его смерти ей пришлось самой управляться с делами, чего она совершенно не умела. Но за год она не только основала успешный бизнес, но и стала намного активнее во всех отношениях. Я наблюдал это и у детей: одна девушка-подросток пользовалась покровительством влиятельной подруги, которая бросила ее, написав: «Я устала притворяться твоей подругой». Мать девушки тревожилась, что та не сможет оправиться после такой травмы. Но девушка наладила отношения с другими сверстницами и обнаружила, что и сама пользуется популярностью. У нее укрепились социальные связи и повысилась самооценка.

В нас скрыта внутренняя сила, которую можно найти, только заставив себя пройти через неприятности. Это очень хорошо выразил в своем афоризме мыслитель девятнадцатого века Фридрих Ницше: «Что нас не убивает, то делает сильнее». Он первым предположил, что несчастья производят позитивный эффект.

Но когда я процитировал Ницше, Уинни закатил глаза и ответил:

— Слушайте, я не такой тупой, каким кажусь. Я кое-что слышал о Ницше, он много говорил, но жил не совсем так, как Индиана Джонс.

!!!

*Что нас
не убивает,
то делает
сильнее.*

Фридрих Ницше

Уинни был прав — Ницше, по существу, являлся затворником.

Это неудивительно. Философы редко спрашивают себя, как применить свои идеи на практике. Когда затопило вашу квартиру или вас бросил супруг/супруга, вы вряд ли будете думать о Ницше. Все мы реагируем примерно одинаково: «Этого не должно было произойти».

Нас делают сильнее сами трудности.

Реакция естественная, но нерациональная, ведь вы отказываетесь принять то, что уже произошло. Это пустая трата времени. И чем больше вы будете жаловаться, тем сильнее увязнете в нецелесообразном поведении. Тех, кто склонен подобным образом упиваться своим горем, обычно называют жертвами.

Жертва полагает, будто знает, как должна работать Вселенная. И когда происходит что-то «не заслуженное», решает, будто мир ополчился против нее. И самым рациональным ей представляется опустить руки и вернуться в зону комфорта.

Не нужно быть философом, чтобы понять: такое поведение не способствует развитию внутренних сил. Высказывание Ницше наталкивает на мысль, что нас делают сильнее сами трудности. Но это не так. Внутренняя сила приходит только к тем, кто идет вперед, несмотря на неудачи.

Для жертвы это невозможно. Она тратит энергию на пустые утверждения, будто этого не

должно было случиться. И не сможет восполнить запасы энергии, пока не признает случившийся факт — каким бы болезненным он ни был. Но для этого необходимо приложить усилия.

И здесь на помощь приходит инструмент «Реверсирование желания». Он позволяет забыть о том, что, по вашему мнению, должно было бы произойти, и предлагает способ принять реальность. В данном случае использование инструмента несколько отличается от подготовки к будущим неприятностям. Инструмент работает так же, но боль уже в прошлом (пусть даже в очень недалеком — в пределах нескольких минут). По сути, вы стараетесь захотеть того, что уже совершилось.

Чем быстрее и чаще вы будете использовать инструмент после неприятных событий, тем скорее восстановитесь. Некоторые, возможно, впервые в жизни переживут несчастье, не ощущая себя жертвой. С инструментом «Реверсирование желания» идея Ницше обретает реальность.

Во всяком случае, это касается мелких неприятностей, таких как затор на дороге или поломка ксерокса. Вы начнете быстрее восстанавливаться после таких мелочей, они будут меньше вас расстраивать. Но как насчет действительно жутких событий? Таких как полное банкротство или смерть ребенка? Возможно ли — и даже нормально ли — принимать ситуации, разрушающие саму основу вашей жизни?

Ответ на этот вопрос дал известный австрийский психиатр Виктор Франкл. Но его известность пришла не от дипломов и регалий, а от печального личного опыта. Он был заключенным в четырех нацистских концлагерях, где убили его мать, отца, брата и жену. Но Франкл отказался сдаваться и стал помогать другим узникам, которые, подобно ему, потеряли все, включая желание жить. Свои мысли он изложил в книге «Человек в поисках смысла».

Удивительно, но он пришел к заключению, что даже в самых жутких ситуациях — голод, отсутствие сна, постоянная угроза смерти — остаются возможности для развития внутренней силы. Это, единственное, нацисты не могли отнять у заключенных. В концлагерях нацисты контролировали все — ваши личные вещи, жизнь ваших близких и вашу собственную жизнь. Но они не в силах были победить вашу решимость при любой возможности развивать внутреннюю силу.

Какой бы мрачной и унылой ни являлась жизнь в концлагере, по словам Франкла, в ней все равно «имелись возможности, и был брошен вызов. Можно было одержать духовную победу, обратив лагерное существование во внутренний триумф, или же пренебречь вызовом и просто прозябать». Это была «просто исключительно трудная внешняя ситуация, предоставлявшая человеку возможность духовного роста».

Внутренние духовные силы временами помогали выжить физически слабым заключенным.

Франкл подтверждает то, о чем мы уже говорили, — какими бы ни были ваши цели, жизнь имеет на вас собственные виды. Если эти цели не согласуются, победит жизнь. Как пишет Франкл: «В действительности имеет значение не то, что мы ждем от жизни, а то, что жизнь ожидает от нас». Нужно выяснить, что от вас хочет жизнь — пусть даже просто выдерживать страдания с гордо поднятой головой, пожертвовать собой ради других или не опускать руки еще один день, — и принять брошенный вызов.

Этот путь позволяет развить то, чего больше всего не хватает нашему ориентированному вовне обществу: «внутреннее величие». Мы привыкли считать «великими» тех, кто достиг власти или славы во внешнем мире — таких людей, как Наполеон или Томас Эдисон. Мы не особо ценим внутреннее величие, которое может развить кто угодно независимо от социального положения. Но смысл жизни придает лишь внутренняя сила, без нее наше общество станет бессмысленной шелухой.

Почитание внешнего успеха способствует эгоистичному стремлению добиться собственных целей. А внутренняя сила развивается лишь в тех случаях, когда жизнь делает ваши цели не-

!!!

В действительности имеет значение не то, что мы ждем от жизни, а то, что жизнь ожидает от нас.

Виктор Франкл

возможными. Тогда приходится согласовать собственные планы с тем, что для вас запланировала жизнь. Лишь так можно стать бескорыстным в наилучшем смысле — посвятить себя чему-то большему, чем вы сами. Книга Франкла рассказывает о его триумфе в самых жутких условиях. Его величие заключается в обретении смысла жизни даже в невыносимой обстановке концентрационного лагеря, а не в том, что позже он стал знаменитым психиатром.

Страх и смелость

Последнее преимущество инструмента «Реверсирование желания» может оказаться самым важным — он помогает развить смелость. Меня всегда удивляло, что психотерапия прямо не занимается проблемой смелости — пациенты, с которыми я общался, хотели развить в себе это качество. Но подобно всем нам, психотерапевты считают смелость какой-то мистической силой, которой обладают лишь герои, не знающие страха. То есть к психологии человека это неприменимо.

Настоящее мужество проявляют обычные люди, которые боятся того же, что и все остальные.

Однако подобные герои существуют только в кино. Настоящее мужество проявляют обычные люди, которые боятся того же,

что и все остальные. Чаще всего проявленное мужество остается для них загадкой, они сами не понимают, как это стало возможным.

Фил никогда не считал смелость какой-то мистической или загадочной силой. Он определял ее практическим образом и полагал доступной для любого человека. Смелость — это способность действовать перед лицом страха. Тот факт, что многие считают это невозможным, объясняется нашим восприятием страха.

Страх почти всегда связан с каким-то образом — с чем-то ужасным, что может случиться в будущем. Если я возражу, меня уволят. Если начну собственное дело, то прогорю. Чем больше вы закидываетесь на этом будущем неприятном событии, тем сильнее вас парализует — вы не способны действовать, пока не убедитесь, что этого не произойдет. Но такой гарантии вам никто не даст.

Это сложно допустить — ведь вся наша культура опирается на лживое предположение, что можно быть уверенным в собственном будущем. Учитесь в хорошей школе, придерживайтесь здоровой диеты, приобретайте надежные акции — и все будет хорошо. Чтобы развить смелость, нужно забыть об иллюзии гарантированного будущего.

Чтобы развить смелость, нужно забыть об иллюзии гарантированного будущего.

Это освободит вас и позволит сосредоточиться на настоящем — и только в настоящем

вы можете найти смелость и предпринять какие-то шаги. Я читал о советах «оставаться в настоящем» и раньше, до того как встретил Фила, но всегда считал их каким-то новомодным клише. Но когда Фил научил меня конкретным пошаговым инструкциям для управления силами в настоящем, я пересмотрел свои взгляды.

Первый шаг заключается в том, чтобы научиться испытывать страх без мысленного образа будущих жутких событий. Концентрируйте все внимание на ощущении страха в данный момент, в настоящем. Когда вы отделите страх оттого, чего опасаетесь в будущем, он превратится в боль, с которой можно справиться с помощью инструмента «Реверсирование желания».

Инструмент работает так же, как и раньше. Замените слово «боль» словом «страх» или просто вспомните, что страх — это форма боли. В любом случае энергия, которую даст инструмент, позволит вам действовать. С практикой вы поймете, что в силах справиться с любым страхом.

Если вам кажется ненормальным желать страха — скажите себе, что хотите не жутких событий, а лишь ощущения боязни, которое с ними связано. Это парадокс: лишь захотев почувствовать испуг, вы сможете действовать в его присутствии — и именно в этом заключается смелость.

Но смелость невозможно накопить. Страх быстро возвращается вместе с мыслями о пугающих будущих событиях, унося вас из настоя-

щего. Если вы действительно хотите быть смелым, учитесь использовать инструмент «Реверсирование желания» сразу, как только ощутите боязнь. Когда это войдет в привычку, вы с удивлением обнаружите, что вообще не думаете о будущем и ведете себя намного смелее, чем когда бы то ни было.

Фил описывает это, как прокладывание дороги обратно в настоящее. Чтобы оставаться в настоящем, необходимо прилагать усилия, это не какой-то мистический пассивный процесс. Цель — научиться контролировать страх, чтобы он не отнимал способность к действию. А если вам нужно сверхчеловеческое бесстрашие — сходите в кино.

Чтобы оставаться в настоящем, необходимо прилагать усилия.

Часто задаваемые вопросы



По-моему, то, что вы называете «инструментами», больше похоже на изменение отношения. Это так?

Нет. Любой может утверждать, что изменил свое отношение к чему-то и даже сам в это поверил. Но слова и мысли ничего не меняют. Люди сопротивляются переменам на примитивном иррациональном уровне. На этом уровне мысли не работают. Вспомните, сколько новогодних решений вы действительно воплотили в жизнь.

Реальные изменения требуют приложения усилий, причем достаточно больших, чтобы повлиять на самые примитивные области нашей психики. Инструменты призваны открыть доступ к силам, намного превосходящим ваши собственные. Они способны изменить гораздо больше, чем вы можете себе представить. Они меняют все аспекты вашей личности: мысли, поведение и восприятие внешнего мира.



Я должна использовать инструмент «Реверсирование желания» каждый раз, когда делаю что-то неприятное, каждый раз, когда думаю о чем-то неприятном, и каждый раз, когда случается что-то неприятное. Неужели вы считаете, что это возможно, ведь у меня и так достаточно дел!

Все инструменты, предлагаемые в этой книге, требуют многих усилий. Вероятно, в какой-то момент вам покажется, что это слишком сложно. Нам тоже иногда представляется, что использовать инструменты весьма трудно.

Не забывайте, вся наша культура направлена на то, чтобы получить как можно больше, затратив минимум усилий. Мы посвятили обсуждению этого вопроса целую главу (главу 5). Прежде всего нужно понять связанный с инструментами парадокс: хотя вначале для их использования необходимо затратить энергию, в длительной перспективе они пополняют ее запасы. И если вам кажется, что мы требуем от вас

дополнительных усилий, так это потому, что мы видели результаты: использование инструментов заметно облегчает жизнь.

Признайте — без инструмента «Реверсирование желаний» вы не выберетесь за пределы зоны комфорта. Каким бы сложным ни казалось использование инструмента, вы будете с лихвой вознаграждены, сумев побороть это паралитическое состояние. Используйте инструмент, и вы почувствуете себя намного лучше.

Используйте инструмент, и вы почувствуете себя намного лучше.

Кроме того, для применения инструмента достаточно трех секунд. Если использовать его двадцать раз в день, на это уйдет всего минута. Думаю, с учетом результатов оно того стоит.



Я выполнил все инструкции по применению инструмента «Реверсирование желаний», но ничего не почувствовал.

Обучение пользованию инструментами подобно освоению любого другого мастерства. На это требуется время. Невозможно, впервые взяв в руки скрипку, сразу что-то на ней сыграть.

Мы привыкли ожидать немедленных результатов. И если их не получаем, то склонны отказаться от дальнейших попыток. В такие моменты — когда хочется на все махнуть рукой — очень важно сделать над собой усилие и остаться в игре. Инструмент «Реверсирование жела-

ния» нужно использовать, если больше всего тянет отказаться от затеи. И не для того чтобы убедиться в эффективности инструмента, но дабы выработать должное отношение: «Если я не вижу немедленных результатов, то лишь сильнее убеждаюсь в необходимости применить инструмент». Так у вас будет время попрактиковаться. Если это не сработает, вы прекратите использовать инструмент с осознанием того, что добросовестно его испытали.



Мне кажется, что инструмент лишь навлекает на меня несчастья.

Это самое распространенное возражение против инструмента «Реверсирование желания», но его проще всего опровергнуть. Кто навлекает несчастья — тот, кто использует «Реверсирование желания» для борьбы с болью, или кто не может отважиться пойти на встречу, необходимую для его карьеры?

Тем не менее люди опасаются, что желание негативной ситуации при использовании инструмента может вызвать эту негативную ситуацию. Мы называем это «возражением Южной Калифорнии», потому что оно берет начало из популярных верований в этой местности, где мы оба живем и работаем.

Это возражение опирается на недопонимание. Инструмент учит вас желать боли, связанной с определенным событием, а не самого это-

го события. Именно поэтому инструкции рекомендуют забыть о ситуации и сосредоточить внимание на самой боли. Целью является освобождение своей способности к действию. Если при этом вы и можете повлиять на будущее, то только собственным смелым поступком.

Приятно было бы думать, что мысли способны контролировать будущее, но, как мы заметили, пациенты, придерживающиеся подобных взглядов, обычно стараются избегать решительных действий.



Я за свою жизнь натерпелся достаточно боли. Когда же это закончится?

Человеку свойственно думать, будто он знает, что натерпелся уже достаточно и заслуживает отдых от проблем. Но в жизни все не так. У вас в будущем может быть масса позитивного, много радости и успехов. Но вы никогда не добьетесь полного прекращения неприятностей — такого не бывает. Если вы это осознаете, вашей целью станет не прекращение боли, а повышение толерантности к ней — и именно для этого существует инструмент «Реверсирование желания».

Благодаря ему вы будете намного позитивнее относиться к боли. С помощью боли Вселенная требует от вас продолжать самосовершенствование. Чем больше боли вы сможете вынести, тем большему научитесь. В этой главе вы

Вы учитесь двигаться вперед, несмотря на неудачи.

учитесь ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, несмотря на неудачи. Каждое неприятное событие является частью этой учебной программы. Лишь приняв это, вы сумеете полностью раскрыть свой потенциал. Глядя на жизнь в данной перспективе, вы не будете просить прекращения боли — потому что это означало бы прекращение саморазвития.



Разве это не мазохизм — желать боли?

Все зависит от типа боли. Она бывает двух видов: необходимая и бесполезная. Через необходимую боль приходится пройти, чтобы добиться своей цели. Если вы занимаетесь продажами, вам придется терпеть боль отказа. Бесполезная боль — это то, что называют мазохизмом. Она не способствует движению вперед, наоборот, задерживает вас на месте. Мазохист причиняет себе боль по собственному желанию, причем снова и снова. Такая знакомая предсказуемая боль, которую он сам выбрал, является для него зоной комфорта.



Зачем мне использовать инструмент? В моей жизни нет ни боли, ни страха.

У нас были пациенты, которые говорили это с каменным лицом. Иногда они просто лгали, считая слабостью признать страх или боль. Приходилось потратить время, чтобы убедить их в том, что сильный человек признает эти чувства и борется с ними, а не отрицает их существования.

Но иногда такие возражения означают, что человек привык сидеть глубоко в зоне комфорта, даже не подозревая о существовании каких-то других возможностей, которые он упускает. Подобные люди обычно боятся сильнее других и, чтобы побороть страх, утверждают, будто больше ничего не хотят от жизни.

В таких случаях мы стараемся заставить человека установить для себя какие-то новые цели. Это похоже на удаление зуба, но любой может назвать что-то, чего у него нет, но хотелось бы иметь. И когда мы просим человека представить, какие шаги нужно предпринять, чтобы добраться до цели, всегда обнаруживается хоть один шаг, который его пугает, — и тогда он признает, что старается избежать боли. И это признание является первым шагом на пути возвращения в мир живых.



Я знаю людей, которые постоянно движутся вперед, но меня такая жизнь не привлекает — они никогда не расслабляются и не нюхают роз.

Говоря о движении вперед, мы не имеем в виду подобную гиперактивность. На самом деле это еще одна форма избегания. Эти люди используют гиперактивность, чтобы отвлечься от внутренних чувств, таких как ужас, неудача или уязвимость. И в результате не могут расслабиться.

ся — они как бы постоянно слышат сзади шаги и потому бегут без оглядки.

Для разных людей «движение вперед» означает различные вещи в зависимости от образа жизни и рода деятельности. Инструмент «Реверсирование желаний» дает вам силу встретить то, чего вы стараетесь избежать. Иногда это внешняя ситуация, но, вероятно, и какая-то внутренняя эмоция, которая вас беспокоит.

Мы обнаружили, что те, кто не избегает неприятностей, отдыхают и расслабляются лучше остальных. Ваш разум сможет расслабиться, только когда вы осознаете свои страхи — будь они снаружи или внутри. Тогда вы станете меньше бояться мира и удовлетворитесь собственными достижениями. Избавляясь от беспокойства, проще отключаться — вас не будут преследовать все эти вещи, которых вы хотите избежать.



Другие возможные применения инструмента

«Реверсирование желаний»

«Реверсирование желаний» поможет расширить круг профессиональных и личных знакомств. Все мы знаем людей, с которыми хотели бы установить отношения, но стесняемся или боимся подойти к ним. Если вы честны с собой, то спрашиваете, ваш ли это уровень. Всегда проще об-

щаться с теми, кто не представляет угрозы. На самом деле это стремление избегать неприятностей, мешающее жить полнокровной жизнью.

Мэрилин была привлекательной одинокой дамой за тридцать. У нее всегда имелись поклонники, но никто из них ее не удовлетворял. Однако реальной проблемой являлось ее отношение к миру мужчин. Мэрилин считала, что существуют мужчины группы «А» — богатые, красивые и обаятельные, — которые никогда не назначат ей свидание. Когда ее с такими знакомили, она всегда держалась холодно; в глубине души опасалась таких мужчин и не хотела, чтобы они ее куда-нибудь пригласили. Те, с кем она встречалась, относились к группе «В». И хотя Мэрилин всегда жаловалась на их недостатки, именно они составляли ее зону комфорта. Пока она с ними встречалась, не было шанса найти того, кто действительно бы ей понравился. И каждый раз, когда Мэрилин оказывалась около мужчины группы «А», ей приходилось использовать инструмент «Реверсирование желания», чтобы побороть беспокойство. Наконец она смогла вести себя более открыто и естественно.

Инструмент «Реверсирование желания» поможет вам обрести власть. Одна из самых трудных вещей, связанных с лидерством — будь вы начальник отдела, владелец крупного бизнеса или даже глава семьи, — заключается в необходимости принимать непопулярные решения. По-

этому говорят, что «наверху одиноко». Но успешный руководитель способен выдержать недовольство других.

Элизабет была профессором в колледже и недавно возглавила отдел. Несмотря на известность в своей области, она была очень скромной и общительной. Элизабет ко всем относилась по-дружески и всем нравилась — от студентов до профессоров и уборщиков. Это означало, что ее рабочее окружение являлось для нее зоной комфорта. Но когда она стала руководителем, ситуация изменилась. Ей приходилось подписывать назначения, графики работы и отпусков, решать дисциплинарные вопросы. Она больше не могла оставаться для всех другом; каждое ее действие кому-нибудь не нравилось. Ей это было настолько неприятно, что она начала откладывать принятие решений, так что в отделе воцарился хаос. Элизабет понимала, что для выполнения работы непопулярные меры принимать необходимо. И начала использовать инструмент «Реверсирование желаний», чтобы справиться с неизбежной болью. Так она перестала быть всеобщим другом и превратилась в эффективного лидера.

Элизабет осознала, что проблемы лидерства есть во всех отношениях, и окружающим часто нужно, чтобы она была лидером, а не другом. В результате отношения улучшились. Друзьям и коллегам понравился ее четкий и целеустремленный подход к принятию решений. Это при-

дало ей уверенности, которой она раньше никогда не ощущала. Улучшились даже ее внутрисемейные отношения: теперь она смогла четко устанавливать ограничения для своей дочери-подростка, благодаря чему они стали честнее друг с другом — к обоюдному облегчению.

Инструмент «Реверсирование желания» помогает бороться с фобиями. Фобия — это иррациональный страх или неприязнь к чему-либо, например к паукам или закрытому пространству. Из-за фобий значительная часть жизни оказывается для вас закрытой. Даже в легкой форме фобии мешают работе и личной жизни.

Наш инструмент помогает найти в себе смелость, чтобы побороть фобию и открыть для себя весь мир.

Майкл работал инженером, и ему приходилось много путешествовать по стране. К сожалению, у него появился страх перед воздушными перелетами, и его карьера оказалась под угрозой. Как только бортпроводник закрывал дверь в пассажирский отсек, его дыхание учащалось и грудь сжимало. Иногда у него даже развивался панический приступ. Дома его пугала сама мысль о возможном полете. Майкл использовал любые предлоги, чтобы избежать перелетов, пока это не стало очевидно его руководителю. Но начав использовать инструмент «Реверсирование желания», Майкл вскоре справился с фобией. И страх его больше не останавливает.

Наш инструмент помогает найти в себе смелость, чтобы побороть фобию и открыть для себя весь мир.

Инструмент «Реверсирование желания» поможет развить навыки, требующие самодисциплины и длительного усердия. Самая большая разница между теми, кто добивается успеха, и теми, кто проигрывает, заключается в упорстве. Многие хотели бы быть упорными. Но на практике для этого требуется постоянно прилагать усилия, борясь с ленью и другими препятствиями. Если человек не может побороть связанную с этим боль, от его упорства ничего не остается.

Джеффри работал патрульным полицейским и не возражал против карьеры. Прежде чем уйти из колледжа, он увлекался английским и был неплохим писателем — хотя и не смог развить свой творческий дар из-за лени. Как-то он сказал:

— Мыслю я хорошо, но не в силах изложить свои мысли на бумаге.

Однако его способности были ни при чем. Он нашел легкий выход — в конце рабочего дня забавлял друзей-полицейских различными историями. После возлияний в баре это давалось ему без особых усилий. Но когда дело доходило до изложения этих историй на бумаге, он сдавался:

— Домой я прихожу усталым. И когда сажусь перед компьютером, начинает болеть голова.

То есть он не мог сосредоточиться. Чтобы на чем-то сконцентрироваться, нужно отклю-

читься от всего остального. А для этого требуется напряжение сил, и для многих оно болезненно. Во всяком случае, для Джеффри — точно. С помощью инструмента «Реверсирование желания» он смог справиться с этой болью и потратить время и усилия, чтобы начать карьеру писателя — то есть заняться любимым делом.

***Необходимая информация
об инструменте
«Реверсирование желания»***

Для чего нужен инструмент

Используйте инструмент, когда требуется сделать что-то нежеланное. Мы избегаем того, что причиняет боль, предпочитая жить в зоне комфорта, но это очень ограничивает наши возможности. Инструмент поможет действовать, невзирая на боль, и вы сумеете двигаться вперед.

С чем вы боретесь

Склонность избегать боль — сильная привычка. Отсрочивая болезненное событие, вы получаете моментальное облегчение. Поэтому многие не могут двигаться вперед и жить пол-

нокровно. Но плата за это — сожаление о зря прожитой жизни, которое обязательно последует, пусть и в далеком будущем.

*Сигналы, указывающие
на необходимость использования
инструмента*

1. Если нужно сделать что-то неприятное и вы ощущаете страх или нежелание, используйте инструмент, прежде чем браться за дело.
2. Второй сигнал идет изнутри, когда вы думаете о чем-то болезненном или сложном. Применяя инструмент при каждом появлении подобных мыслей, вы накопите силу, которая поможет в нужное время.

Краткое описание инструмента

- ✓ Сосредоточьтесь на боли, которую стараетесь избежать; вообразите ее в виде появившегося перед вами облака. Мысленно крикните: «Неси ее сюда!» — чтобы навлечь на себя боль. Вы хотите ее ис-

Инструменты успеха

пытать, потому что это поможет вам освободиться.

- ✓ Мысленно воскликните: «Я люблю боль!» и продолжайте двигаться вперед. Погрузитесь в боль так глубоко, чтобы с ней слиться.
- ✓ Почувствуйте, как облако выплюнуло вас и исчезло за вашей спиной. Скажите мысленно: «Боль меня освобождает». Выйдя из облака, ощутите, что превращаетесь в чистый свет, который движется вперед к великой цели.

ВЫСШАЯ СИЛА, КОТОРУЮ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ

Высшая сила, движущая всем живым, – это неумолимая сила движения вперед Единственный способ с ней связаться – устремляться вперед самому. Но для этого необходимо преодолеть боль и пройти через нее. В этом поможет инструмент «Реверсирование желания». Когда он свяжет вас с силой движения вперед мир станет менее пугающим, ваша энергия увеличится, и перед вами откроются новые перспективы.

Глава 3

ИНСТРУМЕНТ: «АКТИВНАЯ ЛЮБОВЬ»

Высшая сила: излияние

Ко мне обратилась Аманда — амбициозная двадцатилетняя женщина. Впервые придя на прием, она ворвалась в кабинет подобно армии захватчиков. У нее были проблемы с парнем, и она требовала немедленного решения.

— Мы были на вечеринке, и он ни разу на меня не посмотрел и ни слова мне не сказал. Все время сидел в углу и флиртовал с девицей из косметического магазина. В каком мире он живет, если полагает, что это сойдет ему с рук? — выпалила она.

Нас прервал телефонный звонок — заиграла мелодия «Порочного романа». Аманда вытаскила телефон и гаркнула:

— Сейчас не могу говорить — на собрании! — И, резко повернувшись ко мне, продолжила: — Позвольте объяснить, я начинаю свой бизнес — дизайн и производство элитной одежды для жен-

щин, — и сейчас такой критический момент, когда мы можем заработать уйму денег или мне придется опять пойти в официантки. Каждый вечер встреча с потенциальными кредиторами. А Блэйк — мой парень — должен стараться, чтобы я хорошо выглядела, а не унижать меня с какой-то шлюхой!

К моему удивлению, когда мы начали разбирать их отношения, выяснилось, что во многих аспектах Блэйк был замечательным партнером для Аманды. Красивый и утонченный, он прекрасно выглядел на публике. И поскольку не был связан с модой (он занимался медицинскими исследованиями), ее карьера никак не влияла на его эго. Он снисходительно воспринимал ее властный и капризный характер. На самом деле он настолько хорошо ей подходил, что вскоре после знакомства она предложила ему жить вместе.

— Похоже, эти отношения много для вас значат? — осмелился предположить я.

— Разумеется. Они продолжаются дольше, чем все прочие.

— Правда? И как давно вы вместе?

— Четыре месяца.

Я рассмеялся, но потом понял, что она не шутит.

— В индустрии моды личная жизнь дается непросто! — выпалила она.

Но индустрия здесь была ни при чем. Все дело заключалось в Аманде. Она заняла мой ка-

В индустрии моды личная жизнь дается непросто!

бинет подобно армии генерала Паттона, и у нее наметились проблемы в личной жизни. К сожалению, она этого не понимала.

Я спросил, стараясь говорить как можно мягче:

— Вам не кажется, что все ваши отношения складываются определенным образом и поэтому быстро обрываются?

— Мне все равно. Мой друг — ваш пациент — обещал, что вы не будете тратить мое время на разговоры о прошлом. Все, чего я от вас хочу, — помогите мне вернуть контроль над парнем.

Я постарался сдержать улыбку.

— Я могу вам помочь, но не в том, чтобы обрести над кем-то контроль... Но пока оставим это. Почему вы не рассказываете, что было дальше?

Оказалось, что, возвращаясь с вечеринки, Аманда устроила Блэйку скандал, отчитав его, словно прислугу. Но на этот раз, вместо того чтобы защищаться, Блэйк вежливо возразил:

— Достаточно того, что я вообще хожу на эти скучные посиделки. Я это делаю только ради тебя. И вот впервые сорвался с твоего поводка и хорошо провел время, и ты меня за это ругаешь?

Аманда была ошарашена. Остаток пути они проехали молча, но ее мысли неслись как шальные. Она снова и снова возмущалась, насколько отвратительно он к ней относится. Подобно

сломанному проигрывателю, все время себе твердила: «Я верчусь как белка, стараясь построить для нас бизнес в самой высококонкурентной индустрии, — и он не может помочь мне чувствовать себя женщиной!» Она придумывала отщипление — например, измена со знакомым манекенщиком, чтобы Блэйк застал их в самый интересный момент. Когда они добрались до дома, она чувствовала себя совершенно измотанной, но мысли продолжали крутиться в голове, словно жили собственной жизнью. Аманда не могла заснуть всю ночь, абсолютно сбита с толку.

Утром Блэйк всеми силами пытался разрядить обстановку. Он принес ей завтрак в кровать, преподнес свежие цветы. Но Аманда ничего не приняла. Она с ним не разговаривала и даже на него не смотрела. Ночные мысли только усилились. Теперь к ним прибавился список его недостатков, включая такие мелочи, как привычка откашливаться. Все это начало влиять на нее физически.

— Когда он находился рядом, у меня мурашки бегали по коже. Я не могла оставаться с ним в одной комнате.

— У вас когда-нибудь раньше была подобная реакция на бойфренда? — спросил я.

— Только если они того заслуживали! — вскинулась она.

— И как часто такое случалось?

Аманда расплакалась. Оказалось, что все ее отношения заканчивались подобным образом. Парень делал что-то, что ей не нравилось. Она пожала плечами:

— После такого я не могу любить человека. Мой друг называет это «точкой невозвращения».

Лабиринт

Блэйк обидел Аманду, вероятно, даже намеренно. Но подобное случается со всеми парами. При нормальных отношениях во всем можно разобраться. Реальной проблемой была реакция Аманды — она замкнулась, отрезав любые возможности для урегулирования ситуации.

Вы настолько
увязли в обиде
и гнев,
что не способны
двигаться
вперед.

С этой минуты отношения разрушал не Блэйк, а она. Она поступала так снова и снова, отталкивая самых уживчивых парней.

Подобное состояние может иметь разные формы. Она замкнулась, другие могут, наоборот, взрываться или нападать. Но в корне лежит одна и та же проблема: вы настолько увязли в обиде и гнев, что не способны двигаться вперед.

Такое настроение бывает у всех, даже у вполне спокойных и рациональных людей. Нужен

лишь соответствующий стимул. Это может быть косой взгляд или негативный тон близкого человека, громкая музыка соседа или политические воззрения друга.

Мы называем это состояние лабиринтом, потому что чем глубже вы туда заходите, тем сложнее оттуда выйти. Вы становитесь одержимы своим обидчиком. Он как будто поселился у вас в голове, и вы никак не можете его оттуда выгнать. Вы его ругаете, спорите с ним, думаете о мести. И тогда обидчик становится вашим тюремщиком, не выпуская вас из лабиринта собственных повторяющихся мыслей.

Уделите минутку и прямо сейчас подумайте о ком-нибудь, вызывающем у вас подобное настроение. Попробуйте следующее упражнение.

Закройте глаза и представьте, как этот человек вас провоцирует. Отреагируйте сильно, словно все происходит реально. Что вы думаете и чувствуете? Отметьте, что это вполне определенное психическое состояние.

Возможно, ваша реакция оправданна — но это не имеет значения.

Оказавшись в лабиринте, вы наносите себе вред. В случае Аманды вред ее личной жизни очевиден. Если она не могла пережить такие пустяки на вечеринке, ясно, что не справится и с более серьезными проблемами, неизбежно возникающими во всех семьях, поэтому ее отношения так быстро заканчивались. Как она надеялась завес-

ти семью и детей, если не могла пережить первого разногласия?

Лабиринт несет угрозу всем отношениям, не только семейным, поскольку искажает ваше видение людей. Застревая в лабиринте, вы буквально забываете все хорошее, что знали о данном человеке, — можете думать только о том, как он вас обидел. Объективно Блэйк был лучшим парнем из всех, кого встречала Аманда. Но, оказавшись в лабиринте, она перестала видеть в нем хоть что-то положительное. Ее раздражало даже то, как он откашливался.

Подобная потеря способности здраво мыслить портила и рабочие отношения Аманды. Однажды она сорвалась на весьма перспективного

Когда вы
в лабиринте,
жизнь проходит
мимо.

покупателя, заинтересовавшегося ее моделями одежды. В результате он сделал заказ у главного конкурента Аманды. Аманда сразу с ужасом представила, как считает чаевые в закускойной. Возвращение в официантки было для нее хуже смерти, поэтому она потратила несколько месяцев на унижительные уговоры, убеждая его вернуться. И снова виновата была она сама.

Лабиринт вредит не только вашим отношениям с другими людьми, но и с жизнью как таковой.

Когда вы в лабиринте, жизнь проходит мимо.

В большинстве случаев наносимые обиды не причиняют длительного вреда. Если вы пережи-

вете полученную травму, то можете сразу вернуться к нормальной жизни. Но нет, вы становитесь одержимы прошлыми обидами. В результате поворачиваетесь спиной к собственному будущему.

Классический пример — взрослый человек, продолжающий винить родителей за свои невзгоды. Он попал в лабиринт очень давно и никогда оттуда не выходил. И на любую трудность у него готов ответ. Он не может написать книгу, потому что родители вовремя не распознали его талант. Она не ходит на свидания, вина в своей застенчивости недостаточно внимательного отца.

Это примеры того, как лабиринт вредит вам в течение всей жизни. Есть образцы и более кратковременных эффектов. Аманда была крестной матерью дочери подруги. Они с подругой повздорили, в результате чего Аманда глубоко увязла в лабиринте. И как обычно, порвала все контакты с подругой. А через несколько месяцев обнаружила, что пропустила первый день рождения крестницы.

— Я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь, — сокрушалась она.

Как психотерапевт, я видел цену, которую платит человек, оказавшись в лабиринте; многие часы потраченного напрасно времени, потерянные возможности, огромная часть жизни, прошедшая мимо и не прожитая должным образом.

Самое удручающее, что, даже осознав, чего ему стоит лабиринт, человек все равно не может оттуда выбраться. И Аманда не исключение. После нескольких бесед она поняла, что является своим злейшим врагом. Но это осознание не помогло ей контролировать свой разум. Гнев, мысли о мести и обида моментально брали над ней верх. Она жаловалась:

— Я дошла до того, что просто не в силах выносить свои мысли. Мне удается на секунду их остановить, но как вспомню, что Блэйк обвинил меня во властолюбии, так все начинается снова.

Справедливость

Почему же так трудно выбраться из лабиринта?

Человеку
свойственно
ожидать,
что судьба
будет к нему
справедлива.

Мы застреваем там, поскольку человеку свойственно ожидать, что судьба будет к нему справедлива. Это детская и дорогая сердцу надежда — «Если я буду хорошим, то и мир будет ко мне добр». Пора бы поумнеть — мир доказывает несостоятельность этого предположения каждый день. Кто-то подрезал вас на магистрали, клиент вам нагрубил. Но, несмотря на факты, мы упорно продолжаем держаться за детские убеждения.

Настаивая на том, что жизнь должна быть к вам справедлива, вы будете требовать немедленного суда над каждым, кто вас, так или иначе, задел. И не сдвинетесь с места, пока «злодея» не постигнет наказание. Поэтому лабиринт почти всегда включает фантазии о возмездии. Вы тщетно стараетесь восстановить в своем мире справедливость.

Обычно люди не осознают, что подсознательно ожидают от других справедливости. Но это так. А значит, вы постоянно стоите у самых ворот лабиринта, который вас вот-вот поглотит. Достаточно любой несправедливости — любого пустяка — и, не успев обдумать ситуацию, вы уже попались и не можете выбраться.

Высшая сила: излияние

Отказаться от детских ожиданий справедливости непросто. Как показывает мой опыт, это возможно, лишь почувствовав что-то большее, лучшее и более сильное, чем справедливость. Я впервые испытал это случайно, будучи маленьким ребенком.

Мне было около пяти лет, и родители взяли нас с сестрой посмотреть на снег — настоящее зрелище для живущих в солнечной Южной Калифор-

Отказаться от детских ожиданий справедливости непросто.

нии. По дороге отец чем-то меня задел — точно не помню, что он сказал. Но в результате я увяз в лабиринте: сидел на заднем сиденье за отцом и буравил его затылок убийственным взглядом. Я желал ему всех мыслимых мук. Если бы ненависть могла воспламенить, его голова взорвалась бы.

Когда мы приехали, все вышли из машины, кроме меня. Я скрестил руки на груди и упорно сидел на месте. Мама старалась мягко меня убедить. Сестра скатилась пару раз с горки и вернулась рассказать, как это здорово. Даже отец пытался выманить меня из автомобиля. Но чем больше усилий они прилагали, тем жестче я упирался.

В конце концов они махнули рукой. И тогда случилось странное. Я посмотрел в окно и увидел щенка, который фыркал и нюхал все вокруг — вероятно, он потерялся на парковке. Не успев сообразить, что делаю, я выскочил из машины, схватил его и вернулся обратно в тепло. Он лизнул меня в лицо. Неожиданно все изменилось. Меня переполняла любовь к этому беспомощному напуганному щенку. Я почувствовал, как мое сердце разжалось, расширилось. Все казалось другим, мир словно перевернулся. Я больше не ненавидел отца — я его любил, даже хотел быть на него похожим: он учил меня защищать животных. Упрямство, раздражение и недовольство бесследно исчезли. Я чувствовал себя повзрослевшим — был выше всех этих детских нелепостей.

Я выбежал из машины и позвал отца. Он подошел, помог найти хозяина щенка и сказал, что гордится мной. Я до сих пор удивлен, как резко тогда все изменилось. Все веселились, когда я катился с горки. Я кричал и смеялся. Казалось, будто я освободился из тюрьмы. Всю дорогу домой я пел и радовался. Я даже смог как-то невнятно извиниться за свое поведение.

Даже ребенком я чувствовал нечто большее, чем просто любовь к щенку. Я ощущал всепоглощающую высшую силу, настолько мощную, что она вынесла меня из лабиринта далеко за пределы обиды и гнева. Я чувствовал могучую волну любви ко всем и каждому — это дало мне силы превозмочь свою ущемленную гордость и гаев.

Мои ощущения сильно отличались от того, что обычно называют любовью. Говоря о любви, мы имеем в виду ее более слабую форму. Вы чувствуете ее, когда вам кто-то нравится, вам улыбается ребенок или партнер выглядит особенно привлекательным. Это слабая форма любви, поскольку она является реакцией на внешние события.

Но чтобы выбраться из лабиринта, требуется любовь, не зависящая от ситуационных реакций. В конце концов из-за них вы туда и попали.

Именно это я ощутил в пятилетнем возрасте. Это было нечто большее, чем мои эмоции, большее, чем я сам. Это была любовь в сво-

Чтобы выбраться из лабиринта, требуется любовь, не зависящая от ситуационных реакций.

ей высшей форме. Мы называем эту любовь излиянием.

Излияние — безграничная духовная сила, не знающая преград. Она подобна солнечному свету, одинаково освещающему всех и вся. Едва ее ощутив, вы подниметесь над своими пустяковыми обидами. Вам больше не требуется сатисфакция от обидчика, поскольку излияние — само по себе награда. И в отличие от справедливости эта награда имеет реальную ценность. Она позволяет вам продолжать жить нормальной жизнью.

Будем точны: использование излияния не означает пассивность и непротивление. Мы вовсе не советуем позволять другим себя обижать и терпеть огорчения. Излияние изменяет ваше внутреннее состояние, а что касается внешних реакций, то вы вольны реагировать, как считаете нужным. На самом деле при использовании этой высшей силы вы сможете вести себя намного агрессивнее, если понадобится. Пока вы в лабиринте, вам требуется что-то от обидчика, и это дает ему над вами власть. А воспользовавшись силой излияния, вы никого и ничего не будете бояться.

Инструмент: «Активная любовь»

Считайте излияние огромной приливной волной благодатной энергии, омывающей весь мир. Хотя она вокруг нас все время, ощутить

ее можно лишь в определенном состоянии. Не-обходимо с ней слиться, как серфер сливается с волной, с которой хочет скатиться. Сила излияния вынесет вас так же, как волна выносит серфера.

Главное — в нужный момент привести себя в должное состояние. Но когда вы ощущаете гнев или обиду, это кажется невозможным. В такие моменты вы пассивно ждете, чтобы что-нибудь помогло вам открыть свое сердце, как щенок помог мне в детстве. В минуту обиды нужно приложить сознательное усилие, чтобы вызвать у себя чувство любви. Большинству это кажется неестественным. Мы, как дети, ожидаем, что любовь не потребует усилий. Чтобы духовно повзрослеть, необходимо понять: без труда ничего невозможно добиться.

Главное —
в нужный
момент
привести себя
в должное
состояние.

Многим из нас сложно сознательно вызвать любовь — нам нужен инструмент. Инструмент называется «Активная любовь», поскольку помогает породить внутри себя небольшую волну любви, что способствует слиться с космической высшей силой излияния.

Используйте «Активную любовь» каждый раз, когда кто-то вас раздражает, злит или как-то иначе провоцирует забраться в лабиринт. Это надежный способ воспользоваться энергией излияния. Теперь у вас есть возможность освободиться из лабиринта в любых обстоя-

тельстввах. И никто больше не сможет приостановить вашу жизнь.

Внимательно прочтите описание инструмента, прежде чем пытаться его использовать. Инструкции включают три шага.

АКТИВНАЯ ЛЮБОВЬ

Представьте, что вы окружены теплым светом, излучающим безграничную любовь. Почувствуйте, как ваше сердце расширяется, выходит за пределы тела и сливается с этой любовью. Затем оно принимает нормальный размер, концентрируя в себе сияющую безграничную энергию. Это не знающая преград сила, желающая отдать себя другим.

Сконцентрируйте внимание на тех, кто вызвал ваш гнев. Если они физически не стоят перед вами (обычно не стоят), вообразите, что они здесь. Направьте любовь из своей груди прямо на них, не оставляйте внутри ничего. Это должно быть как глубокий выдох.

Следуйте за энергией, выходящей из вашей груди. Когда она войдет в обидчика, в его солнечное сплетение, не просто наблюдайте – почувствуйте, как она туда входит. Это позволит вам слиться с обидчиком. Теперь расслабьтесь – вы снова ощутите себя окруженным безграничной любовью. Она вернет вам всю энергию, которую вы отдали. Вы почувствуете себя полным сил и умиротворения.

Каждый шаг имеет название, что поможет его запомнить.

Первый шаг называется «концентрация». Вы собираете всю окружающую любовь и концентрируете ее в своем сердце — это единственный орган, способный ее найти и задержать.

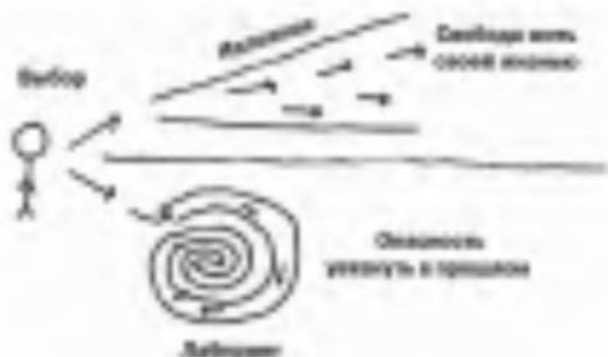
Второй шаг называется «проведение». При этом ваше сердце служит проводником, передающим высшую энергию любви в наш мир.

Основная мощь инструмента проявляется на третьем шаге, который называется «проникновение». Чувствуя, как передаваемая вами любовь проникает в другого человека, вы ощущаете абсолютное примирение, которое приходит лишь при единении. Это победа — вы полностью приняли несправедливость и можете свободно двигаться вперед. С этой новой силой никто не сумеет запереть вас в лабиринте. Никто вас не остановит.

Способность освободиться от влияния окружающих работает даже в тех случаях, когда вы точно не знаете, кто вас обидел. Классический пример — кто-то «подрезал» вас на дороге. Это также применимо к организациям, таким как почта или дорожная полиция. Прелесть инструмента в том, что не нужно знать, на кого именно вы рассердились, — вы используете его для себя лично. Сила инструмента ничуть не уменьшится, если придется вообразить человека или группу людей. Вероятно, у вас это получится без особого

труда. Главное, чтобы был кто-то — реальный или воображаемый, — кому вы передаете свою любовь. Вас освобождает сам процесс.

Теперь, имея в своем распоряжении инструмент, в момент обиды вы в состоянии сделать выбор. Можно ничего не предпринимать и увязнуть в лабиринте. И пока вы переживаете прошлые обиды, жизнь пройдет стороной. Или же использовать «Активную любовь», объединиться с излиянием и продолжать жить нормально. Но в момент первого шока мы забываем об этом выборе. Приведенный ниже рисунок поможет о нем помнить.



Фигурка человечка — это вы сразу после какой-то несправедливости. Стрелка, ведущая вниз, означает, что вы не делаете ничего, то есть решили увязнуть в лабиринте. Стрелка,

указывающая наверх, означает, что вы намерены пройти через три ступени «Активной любви», объединиться с высшей силой излияния и свободно двигаться в будущее. Многие пациенты в минуту обиды представляют в уме эту картинку, чтобы напомнить себе о существующем выборе.

*Как использовать инструмент
«Активная любовь»*

Поупражняйтесь в трех ступенях прямо сейчас — концентрация, проведение, проникновение. Пройдите их снова и снова, чтобы можно было использовать инструмент по памяти. Нужно добиться того, чтобы проходить эти шаги быстро, но интенсивно.

Как вы помните, в этой книге для каждого инструмента указаны соответствующие сигналы. Очевидный сигнал для «Активной любви» — гнев, когда вас чем-то разозлили. Это может быть что угодно: сын не вынес мусор или коллега украл идею. Обычно в таких случаях вы реагируете чрезмерно. Вы или непропорционально сильно сердитесь, или просто не в силах отключиться от происшедшего; а может, и то и другое. Сигналом служит гнев: как только вы его ощутите, сразу примените

«Активную любовь» и продолжайте ее использовать, пока не успокоитесь и не сумеете продолжить дела.

Второй сигнал относится к менее очевидному гневу, который, увы, встречается также часто. Он возникает как реакция на что-то, происшедшее в далеком прошлом. Если вы позволите

Если вы позволите памяти загнать вас в лабиринт, это окажет точно такое же разрушительное действие.

памяти загнать вас в лабиринт, это окажет точно такое же разрушительное действие. Все мы склонны обдумывать прежние несправедливости. Посреди вполне удачного дня вы вдруг вспомните, как кто-то обидел вас на свадьбе или сотрудник принизил ваши заслуги перед руководителем. В эти моменты следует использовать «Активную любовь».

Наконец «Активная любовь» поможет вам подготовиться к общению со сложными людьми. Каждый может назвать как минимум одного-двух человек, с которыми настолько неприятно общаться, что мы попадаем в лабиринт уже при мысли о них. Классический комедийный пример — теща или свекровь, но это может быть супруг(а), ребенок или начальник. Предвидя ссору, мы тратим много времени, беспокоясь, как себя поведет оппонент и как мыотреагируем. Но это не готовит нас к общению, это лишь другая форма лабиринта.

Единственный реальный способ подготовиться к подобным разговорам — использовать «Активную любовь». На самом деле инструмент нужно применять каждый раз, думая о таких людях. В результате они не будут занимать столько места у вас в голове. Когда вы освободитесь из лабиринта, они утратят над вами власть, и вы сможете с большей уверенностью иметь с ними дело.

При добросовестном использовании инструмента вы обнаружите, что в вашей жизни стало намного меньше гнева и обиды и вы освободились от людей, которые постоянно выводили вас из себя.

Хочу предупредить: не всегда просто заставить себя использовать «Активную любовь». Находясь в состоянии сильного гнева и будучи уверенным в своей правоте, человек не считает нужным посылать любовь обидчику. Мы обычно думаем о любви в контексте морали или религии; стараемся любить, поскольку это «правильно», но абстрактная концепция «нужно совершать правильные поступки» не помогает, когда вы переживаете обиду. Как сказала Аманда:

— Если вы напакастите мне, я отвечу тем же. Я не Ганди, я модельер.

Я никогда не прошу пациента применять «Активную любовь», потому что это «правильная» вещь. Я рекомендую ее использовать, ис-

ходя исключительно из собственных интересов. Напоминаю пациентам, что они вряд ли хотят жить в состоянии гнева — не потому, что это плохо, просто это им самим причиняет боль и страдание. Мораль важна, но временами недостаточна для мотивации. В такие минуты нужно найти более мощную побудительную причину: свои собственные интересы.

Другая сложность с использованием «Активной любви» заключается в том, что гнев — очень реактивная эмоция. Достаточно увидеть лицо другого человека (даже в воображении), и вы уже настолько взвинчены, что не можете и думать о любви. Если с вами такое случится, попробуйте следующее: используя инструмент, представьте этого человека без лица. Лицо — самый опознаваемый аспект. Тело без лица может принадлежать кому угодно. Наполняя обидчика любовью, воображайте его туловище и направляйте энергию в солнечное сплетение. Так вы сумеете отвлечься от личности обидчика и сосредоточиться на своей задаче — слиться с высшей силой излияния.

Когда ваша цель — излияние, обстоятельства не имеют значения. Если вы работаете мойщиком автомобилей, то ваша задача — как следует вымыть машины. При этом все равно, кому они принадлежат — святому или злейшему врагу. Вы должны вымыть все машины одинаково чисто.

Вы обнаружите, что работа с высшей формой любви дает больше, чем любая другая. Отдавая любовь, вы получаете больше, чем изначально имели. В отличие от воды: если стакан наполовину наполнен любовью и вы отдали ее врагу, то стакан наполнится до краев, а не опустеет. Поэтому на последнем шаге использования инструмента вы почувствуете себя насыщенным энергией и умиротворенным.

Часто задаваемые вопросы

Самым распространенным возражением, касающимся применения всех предлагаемых в книге инструментов, является необходимость затрачивать много усилий. Мы обсуждали это в первой главе, но повторим еще раз. Мы понимаем, что в момент стресса вы меньше всего хотите слышать, что нужно сделать что-то еще.

Но помните: при использовании инструментов вы получаете намного больше энергии, чем тратите. Это можно объяснить только так: инструменты открывают доступ к высшим силам и дают возможность пользоваться их безграничной энергией. И «Активная любовь» позволяет это почувствовать в полной мере. Вы отдаете всю свою энергию, но в результате получаете намного больше, чем имели изначально. Поэтому на-

При использовании инструментов вы получаете намного больше энергии, чем тратите.

полняется ваш полупустой стакан. Это дает немедленное ощущение безграничной энергии.

Повторяйте снова и снова: люди имеют доступ к безграничным силам, но для этого нужно приложить усилия, бесплатно ничего не дается.

Вот некоторые вопросы, которые нам задавали относительно «Активной любви».



Используя «Активную любовь», разве я не позволяю обидчику уйти безнаказанным?

Наша естественная реакция на обиду — дать отпор. К сожалению, при этом мы обычно уже в лабиринте. В состоянии гнева вы никогда не сможете вызвать у обидчика уважение — гнев, страх, но не уважение. (Если сомневаетесь — представьте, что кто-то дал волю своему гневу, и посмотрите, какие эмоции у вас возникнут.)

Люди очень восприимчивы, они интуитивно чувствуют, что вы ощущаете — гнев или любовь, — ибо это показывает, насколько вы цените ваши отношения. Гнев говорит, что отношения для вас ничего не значат, вы хотите их разрушить. Поэтому гнев так быстро вызывает у оппонента ненависть. Это верно и в тех случаях, когда вы занимаете руководящее положение и должны контролировать работников. Запугивание и грубость никогда не помогут завоевать уважение.

Человек, умеющий доносить до других свои мысли, верит во взаимность и старается поддерживать хорошие отношения со всеми. Един-

ственный способ этого добиться — перед любой конфронтацией воспользоваться инструментом «Активная любовь». Тогда оппонент увидит, что вы цените ваши отношения, и с гораздо большей охотой и уважением воспримет ваши слова. Временами «Активная любовь» не срабатывает, потому что оппонент лишен доброй воли. В таких ситуациях вы не теряете ничего, ведь этот человек в любом случае вас не уважает. И будучи вне лабиринта, вы сможете без эмоций спокойно оценить, что он действительно собой представляет.

Человек, умеющий доносить до других свои мысли, верит во взаимность и старается поддерживать хорошие отношения со всеми.

Для большинства людей «Активная любовь» создает новую модель конфронтации. Прежде чем что-то сказать, даже прежде чем войти в комнату, используйте инструмент несколько раз, пока не почувствуете единение с энергией излияния. Теперь вы готовы к конфронтации. Вы сможете быть убедительным и при этом не вызывающим.

Может казаться странным использовать любовь для подготовки к конфронтации. Но попробуйте — и посмотрите, что получится.



Я не хочу использовать «Активную любовь», потому что это ложь. Это притворство, посылать любовь тому, кого ненавидишь.

Психология учит нас думать, что нужно честно демонстрировать свои чувства, поскольку

Эмоции показывают лишь часть правды.

эмоции показывают ситуацию в «истинном свете». Это заблуждение. Эмоции показывают лишь часть правды. Возьмем Аманду и Блэйка: она действительно ненавидела его, когда он весь вечер флиртовал с другой женщиной. Но до этой вечеринки она его любила. Поэтому ненависть вовсе не отражает всю правду об их отношениях, все сложности их совместной жизни. Это было бы чрезмерным упрощением. «Правда» всегда многогранна.

Временами вы оглядываетесь назад и удивляетесь, что так переживали из-за чего-то столь маловажного. В момент гнева вы думаете о том, что кажется «правдой», но на самом деле это лишь отражает вашу разгневанность. Было бы безумием придерживаться подобной «правды»; никакие отношения не выдержат такой жесткой и буквальной трактовки «честности».

Бесполезно полагать, будто вы знаете все о другом человеке. Вы лишь ощущаете, что «правы»; это ваш утешительный приз. Единственный реальный выход — найти силу, чтобы позитивно пересмотреть формат отношений. И пока вы не справитесь с первой реакцией, это невозможно. «Активная любовь» поможет обрести над собой контроль.

Это сила духовного подхода к психологии. Она учит активировать высшие силы, намного превосходящие ваши эмоции. Эти силы не заме-

нят эмоции, но помогут их изменить. Прекратив тратить энергию на мелкие неприятности, вы сможете заняться более важными вещами.



В первом шаге я не могу заставить себя поверить, будто мир любви вообще существует. Что делать?

Сами того не осознавая, вы не даете себе ощутить этот мир любви. Вы сопротивляетесь ему, поскольку он очень силен. Человеческое эго не любит ощущать что-то более мощное, чем оно само.

Чтобы обойти преграду, сосредоточьтесь на своем сердце, которому нет нужды возвеличиваться. Вообразите, что ваше сердце чувствует себя незащищенным и просит у вас помощи. Направьте эту просьбу миру любви. Чем глубже вы ощутите эту потребность, тем реальнее почувствуете любовь.

Потратьте секунду, чтобы раскрыть свое сердце, и это подготовит вас к использованию инструмента. С практикой ваше сердце станет мягче, и ему будет проще передавать высшую силу.

Может показаться странным старание почувствовать уязвимость в такой враждебной ситуации. Для начала попробуйте пройти через эти ступени, когда вы одни. Как с любым навыком, здесь нужна практика. Поэтому бейсболисты сначала тренируются в специальных кабинках и лишь затем выходят на поле.

Чем добросовестней вы постараетесь ощутить эту уязвимость, тем больше энергии почувствуете. Это кажется странным лишь тем, кто не понимает, что означает реальная сила. Реальная сила идет не от вас лично; вы передаете энергию от чего-то большего, чем вы сами.

Получив реальную силу, вам не придется ничего никому доказывать. Освободившись от власти собственного эго, вы сможете спокойно и осмысленно принимать решения. В этом состоянии вы в силах вдохновить окружающих действовать из лучших побуждений. Это единственный способ реально решить любой конфликт.



Другие возможные использования инструмента

А если вы не похожи на Аманду — может ли «Активная любовь» вам чем-либо помочь?

Может, потому что, подобно всем остальным инструментам, описанным в этой книге, «Активная любовь» имеет намного больше применений, чем видно на примере одного пациента. Ниже я описал трех других пациентов, которые отличаются от Аманды и использовали «Активную любовь» в иных ситуациях. В каждом случае инструмент помог развить новую внутреннюю силу.

«Активная любовь» способствует обретению самоконтроля. Нет ничего более разрушительного для вас и ваших близких, чем темперамент, который вы не можете контролировать. Единственный способ обрести над ним власть — получить инструмент, доступный в нужный момент, чтобы обезвредить бомбу до того, как она взорвется.

Роджер чаще всего срывался в общественных местах. Если кто-нибудь его подрезал на дороге или не пропускал, он сразу терял голову. И считая это нормальным мужским поведением, оказывался на поле боя еще до того, как успевал осмыслить происходящее. В сорок лет он по-прежнему продолжал сражаться с прохожими на улице. Когда два подростка перегородили ему проезд и затем, смеясь, уехали, он преследовал их несколько километров, ударяя сзади. Но на съезде с основной дороги они остановились и вышли из машины с битами. Это был поворотный момент.

— Я понимал, что слишком стар, чтобы драться с каждым молодым панком.

Мысли, увы, не помогали. Роджеру требовался инструмент, который работал бы в момент провокации. Я научил его использовать «Активную любовь». Это не только помогло ему контролировать себя, но оказало намного более глу-

Нет ничего более разрушительного для вас и ваших близких, чем темперамент, который вы не можете контролировать.

бокий эффект. Инструмент дал ему реальное ощущение мужественности.

— Каждый раз, когда мне удается держать себя в руках, у меня повышается самоуважение. Панки могут думать что хотят.

«Активная любовь» помогает быть убедительным. Печально, когда вы на кого-то сердитесь и не можете выразить свои чувства. Чем больше у вас накапливается гнева, тем опаснее кажется конфронтация. Инструмент, помогающий контролировать гнев, позволяет безопасно и убедительно выразить свое мнение.

Марси много лет работала в отделе выписки счетов юридической фирмы. Отделом руководил Эл — экономист, на двадцать лет старше ее. Марси не имела диплома колледжа, но являлась самым надежным и сообразительным сотрудником. При возникновении любой проблемы Эл всегда обращался к ней, но в остальное время был резок и пренебрежителен. Марси была слишком пассивной, чтобы за себя постоять. В результате за три года она ни разу не получила повышения. У нее внутри все кипело от гнева, и она постоянно размышляла, как выскажет руководителю все, что думает. Но при этом предстоящий разговор казался все более устрашающим.

Я предложил Марси использовать «Активную любовь» каждый раз, когда она оказывается рядом с начальником. К ее удивлению, на-

чальник отныне выглядел все менее пугающим и более человечным. В конце концов Марси смогла с ним поговорить. Воспользовавшись энергией излияния, она говорила спокойно и убедительно. И получила заслуженное повышение.

«Активная любовь» учит вас принимать других такими, какие они есть. Все люди несовершенны — кто-то неправильно повел себя в прошлом, другие что-то не могут изменить в настоящем. Зацикливание на мелочах разрушает отношения. Необходим инструмент, который поможет принимать людей такими, какие они есть.

Марк хотел жениться на своей девушке, но не мог примириться с ее прошлым. Хотя это и касалось очень небольшой части ее прежней жизни. Задолго до их знакомства она встречалась с рок-звездой. В двадцать три года у нее было мало жизненного опыта. Она считала его очень крутым. Он склонил ее к сожителству, наркотикам и связанному с роком стилю жизни. Через полгода ей надоело, и она от него ушла. Но Марк не мог с этим смириться. Его ранил тот факт, что она занималась сексом с таким бабником, да еще и употребляла с ним наркотики. Ему казалось, что прошлое каким-то образом ее испачкало и на ней теперь несмываемое пятно. Достаточно было звонка от знакомого ее экс-бойфренда, старой фотографии или даже песни, чтобы Марк увяз в лабиринте

навязчивых мыслей о том, чем его подруга раньше занималась. Его воображение выходило из-под контроля, и он расспрашивал девушку об отношениях с рок-звездой, стараясь найти в ее словах противоречия. Сильнее всего его удручала необратимость случившегося. Восстановить ее чистоту невозможно.

Лабиринт
останавливает
вашу жизнь;
весь мир идет
вперед,
а вы топчетесь
на месте.

Единственной альтернативой было принимать девушку такой, какая она есть. Марк попробовал использовать «Активную любовь» каждый раз, когда его одолевали навязчивые мысли. Это ослабило власть прошлого. Он научился доверять подруге и относиться к ней как к человеку, которым она была сейчас, в настоящем.

***Необходимая информация
об инструменте
«Активная любовь»***

Для чего нужен инструмент

Если кто-то вас рассердил и вы не можете выбросить этот инцидент из головы, вы постоянно проигрываете случившееся и фантазируете о способах мести. Это лабиринт. Он останавливает вашу жизнь; весь мир идет вперед, а вы топчетесь на месте.

С чем вы боретесь

С детским убеждением, будто люди должны относиться к вам «справедливо». Вы отказываетесь двигаться вперед, требуя восстановления справедливости. А поскольку дожидаться ее удается редко, вы попадаете в ловушку.

Сигналы, указывающие на необходимость использования инструмента

1. Используйте «Активную любовь» в тот момент, когда кто-то вызывает ваш гнев.
2. Используйте инструмент, если начинаете думать о какой-то допущенной в отношении вас несправедливости — в недавнем или далеком прошлом.
3. Используйте инструмент, чтобы подготовиться к конфронтации со сложным человеком.

Краткое описание инструмента

- ✍ Концентрация: почувствуйте, как ваше сердце расширяется и сливается с бесконечной любовью, которая вас окружает. Когда оно примет нормальный размер,

Фил Стац, Барри Мичелс

вся эта любовь сконцентрируется в вашей груди.

- ✓ Проведение: сконцентрируйтесь на человеке, вызывающем ваш гнев, и направьте ему всю любовь из своей груди, без остатка.
- ✓ Проникновение: когда любовь дойдет до обидчика, ощутите, как она его наполняет. Почувствуйте единение с обидчиком. Теперь расслабьтесь и ощутите, как отданная энергия возвращается к вам.

ВЫСШАЯ СИЛА, КОТОРУЮ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ

«Активная любовь» открывает доступ к высшей силе излияния. Излияние принимает мир таким, каков он есть. Эта сила растворяет чувство несправедливости, так что вы сможете полностью открыть свое сердце. В этом состоянии вас ничто не сможет остановить. Вы полностью себя контролируете и до конца владеете ситуацией.

ИНСТРУМЕНТ:
«ВНУТРЕННИЙ АВТОРИТЕТ»

Высшая сила: самовыражение

Сына одной моей пациентки недавно приняли в элитную футбольную команду. Это стало событием для их округа в западном Лос-Анджелесе. Моя пациентка Дженнифер активно поддерживала спортивную карьеру сына. Она была довольно нерешительной и неуверенной в себе, но на сей раз сделала все возможное, чтобы повлиять на выбор тренера. Она много раз с ним говорила, обменивалась электронными письмами с местными спортивными комментаторами и обращалась ко всем, чей голос хоть что-нибудь значил. И все это ради того, чтобы поехать в отдаленную часть Южной Калифорнии и сидеть на жаре, наблюдая за игрой, в которой ничего не понимала. Ее сыну было десять лет.

Дженнифер выросла в небольшом провинциальном городке и первой в семье окончила

высшую школу. Она перебралась в большой город и, едва представилась такая возможность, благодаря своей красоте получила работу модели. Но внутренне так и не сумела убежать из провинции. Несмотря на очевидный успех, Дженнифер не могла избавиться от мысли, что окружающие люди ее превосходят — они умнее, утонченнее и самоувереннее. Ей казалось, что она никогда не сравняется с ними.

Она очень хотела, чтобы ее сын не ощущал себя вне общества, подобно ей. В отличие от нее он обязательно поступит в колледж, причем не в какой попало, а в лучший — например, входящий в «Лигу плюща». Футбольный клуб был лишь первой ступенью на пути вверх. Потом он пойдет в частную среднюю школу, затем в престижный колледж — и *voilà** — его примут в группу избранных.

Отцу Дженнифер, который все еще жил в том же провинциальном городке, ее планы не нравились. Ему это казалось элитизмом.

— Мой внук закончит тем, что будет пить белое вино вместо «Будвайзера». Причем дорогое белое вино, — ворчал он.

Нечего и говорить, когда позвонил тренер и сказал, что ее сына приняли, Дженнифер была вне себя от радости. Но радость продолжалась недолго. С первого же дня она почувствовала себя аутсайдером. Отцы других мальчиков были

* вот {фр.}.

успешными адвокатами и бизнесменами — а отец ее сына бросил ее, как только она забеременела. Других мальчиков отцы учили таким вещам, как подкаты, пенальти и правило оф-сайда, а Дженнифер даже не помнила, что означают желтые и красные карточки.

Но матери мальчиков были еще хуже. Когда Дженнифер приходила на тренировки, она видела, как они собираются вместе и беседуют. Иногда она ловила их странные взгляды. Они ни разу не пригласили ее присоединиться. Она говорила:

— Они никогда меня не примут. Считают мусором.

— Откуда вы знаете, что они думают? Вы хоть раз разговаривали? — спросил я и предложил с ними познакомиться. На следующей неделе планировалось родительское собрание, посвященное переходу к следующей стадии тренировок. Дженнифер с трудом заставила себя пойти. Как обычно, она пришла одна. И у нее опять ничего не вышло.

— Я хотела подойти и представиться, но, приближаясь к кому-нибудь, просто цепенела... язык прилипал к нёбу, голос дрожал. Я чувствовала себя уродцем. И сбежала оттуда, как только смогла.

У всех возникают подобные моменты: вы хотите произвести впечатление, но мозг и тело под-

У многих возникают подобные моменты: вы хотите произвести впечатление, но мозг и тело подводят.

водят. Мы называем такие моменты оцепенением. Симптомы Дженнифер были весьма типичны: сухость во рту, дрожь, неспособность мыслить, невозможность что-то вспомнить и даже внятно говорить. Порой у людей теряется координация движений — они могут что-то пролить или споткнуться. Моменты оцепенения варьируют от легких, когда человек просто ощущает неприятную скованность, до тяжелых, буквально не дающих пошевелиться или вымолвить слово.

Все мы ощущали оцепенение в той или иной степени. Такое состояние нередко возникает, если нужно выступать перед большой аудиторией, но часто его вызывает человек — например, руководитель или свекровь. В этой главе под словом «аудитория» мы подразумеваем не только группу людей — это может быть и один человек. «Аудитория» — это кто-то, чьим мнением вы в данный момент дорожите.

Обычно полагают, что оцепенение возникает из-за сложной ситуации, в которой мы оказываемся — встреча с кем-то пугающим или необходимость выступать перед большой группой. Но на самом деле причиной является внутренняя неуверенность, о которой вы можете даже не подозревать, пока вдруг не потеряете способность к самовыражению.

Давайте посмотрим, как это работает в жизни.

Закройте глаза и представьте, что стоите перед человеком или группой людей, которые вас

смушают. Сосредоточьтесь на своем теле. Выявите симптомы оцепенения, о которых мы говорили. Каково это, стараться что-то сказать, преодолевая эти симптомы?

Если вы подобны большинству людей, то почувствуете неловкость и стеснение. Но маленькая неловкость — не проблема, если бы этим дело и ограничилось. К сожалению, все намного хуже.

Цена неуверенности

Неуверенность разрушает способность людей общаться друг с другом. Со временем она делает вас зажатым, отбивает интерес к другим людям и, как ни странно, вы из-за этого замыкаетесь. Неуверенные люди одержимы тем, что думают о них окружающие, и практически полностью уходят в себя. В результате они чувствуют еще большее отчуждение.

Неуверенность разрушает способность людей общаться друг с другом.

Случай с Дженнифер является прекрасным примером. После родительского собрания она больше не сомневалась: все ее презирают. Посещение тренировок стало пыткой; она воображала, что стала персона нон грата. Она плелась к своему уединенному месту наверху, будто к электрическому стулу, ни на кого не глядя, с колотящимся сердцем. Она снова и снова про-

думывала разные способы, как заставить других родителей принять ее в свой круг. Однажды она торжествующе воскликнула:

— Я поняла! Это мой акцент! У меня все еще сохранился старый говор. Я уже записалась к специалисту по исправлению акцента.

К счастью, прежде чем она успела потратить много времени и денег, вмешался случай. Планировалась первая выездная игра, и для детей наняли автобус. Пока ее сын радостно болтал с товарищами в задней части автобуса, Дженнифер смело завязала разговор с родителями, сидевшими напротив нее. Сначала они казались обеспокоенными, но затем признались, что на каждой тренировке смотрели, как эта прекрасно сложенная красивая модель гордо проходит мимо них — в таком наряде, какой им никогда не надеть. Она даже не здоровалась.

— Нам казалось, что вы высокомерны и мы вас совершенно не интересуем.

На родительском собрании все стало еще хуже — они никак не могли отвлечь мужей от этой сексапильной одинокой матери, которая загадочным образом исчезла, не дожидаясь конца. Некоторые женщины так разнервничались, что наняли персональных инструкторов. Когда Дженнифер призналась, что обратилась к специалисту по исправлению акцента, они долго смеялись.

Дженнифер была поражена, насколько искаженно воспринимала действительность. Она

считала других родителей какой-то отдельной высшей расой, причем освоившей все премудрости футбола. Полагала, что они самоуверенны, их дети прекрасно себя ведут и в семьях царит полное благополучие (в том числе и финансовое).

— Теперь я понимаю, насколько дикими были мои мысли — в их жизни такой же сумбур, как и в моей.

Что еще важнее, она осознала, что заиклилась на себе, практически замкнулась.

— На самом деле я вела себя неприветливо, — признала она.

В результате другим родителям Дженнифер казалась красивой хищницей, способной взять все, что хочет, оставляя позади разрушенные семьи.

Неуверенность распространилась по группе этих взрослых разумных людей подобно инфекции. Обе стороны абсолютно ошибались относительно друг друга и смогли ясно увидеть реальность, только начав общаться. Если бы Дженнифер послушалась своей неуверенности, отношения с этими людьми оставались бы закрытыми для нее и для сына.

Чтобы достигнуть успеха, необходимо общаться.

Чтобы достигнуть успеха, необходимо общаться. Самые важные возможности приходят от других людей. Было бы прекрасно, если бы эти возможности люди раздавали на основании зас-

луг, как награду за талант или тяжелую работу. Но мир устроен иначе. Люди предоставляют вам возможности, потому что ощущают с вами связь. Я могу привести один пример. Мой лучший друг — физик-теоретик мирового уровня — преподает в известном университете и является членом престижной Национальной академии наук. У него есть коллега, намного превосходящий его способностями, которого никогда не выдвигали в академики. Почему? Потому что из-за внутренней неуверенности он стал ревнивым и очень неуживчивым. Несмотря на незаурядный талант, это ограничило его профессиональный рост.

У Дженнифер тоже были проблемы с общением, но по менее явной причине. Прежде чем мы познакомились, она хотела перейти из модельного бизнеса в артисты. Быстро наняла хорошего агента, но слушания — совсем другое дело. Самое важное в любых слушаниях — общение с людьми в зале. Дженнифер хорошо выучила роль, однако выступала так зажато, что все заскучали. После десятка отказов агент с ней расстался:

— Вы прикладываете много усилий и прекрасно выглядите. Но когда доходит до слушаний, превращаетесь в робота. Может, вам стоит сходить к психотерапевту?

Но Дженнифер была к этому не готова. Она надеялась справиться с неуверенностью сама. И затеяла кампанию вроде той, что помогла записать сына в футбольную команду: наняла ре-

петитора, записала все свои надежды и постаралась представить, что получила «Оскара». Это помогло, но ненадолго. Очень скоро негативные мысли «я никому не нравлюсь» вернулись с прежней силой.

Мы снова и снова видим, как сложно избавиться от неуверенности. Факты и логика здесь бессильны. Неуверенные в себе люди часто прикладывают много усилий, чтобы добиться чего-то, способного помочь — сбрасывают вес, получают дополнительное образование, работают без выходных ради продвижения по службе. Но ощущение неполноценности каждый раз возвращается; это чувство словно живет своей жизнью.

Избавиться от неуверенности сложно.

Почему же так сложно избавиться от неуверенности?

Ответ вначале может показаться странным.

Внутри каждого из нас обитает вторая личность — живая сущность, которой мы очень стесняемся. И как бы ни старались, никогда не сумеем от нее избавиться.

Тень

Идея о второй личности внутри кажется невероятной. Но давайте без предубеждений рассмотрим, что случилось с Дженнифер.

Когда она поняла, что ее неуверенность иррациональна, я попросил ее закрыть глаза.

— Вернитесь на родительское собрание, за минуту до того, как вы почувствовали оцепенение. Постарайтесь воссоздать все свои неприятные ощущения.

Она кивнула.

— Теперь оттолкните от себя эти чувства и придайте им лицо и тело. Эта фигура — олицетворение вашей неуверенности.

Я сделал паузу.

— Когда будете готовы, скажите, что вы видите.

Последовало длительное молчание. Неожиданно Дженнифер вздрогнула и открыла глаза.

— Гм, — поморщилась она. — Я увидела девочку тринадцати-четырнадцати лет, очень толстую и немытую. У нее одутловатое лицо, покрытое прыщами... Полная неудачница.

Дженнифер увидела свою тень.

Тень — это все, чем мы не хотим быть и боимся стать, воплощенное в образ. Мы называем это тенью, потому что она всегда и везде следует за нами.

Известный швейцарский психиатр Карл Юнг подметил: «Каждый человек имеет тень независимо от своих достижений, талантов и внешнего вида». Тень — один из множества «архетипов», с которыми мы рождаемся. Архетип — определенный способ вос-

!!!

*Каждый человек
имеет тень
независимо от
своих достижений,
талантов и
внешнего вида.*

Карл Юнг

приятия мира. Например, все рождаются с осознанием того, какой должна быть мама. Юнг называл это архетипом матери. Архетип матери не следует путать с реальной биологической матерью, но он оказывает влияние на то, чего вы от нее ожидаете. Существует много архетипов — матери, отца, бога, дьявола и т.д., — и каждый сильно влияет на ваше восприятие мира.

Но тень имеет важное отличие от других архетипов. Остальные архетипы воздействуют на восприятие мира, тень же — на восприятие себя самого. Возьмем Дженнифер: окружающим она казалась красивой, стройной моделью с безупречной прической и макияжем. Но себе самой — страшной бродячей кошкой, от которой все отворачиваются. Неудивительно, что она чувствовала себя неуверенно.

Теперь вы понимаете, почему так сложно освободиться от неуверенности. Можно устранить отдельные недостатки — Дженнифер давно избавилась от акне и лишнего веса — но нельзя уничтожить саму тень. Она является неотъемлемой частью человеческого существа.

Сосредоточьтесь на возникающих эмоциях.

Давайте посмотрим, на что похожа ваша тень.

Вспомните, что вы ощущали при выполнении прошлого упражнения — представьте, будто стоите перед группой людей, чувствуя неуверенность и смущение. Сосредоточьтесь на возникающих эмоциях. Теперь оттолкни-

те эти эмоции и вообразите, что они обрели лицо и тело.

Вы увидели свою тень. Запомните, на что она похожа. Не стоит волноваться, «правильный» ли это образ — «правильного» не существует. Тень каждого человека выглядит по-своему. Какой бы ни была, она должна иметь некие тревожащие вас признаки. Например, муж красивой женщины может видеть себя неуклюжим чудищем. Образ способен вызывать печаль — так тень одной женщины, генерального директора очень известной компании, имела вид одинокой плачущей девочки восьми лет. Тень бывает отталкивающей, уродливой или глупой. По мере ваших усилий ее вид может измениться. (Данный подход несколько отличается от подхода Юнга — см. раздел «Часто задаваемые вопросы».)

Мы обращаемся к людям, чтобы получить от них оценку и одобрение.

Тень является источником самых глубоких человеческих конфликтов. Каждый хочет чувствовать, что имеет какую-то ценность. Но, заглядывая внутрь себя, видит тень, которой стесняется. И первая реакция — отвернуться, посмотреть наружу, чтобы найти какие-то подтверждения своей значимости. В результате мы обращаемся к людям, чтобы получить от них оценку и одобрение.

Если вы сомневаетесь в том, насколько просторен этот поиск внимания, посмотрите, как мы относимся к знаменитостям. Мы дума-

ем: «Раз человек добился такого признания, то должен быть счастливым и уверенным в себе». Несмотря на постоянные неурядицы в личной жизни, реабилитации и публичные унижения, мы упорно верим, что внимание к их персоне дает им чувство собственной значимости, которого нам так не хватает.

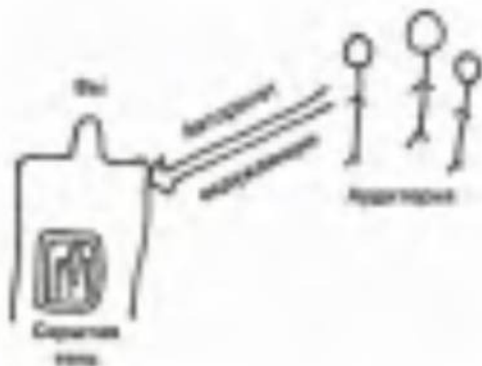
Индустрия рекламы тратит ежегодно миллиарды долларов, эксплуатируя нашу потребность быть принятыми. Каждая реклама старается передать простое сообщение: если вы купите наш продукт, вас примут, будут любить, вы станете частью группы; а если не купите — останетесь наедине со своей тенью. Это укрепляет убеждение, будто уверенность в себе можно приобрести так же, как дом или машину.

Проблема в том, что одобрение окружающих не может повысить вашу самооценку—поскольку никакое одобрение не истребит вашу тень. Оставшись один и заглянув внутрь себя, вы сразу же видите тень, вызывающую у вас стыд и унижение. Мы с Филом встречали очень известных людей, постоянно восхваляемых в прессе. Но это не помогало им улучшить собственный образ, наоборот, они становились хрупкими и инфантильными, потому что так же зависели от внимания окружающих, как ребенок от пустышки.

Знамениты вы или нет, начав искать одобрения окружающих, даете им над собой власть. Они становятся авторитетными фигу-

рами, определяющими вашу ценность. Подобно римскому императору, они поднимают или опускают большой палец, вынося приговор. Неудивительно, что вы цепенеете в их присутствии.

На рисунке ниже показано, как это работает.



Оценение

Схема демонстрирует состояние человека, склонного к оцепенению (то есть почти любого). Человек стесняется своей тени и делает все возможное, чтобы скрыть ее внутри. Это отражено рамкой вокруг фигурки, помеченной «скрытая тень». Фигурки справа вверху — аудитория — показаны большими, поскольку человеку кажется, что они имеют над ним власть, давая ему оценку. Эта власть обозначена стрел-

ками, помеченными «авторитет окружающих». Отчаянно стремясь спрятать тень, человек цепенеет.

Из картинки ясно, что куда бы вы ни поворачивались — внутрь или наружу, — реальная самооценка остается недоступной.

Но ее можно найти. Здесь есть один секрет. То, что кажется слабой и гадкой тенью, на самом деле является проводником к высшей силе — и только эта сила дает нам реальную уверенность в себе.

Но какая высшая сила может проявляться через столь презренную часть человека? Понять ее природу проще всего благодаря опыту, который вы уже имели, но о котором, вероятно, забыли, потому что пережили его в детстве.

Высшая сила: самовыражение

Понаблюдайте за маленькими детьми, особенно когда они играют. Они не проявляют стеснения и неуверенности. Самовыражаются свободно и открыто. Они почти никогда не цепенеют.

Это связано с тем, что они наполнены высшей силой, которая называется силой самовыражения. Она имеет волшебные качества: побуждает нас проявить свою истинную природу,

не беспокоясь о мнении окружающих. Поэтому, сформировав связь с этой силой, вы будете очень красноречивым и убедительным.

Силу самовыражения когда-либо, ощущал каждый. Это могло быть в горячей дискуссии о чем-то очень важном; вы успокаивали друга, у которого случилось несчастье, или даже сочиняли сказку ребенку. При этом вы увлекались процессом и позволяли говорить высшей силе. Вы становились проводником для чего-то более мудрого и свободного, чем вы сами. И ощущали радость и облегчение.

Речь — не единственное проявление силы самовыражения. Человек, в той или иной мере, самовыражается практически во всем, что делает. Например, письмо. Как сказал один наш пациент:

Речь -
не единствен-
ное проявление
силы самовыра-
жения.

— Закончив писать, я почувствовал, будто автор не я. Я бы так не смог. Казалось, все это мне кто-то надиктовал, а я лишь воспроизвел.

Эта сила может работать и без слов.

Говоря, что они «в ударе», спортсмены имеют в виду соединение с силой самовыражения. Посмотрите на игру хороших баскетболистов. Игрок не думает: «Как туда пробежать?» или «Насколько высок защитник?» Он прекратил думать, отступил и дал возможность высшей силе управлять своим телом. Воспользоваться этой силой может любой человек.

Когда вы связаны с силой самовыражения, начинает говорить та ваша часть, которая обычно молчит. Вы говорите из самых глубин своего существа. Внутренняя личность имеет собственный авторитет, не зависящий от одобрения окружающих. Дети естественным образом говорят и действуют в гармонии с этой внутренней личностью. Поэтому они могут так раскрепощено самовыражаться.

Но по мере взросления мы отворачиваемся от внутренней личности, все наше внимание переносится на внешний мир. Именно здесь мы начинаем искать подтверждение своей значимости и к подростковому возрасту уже всеми силами стараемся добиться одобрения сверстников.

Нам приходится прятать все, что может не понравиться окружающим.

Это создает новую проблему: нам приходится прятать все, что может не понравиться окружающим. Удивительно, но прячем мы это внутри, в своей внутренней личности. Мы используем ее как мусорное ведро, выбрасывая туда то, что нас в себе не устраивает. Внутренняя личность никуда не девается, но оказывается погребена под нашими худшими качествами.

В ходе этого процесса мы превращаем нечто прекрасное — свою внутреннюю личность — в нечто безобразное, тень. Может показаться, что это наша худшая часть, но на самом деле это дверь к внутренней личности. И только открыв

эту дверь, мы пролагаем путь к истинному самовыражению.

Но это непросто — ведь вы прятали тень в течение всей своей жизни. Для этого необходим специальный инструмент.

*Инструмент:
«внутренний авторитет»*

Этот инструмент сильно отличается от тех, которые мы обсуждали ранее. «Реверсирование желания» и «Активная любовь» открывают доступ к высшим силам независимо от преграды, которую помогают преодолеть. Но данный инструмент ведет к энергии, идущей от самой преграды. Инструмент превращает тень в проводник высшей силы — силы самовыражения.

Чтобы понять механизм этой работы, полезно узнать, как Фил подготовил этот инструмент.

— Я решил представить на семинаре некоторые новые идеи. И очень волновался. Говорить перед группой незнакомых людей в официальной обстановке намного сложнее, чем наедине беседовать с пациентом в привычном уютном кабинете. Меня пугали мысли, что я оцепенею, не найду подходящих слов или даже вообще не смогу говорить. Пытаясь избежать подобного, я записал свою речь на небольших карточках — чтобы при необходимости подсматривать.

Результат был ужасен.

Сжимая карточки в руке, я стоял перед аудиторией и монотонно читал текст, временами поднимая глаза, чтобы посмотреть на реакцию. Реакция была кошмарной — все меня явно жалели. Мне хотелось провалиться сквозь землю, но такой возможности, к сожалению, не было.

Через два часа этих пыток объявили перерыв. Все разбились на группки и тихонько разговаривали, словно на похоронах. Все были слишком смущены, чтобы подойти ко мне. Я сидел один и чувствовал себя ужасно. Я понятия не имел, как провести вторую часть семинара.

Затем, в момент полного отчаяния, случилось странное.

В своем воображении я увидел, как ко мне кто-то подходит. Это оказалась версия меня самого — только я был молодым, худым, невинным, напуганным и очень смущенным. Этот образ отражал мои наихудшие страхи; я боялся показаться неопытным запинаящимся юнцом, когда мне следовало выглядеть авторитетным специалистом. Несмотря на мою реакцию, образ не исчезал и в противовес своему виду глядел на меня агрессивно.

У меня возникло странное ощущение, будто он предлагал помощь. Я понятия не имел почему, но неожиданно почувствовал прилив энергии. Я вдруг встал и уверенно направился к толпе. Все уловили перемену и быстро сели

на места; вероятно, им было интересно, отчего на моем доселе каменном лице вдруг появилась безумная улыбка. Не успев понять, что делаю, я отбросил свои записи, открыл рот, и в течение следующих двух часов мной владела сила, которой я раньше никогда не ощущал. Говоря экспромтом, я сделал лучшую презентацию в своей жизни. Удивительно, я не думал, что говорить; слова возникали сами. В течение всего выступления я четко ощущал присутствие тени. Казалось, мы с ней действуем, как единое целое.

Мне аплодировали стоя.

Интуиция всегда подсказывала, что за тенью прячется нечто ценное, но в тот день я ясно это ощутил. Тень появилась, когда я оставил надежду произвести впечатление на аудиторию, мне тогда уже не имело смысла ее прятать. И к моему огромному удивлению, ее появление не разрушило мои способности, а усилило их. Мне стало безразлично, что обо мне думают слушатели, я говорил с уверенностью, какой раньше никогда не испытывал.

Каким бы впечатляющим ни явился этот опыт, это было лишь знакомство с силой тени. Я не мог рассчитывать, что она снова сама придет ко мне на помощь. Следовало найти инструмент, позволивший бы мне и моим пациентам использовать эту силу в нужные моменты.

Инструмент называется «внутренний авторитет». Он означает то, что подразумевает название. Это не тот авторитет, который приходит от одобрения окружающих, этот авторитет вы можете получить, лишь говоря от своей внутренней личности.

Чтобы использовать «внутренний авторитет», нужно увидеть свою тень. Вы ее уже видели, когда спроецировали перед собой свою неуверенность и наделили ее телом. Постарайтесь проделывать это чаще. Не пытайтесь получить «правильный» образ, он все время будет меняться. Самое важное — почувствовать реальное присутствие тени перед собой. Учитесь ее визуализировать, чтобы этот процесс не требовал усилий.

Самое важное — почувствовать реальное присутствие тени перед собой.

Для начала следует потренироваться перед воображаемой аудиторией. Все равно, один это человек или группа людей, знакомые они или нет. Главное — перед этой аудиторией вы должны чувствовать себя неуверенно. Вы будете использовать инструмент, чтобы побороть оцепенение и выразить свои мысли.

ВНУТРЕННИЙ АВТОРИТЕТ

Представьте, что стоите перед аудиторией из одного или нескольких человек. Вообразите перед собой тень — она обращена лицом к вам.

Соберите весь свой страх перед аудиторией и направьте его на тень. Почувствуйте неразрывную связь между собой и тенью – вместе вы бесстрашны.

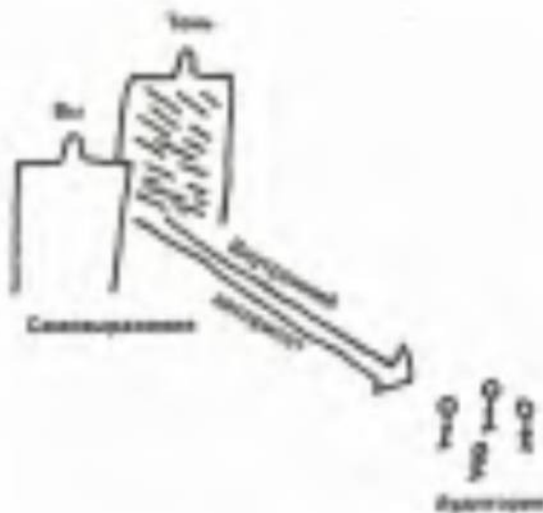
Совместно с тенью повернитесь к аудитории и мысленно воскликните: «Слушайте!» Это не просьба. Это приказ слушать ваши слова.

После использования инструмента вы должны ощутить, что очистили себе пространство для самовыражения. Все, что нужно, – продолжать сосредотачиваться на связи с тенью. Если вы не чувствуете себя освобожденным, используйте инструмент еще раз, пока он не создаст ощущение потока.

Применение инструмента подразумевает три стадии: визуализация образа тени, ощущение связи с ней и затем молчаливая команда. Практикуйте эти три шага, пока не сможете проделывать их быстро. Они должны стать вашей второй природой, чтобы использовать их, разговаривая с людьми.

Со временем вид тени способен измениться. Это неплохо. Как все живое, тень эволюционирует. Самое важное – ее присутствие формирует между вами неразрывную связь, которую вы можете ощутить.

Рисунок ниже показывает, как работает «внутренний авторитет».



Человечек (Вы) на рисунке вывел тень наружу. Теперь она рядом и связана с ним. Говоря в один голос, они используют силу самовыражения. Эта высшая сила дает человеку «внутренний авторитет», отмеченный стрелками, идущими к аудитории. Теперь фигурки, обозначающие аудиторию, показаны маленькими и стоящими ниже человека, потому что они больше не представляют угрозы.

Таким образом, инструмент «внутренний авторитет» высвобождает экспрессивную силу внутренней личности. Научившись пользоваться этим

Инструмент «внутренний авторитет» высвобождает экспрессивную силу внутренней личности.

инструментом, вы будете выражать свои мысли свободно в любой ситуации и забудете об оценении.

Когда использовать инструмент «внутренний авторитет»

«Внутренний авторитет» следует использовать каждый раз, когда вам необходимо перед кем-то выступить. Вам приходится выступать намного чаще, чем вы думаете, если под «выступлением» понимать любую ситуацию, когда вы вынуждены заботиться о реакции окружающих на ваши слова. Это может быть собеседование при приеме на работу, торговое совещание, презентация или неловкая ситуация вроде «свидания вслепую» или большого приема. Мы говорим «выступление» не в том смысле, что вам нуж-

но сыграть какую-то роль. Целью использования инструмента является не получение одобрения аудитории, а преодоление собственного беспокойства и свободное выражение мыслей.

Целью использования инструмента является не получение одобрения аудитории, а преодоление собственного беспокойства и свободное выражение мыслей.

Как и все остальные инструменты, обсуждаемые в этой книге, «внутренний авторитет» не будет работать, если вы решите впервые его использовать в какой-то особой ситуации — например, выступая перед сотней слушателей. Подобное настолько пугает, что

вы наверняка оцепенеете, если не будете готовы. Сначала практикуйте инструмент в одиночестве, применяйте его снова и снова, пока он не станет вашей второй натурой, и скоро вы будете готовы испытать его на людях. Для начала попробуйте его использовать среди тех, кто вас не смущает — родственники, сослуживцы, лучший друг или супруг(а). Обычно нам требуется некоторое одобрение даже от этих людей.

Теперь вы готовы справиться с более сложной ситуацией. Это может быть конфронтация или просьба о помощи, которую вам неловко озвучить. Сознательно подталкивайте себя к таким разговорам и используйте «внутренний авторитет». Чем больше вы тренируетесь, тем меньше нервничаете.

Когда «внутренний авторитет» прочно войдет в вашу жизнь, можно использовать его для «больших» событий, таких как важная публичная речь. При этом вы заметите удивительную вещь: подобные ситуации, которые раньше пугали, теперь станут желанными — не потому что не связаны со стрессом, просто они дают возможность свободно выражать свои мысли.

Обучение пользованию инструментом «внутренний авторитет» подобно постепенному увеличению отягощений в спортзале; здесь необходимы постоянные тренировки. Но вам также нужны сигналы, когда использовать инструмент в повседневной жизни. Очевидный сигнал — беспокойство перед выступлением. Для Джен-

нифер это означало посещение футбольных тренировок. Сначала она молча шла к своему месту, снова и снова применяя инструмент. Это помогало ей успокоиться, и со временем она начала разговаривать с другими родителями.

Осознание собственного страха перед выступлениями позволило ей понять, что она ощущает неуверенность, даже когда рядом никого нет. Например, она волновалась, думая о предстоящем свидании, и использовала «внутренний авторитет», чтобы унять тревогу. Дженнифер даже стала его использовать по утрам, стоя перед зеркалом: «Я самый критичный судья, которого только могу встретить».

Вместе со своей тенью она постепенно избавилась от нерешительности, мешавшей ей всю жизнь.

Она постепенно
избавилась
от нерешительности,
мешавшей
ей всю жизнь.

Но для этого нужно затратить время и усилия. Иногда после использования «внутреннего авторитета» вы сразу способны расслабиться и свободно выражать свои мысли. Но в некоторых ситуациях инструмент может работать хуже. Не унывайте, просто двигайтесь вперед. Самое важное — ощущать связь с тенью, не ожидая немедленной награды.

В нас глубоко укоренилась потребность угождать аудитории. Лучший способ справиться с этой потребностью — заменить ее более здоровой привычкой — например, использованием «внутреннего авторитета» при каждом удобном

случае. Если вы проявите упорство, то научитесь полагаться на внутреннюю личность, а не на реакцию окружающих.

У каждого бывают моменты, когда потребность в признании подавляет. Это относится и к авторам данной книги. Психотерапевты — тоже люди, и мы хотим, чтобы пациенты оценили наши таланты. Но так случается не всегда, временами на нас смотрят, как на чудаков. Было бы ложью отрицать, что в такие моменты нам сложно сохранять убежденность. Но именно в подобных случаях — когда пациенту необходимо раскрыться и по-новому взглянуть на жизнь — нам необходимы авторитет и уверенность.

Споры не повысят наш авторитет в глазах пациента — они лишь отражают нашу потребность быть правыми.

Нам необходимо авторитет и уверенность.

Пациента может убедить лишь энтузиазм, с которым мы разъясняем свой подход, — даже если он нам возражает. И для этого необходима энергия силы самовыражения, а значит, нам следует использовать «внутренний авторитет», как и всем остальным.

Тайные выгоды самовыражения

Дженнифер обнаружила это после пары месяцев использования инструмента. Я понял, что что-то произошло, уже по тому, как она влете-

ла в кабинет. Вместо того чтобы смотреть в пол, она смотрела прямо на меня и вся светилась от радости:

— Вы не поверите, какой у меня был невероятный день!

Утром она нервничала, но на этот раз футбольная тренировка была ни при чем. Ей предстояли слушания, впервые за несколько лет. Вскоре она уже сидела вместе с другой актрисой в небольшой комнате для ожидания.

— Начав читать роль, я почувствовала, что цепенею, и дважды использовала «внутренний авторитет», — рассказывала она. — Я успокоилась, но затем ощутила что-то новое, будто у меня открылось второе дыхание.

Дженнифер неожиданно встала, словно была не у меня в кабинете, а на сцене. В ее голосе слышались возбуждение и радость:

— Вы знаете, как меня волнует мнение окружающих? Так вот, я забыла о всяком волнении. Слова, персонаж, мотивации — все это вдруг пришло без усилий. — Переполнившись чувствами, она тихо заплакала, но лишь сильнее засветилась от счастья.

Мало того, вскоре после слушаний ей позвонила подруга из комитета по сбору средств из школы сына и попросила подменить ее на встрече с важным спонсором.

— Я была в ужасе. Но не могла отказать, она очень часто меня выручала.

Подруга дала Дженнифер уйму всяких финансовых показателей, но как только она заговорила со спонсором, все сразу вылетело у нее из головы. Поэтому она еще несколько раз использовала «внутренний авторитет».

— Думаю, я действительно заслужила доверие своей тени, потому что на этот раз все прошло еще лучше, чем во время слушаний. Едва открыв рот, я сразу произнесла очень убедительную речь. Я искренне сказала, как благодарна, что приняли моего сына, как быстро он нашел друзей и как ему нравится учиться. Потом дело дошло до статистики, и я вспомнила все, о чем говорила подруга. — Дженнифер улыбнулась. — Спонсор удвоил помощь, а меня пригласили вступить в комитет по сбору средств.

Впервые в жизни Дженнифер полностью стала сама собой:

— Я никогда не была так уверена в себе. — Она также заметила странный парадокс: — Я говорила сама, но в то же время чувствовала, что через меня вещает кто-то другой. Разве такое возможно?

Как мы уже отмечали, сила самовыражения идет через вашу тень. Но эта высшая сила имеет удивительную особенность: она говорит через каждого человека уникальным для него образом. Это дает любому из нас собственный голос — хотя все наши голоса проистекают из одного абсолютного источника. Поэтому истинное само-

выражение ощущается так, словно исходит откуда-то из другого места — и одновременно позволяет чувствовать себя самим собой.

Всю жизнь Дженнифер не любила высказываться — это угрожало раскрыть то, чего она больше всего стыдилась, — ее тень. Но теперь все изменилось: именно высказывание своих мыслей позволяло ей быть собой. Как она заметила:

— Похоже, я могу найти свою истинную сущность, только когда самовыражаюсь.

Именно так оно и есть.

В древности люди считали самовыражение фундаментальным качеством Вселенной. В Книге Бытия Бог описан как существо, выражающее свои мысли и желания. Бог сказал: «Да будет свет», и стал свет. Бог сказал: «Да произрастит земля зелень, траву и деревья», и так случилось.

Поэтому в процессе самовыражения вы находите наибольшую гармонию с Вселенной и ощущаете свою к ней принадлежность. Для Дженнифер это означало прекращение сомнений в собственной значимости. Она больше не была аутсайдером, которому нечего сказать.

Она начала ощущать себя частью коллектива. Обнаружила, что ее уважают, у нее спрашивают совета. Тень помогла ей обрести авторитет у окружающих.

Тень позволяет формировать истинные связи между людьми — потому что она есть у всех. Без нее мы преувеличиваем свои отличия от дру-

гих и ощущаем себя отделенными от всех. Взаимоотношения — между людьми, религиями или нациями — могут работать, только когда мы с помощью тени устанавливаем истинные связи. Так можно добиться, чтобы даже оппоненты признали человечность друг друга. Лишь подобным образом мы получим свободу быть разными и при этом мирно сосуществовать друг с другом.

Все это становится возможным потому, что тень говорит на языке, который знают все люди, — на языке сердца, а не слов. Поскольку у вас тоже есть тень, вы также знаете этот

язык. Двое друзей могут сказать вам одинаковые слова поддержки, но вы сразу поймете, кто говорит искренне, от всего сердца, а кто нет.

Этот язык сердца упоминается в библейской истории о Вавилонской башне. Речь там идет о расе людей, которые изъяснялись на «одном языке» и жили дружно.

Такое единство было даром, но люди его утратили. Они решили построить монумент своему величию: огромную башню высотой до небес. Но им помешал Бог, создавший новые языки для разных людей, так что они перестали понимать друг друга и рассеялись по всей земле. Обычно считают, что эта история повествует о происхождении языков. Но возможно, она имеет более глубокое значение: даже говорящие

Двое друзей могут сказать вам одинаковые слова поддержки, но вы сразу поймете, кто говорит искренне, от всего сердца, а кто нет.

на одном языке могут перестать понимать друг друга, если забудут общий язык сердца.

Мы потомки тех древних людей, и наша жизнь очень усложнилась. Мы потеряли универсальный язык и вместе с ним чувство общности. Утратили ощущение того, что принадлежим одной команде и у нас есть обязательства перед чем-то большим, чем мы сами. Чиновники не считают нужным ставить общественные интересы выше личных, адвокаты по делам о разводе способствуют конфликтам, чтобы получить более высокую плату, врачи назначают бесполезные анализы, защищая себя. Обсуждение любого вопроса превращается в беспощадную битву, не знающую никаких границ — касается ли это патриотизма, внешнего вида или личной жизни оппонента.

Но это можно исправить. Тень все еще включает в себе общий язык, с помощью которого мы можем достучаться друг до друга. Этим воспользовалась Дженнифер и впервые в жизни почувствовала, что способна реально влиять на других. Наше общество привыкло связывать влияние с важными персонами, занимающими высокие посты. Как сказала Дженнифер:

— Я думала, что оказывать влияние могут только знаменитые люди.

Это понятная, но серьезная ошибка. Мы игнорируем обычные прозаические возможности поддержать, помочь и вдохновить друг дру-

га. Вы можете использовать «внутренний авторитет», чтобы стать позитивной силой для окружающих, — нужно ли вам научить детей самодисциплине, поддержать одинокого пожилого человека или произвести благоприятное впечатление на нового знакомого.

Другое недопонимание касается мнения, что истинное влияние можно оказать, только подчинив себе других. Сочувствие часто рассматривается как признак слабости. Как горько пошутила Дженнифер:

— У моего отца был только один способ утверждения авторитета — ремень.

Подобное доминирование внушает страх и обиду, подрывающие авторитет.

Можно быть сильным лидером, не вызывая ни у кого страха и обиды. Если ваш авторитет опирается на тень, вы увидите, что чувствуют окружающие. Когда люди осознают, что их понимают, они выполняют вашу просьбу, даже если не полностью с вами согласны. Сочувствие усилит ваш авторитет независимо от того, общаетесь вы с друзьями, семьей или кем-то другим. Даже в бизнесе признают важность уважения точки зрения оппонентов — это позволяет сформировать крепкую и надежную команду.

Можно быть сильным лидером, не вызывая ни у кого страха и обиды.

Чувство общности, которое начала ощущать Дженнифер, называется «социальная матрица». Это взаимосвязанная сеть человеческих отно-

шений, создающая живительную энергию, которую невозможно получить никаким другим способом. Чем больше мы ощущаем связь друг с другом, тем счастливее наша жизнь. Исследования показывают, что чувство коллектива дает людям долгую и здоровую жизнь.

Но есть и более глубокие преимущества.

В социальной матрице заложено решение фундаментальной проблемы человечества: как объединиться, не жертвуя личной свободой? Ответ лежит внутри тени. Она несет уникальную индивидуальность нашей внутренней личности, но живет в особом пространстве, связанном с тенями всех других людей. Однако пока каждый из нас не активирует свою тень, это останется лишь потенциалом. Если мы не сделаем правильный выбор, то медленно скатимся к примитивному дикому существованию, которое философ Томас Гоббс описал как «войну всех против всех».

Часто задаваемые вопросы



Я ощущаю присутствие тени, но не могу ее увидеть.

Такое бывает нередко. У всех разная способность к визуализации. Если вы не можете увидеть тень, сосредотачивайтесь на ощущении ее присутствия перед вами.

Затем, используя «внутренний авторитет», сосредотачивайтесь на ней, не уточняя ее вид. Со временем, возможно, тень обретет форму.

У некоторых возникает противоположная проблема. Они видят образ тени, но не ощущают ее реального присутствия. Она выглядит, словно фигурка из мультфильма.

Как показывает наш опыт, это можно решить с помощью тренировок. Старайтесь считать тень реальным существом, даже если она таковым не кажется, и со временем у вас все получится.



Я вижу тень, закрывая глаза, но когда их открываю и разговариваю с людьми, она исчезает.

Это тоже распространенная проблема. Здесь нужна некоторая практика, чтобы реально видеть аудиторию, а в воображении — тень. Но на самом деле это все умеют. Когда вы читаете хорошее художественное произведение, ваши глаза бегают по строчкам, но воображение отчетливо рисует персонажей и описываемые события.

То же самое касается «внутреннего авторитета». Используйте его чаще, и без труда увидите тень даже с открытыми глазами.



Концентрация внимания на тени может отделить меня от аудитории, и я окажусь в каком-то собственном мире.

На самом деле наоборот. Единство с тенью дает вашей внутренней личности уверенность, отгоняющую страх перед аудиторией. Это освобождает вас, так что вы сможете сформировать связь со слушателями. Вы боитесь аудитории, лишь когда стараетесь спрятать свою тень. Это запирает вас в вашем внутреннем мире.

В практике психотерапии мы с Филом регулярно видим свою тень во время приема пациента. Но нас никогда не упрекали, будто мы отвлекаемся и думаем о чем-то другом.



Не приведет ли эта практика к раздвоению личности?

Для психиатров термин «раздвоение личности» имеет определенный смысл. Он означает серьезную психологическую проблему, выходящую за рамки данной книги.

Но когда обычный человек спрашивает, не приведет ли «внутренний авторитет» к раздвоению личности, он имеет в виду нечто другое. Он хочет сказать, что есть что-то неправильное в стремлении иметь внутри себя другую личность и ему неприятно с ней общаться. Люди опасаются, что подобные практики доведут до сумасшествия.

Но на самом деле все наоборот. Тень есть у всех. Сумасшествием было бы отрицать ее существование. Вы игнорируете свою внутрен-

ную личность. Признав существование тени, вы ощутите облегчение. И более того, сможете развить в себе силу, которой раньше не имели.

Начав этот процесс, не поддавайтесь страху, будто с вами что-то не так. Продержавшись хотя бы несколько недель, вы почувствуете, что становитесь спокойнее и уравновешеннее.



Разве связь с тенью не оказывает отрицательный эффект? Бывало, я становился своей тенью, и ничего хорошего из этого не получалось. Я поддавался своим худшим склонностям.

Это почти постоянное возражение против «внутреннего авторитета». Тень кажется нам отталкивающей. И мы боимся, что чем активнее будем с ней общаться, тем больше начнем на нее походить.

Страх вполне понятен. Люди помнят трудные времена своей жизни, когда тень их подавляла. Обычно в такие периоды вы замыкались в себе, отворачиваясь от мира. Становились безразличным, чувствовали себя подавленным, теряли смысл жизни, словно сбивались с пути. Возможно, вы начинали переедать или злоупотреблять спиртным. Причиной могло быть что угодно — чей-то отказ, неудача. Но часто такое случается и без всяких причин. Обычно впервые это происходит в подростковом возрасте, но может произойти в любое время.

В такие моменты мы становимся своей тенью — она отнимает у нас жизнь.

В подобной ситуации люди обычно не знают, что делать. Фил полагает, что Юнг понимал позитивный потенциал тени, но не смог развить практического и надежного способа им пользоваться. Для этого необходимо научиться работать со своей тенью, а не становиться ею. И здесь на помощь приходит инструмент «внутренний авторитет» — он делает тень вашим партнером.

На помощь
приходит
инструмент
«внутренний
авторитет».

Когда тень становится вашим партнером, ее природа изменяется. Лишь тогда она явится источником энергии свободного самовыражения. Без этого инструмента тень остается просто суммой ваших наихудших склонностей.

«Внутренний авторитет» делает тень партнером. При постоянном использовании инструмента вы установите с ней непрерывные отношения. Думайте об этом как о партнерстве, в которое каждый привносит то, чего нет у другого. Тень дает возможность выражать свои мысли — сами вы этого делать не можете. А вам подвластно то, что не дано тени, — принимать решения, выбирать. В данном случае выбором будет поддержание отношений с тенью с помощью нашего инструмента.

Ваша объединенная энергия превратится в нечто большее, чем сумма составляющих. Странно, но наша «лучшая версия» возможна лишь

при взаимосвязи с тенью. Это истинное значение термина «высшее Я». Его секрет в том, что «высшее Я» является комбинацией двух противоположностей — вас и тени.

Если ваше партнерство распадется — или не будет сформировано, — вы окажетесь в негармоничном состоянии. С одной стороны, тень возьмет над вами верх и будет тянуть к слабости, подавленности и низменным склонностям. По понятным причинам Фил называет это «захват». С другой — вы полностью запрете тень внутри и станете жить поверхностной и неполной жизнью, ища одобрения окружающих и будучи неспособным к глубокому самовыражению. Нередко человек колеблется от одной крайности к другой, так и не складывая две части в одно целое. Увы, многие полагают, что другого выбора у них нет.

Но создание гармоничных отношений с тенью — не просто выбор, это процесс, для которого необходимо прикладывать усилия. И здесь вам поможет «внутренний авторитет».



Как можно работать с тенью, если она настолько разъяренная, деструктивная или злобная?

Помните, тень является образом всего того, чем вы не хотите быть. В этой главе мы говорим о самой распространенной форме — «низшей тени». Неполющенность и неуверенность —

наиболее известные чувства, возникающие у нас при попытках выразить свои мысли перед аудиторией.

Но есть и другие, неприемлемые для нас вещи. Мы не хотим считать себя «плохими» или «злыми». Под «злом» мы подразумеваем склонность действовать из чисто эгоистических побуждений, не принимая в расчет что-либо, стоящее на пути. Это проявляется в эгоизме, жадности или, если вам мешают, в ненависти и деструктивном гневе. Данные качества составляют другую тень, которую мы называем «злая тень». Тот факт, что у вас есть злая тень, не означает, будто вы злой человек, так же как низшая тень не делает вас низшим. Тень имеет любой человек. И она всегда представляет собой нечто социально неприемлемое, поэтому мы не хотим признавать ее существование.

В нашей следующей книге мы научим вас предотвращать деструктивные порывы злой тени. А сейчас, если ваша тень обычно принимает злую форму, вы можете использовать ее так же, как описано для низшей тени. Это прекрасно работает, и вы впервые сумеете применить злую тень конструктивно.



Я читал Юнга, и для меня это стало откровением. Но ваша концепция тени отличается от классического подхода Юнга. Почему?

Хочу подчеркнуть, что работа Юнга — монументальный прорыв. Он не только расширил

наше понимание того, что скрыто в человеческом подсознании, но и развил новый способ работы со сновидениями. Он назвал свой подход «активное воображение», подразумевая осознанное воссоздание сновидений — в данном случае образа своей тени. Целью была интеграция тени в самосознание пациента для достижения целостности.

Этот подход всегда казался мне интересным, но неопределенным. Я сомневался, приведет ли это пациента туда, куда надо. Не было четкой связи между тенью и каждодневной жизнью. Когда я сказал это Филу, он объяснил, что развил идеи Юнга, переведя их на следующий уровень. Он видел скрытый потенциал тени для достижения энергии высших сил, а именно: силы самовыражения. И разработал набор инструментов, помогающих использовать эту высшую силу в разных жизненных ситуациях.

Инструмент опирается на тот факт, что тень является отдельным существом с собственными ощущениями и видением мира. Она заслуживает такого же внимания, какое вы вкладываете в отношения с другими людьми. С помощью активного воображения Юнг сделал первый шаг на пути формирования этих отношений. Но оставалась одна проблема. События повседневной жизни отвлекают нас от внутреннего мира, разрывая связи с тенью. Фил считал возможным использовать те же события для углубления этих

связей. Примером является оцепенение перед аудиторией. «Внутренний авторитет» делает тень решением проблемы, при этом укрепляя ваши отношения. Самый надежный способ признать существование тени — сделать ее частью своей жизни.



Другие возможные использования инструмента

«Внутренний авторитет» позволяет побороть застенчивость, особенно при общении с теми, кто вызывает у вас романтический интерес. Многие люди, имеющие все задатки для формирования удачных отношений, никогда не дают себе шанса их создать — новые знакомства кажутся им

пугающими. Максимум возможностей для романтических связей имеют не лучшие партнеры, а те, кто в наибольшей степени открыт для общения.

Максимум возможностей для романтических связей имеют не лучшие партнеры, а те, кто в наибольшей степени открыт для общения.

Джим всю жизнь страдал от излишней застенчивости. Встреча с новыми людьми или общественные мероприятия его пугали. Но когда речь заходила о противоположном поле, он вообще терял дееспособность. Высокий, красивый и явно чуткий парень привлекал женщин, и они часто давали ему шанс познакомиться, но

он цепенел и не мог им воспользоваться. Парализованный нерешительностью, он был способен лишь на слабую полуулыбку. Женщины считали это снисхождением или отсутствием интереса и переходили к защите, что делало его еще более стеснительным. Начав работать с тенью, он увидел ее гротескным монстром, но это принесло своеобразное облегчение. Джим начал практиковать «внутренний авторитет» — на первом этапе в одиночестве, затем перед зеркалом, и это было большим шагом вперед. Он вдруг смог посмотреть себе в глаза. Потом начал тренироваться на продавцах и прохожих. Через несколько месяцев дошел до того, что сумел поговорить с женщиной, не цепenea, — и вскоре зажил нормальной жизнью.

«Внутренний авторитет» позволяет выражать свои потребности и свою уязвимость. Многие, особенно мужчины, прячутся за видимостью того, что жизнь у них полностью под контролем и им ничего ни от кого не надо. Но жизнь часто разрушает эту видимость, и вы оказываетесь перед необходимостью обратиться за помощью. И неспособные принять этот риск теряют все.

Гарольд был успешным застройщиком с гигантским эго. Он брался за большие проекты, связанные с финансовым риском. При хорошей экономии все удавалось. Он вел расточительный, эпатажный образ жизни. Гарольд чувство-

вал себя уверенно, только находясь в центре внимания, высокомерно говоря с окружающими. Но дела на рынке недвижимости пошли вниз, и банки потребовали вернуть ссуду. Оставшись без денег, Гарольд увидел, что друзей у него совсем немного. Чтобы избежать банкротства, ему пришлось обратиться к отцу, который занимался тем же бизнесом, но вел дела скромнее и консервативнее, благодаря чему накопил некоторый капитал. Гарольд всегда гордился тем, что превзошел отца, и просить у него денег было очень неловко — это разрушало тщательно выстроенный имидж. «Внутренний авторитет» помог Гарольду наладить отношения с внутренней личностью и понять, что можно обходиться и без притворства. После продолжительной практики Гарольд смог попросить у отца помощи. По его словам:

— Это было первый раз со времен раннего детства, когда я был честен.

Он завоевал уважение отца и с помощью «внутреннего авторитета» смог установить с ним нормальные искренние отношения.

«Внутренний авторитет» позволит эмоциональнее общаться с близкими, особенно с детьми. То, как вы говорите и какие эмоции проявляете, намного важнее произносимых слов. Говоря без эмоций, вы не сможете достаточно сильно повлиять на других, чтобы сформировать реальные связи.

Джо был опытным рентгенологом. Коллеги обращались к нему за советом по поводу диагностики у своих пациентов. Педантично внимательный, он замечал то, что они пропускали. Но ему проще было общаться с компьютерными образами, чем с живыми людьми. Для рентгенолога это простительно, но для родителя — нет. Его старшая тринадцатилетняя дочь неохотно проводила с ним время. Он обижался, но когда спросил ее об этом, она выбежала из комнаты. Потом она пожаловалась матери, мол, отец ее не любит, помешан на работе и даже не заметил, что она впервые надела настоящее платье, как у взрослой. Он постарался загладить вину, механически заверяя дочь в своей любви, но это не сработало. Жена сказала Джо, что ему не хватает чувств. Чувства для Джо оставались загадкой, пока он не познакомился с собственной тенью. Она лишала его эмоций. Он начал использовать «внутренний авторитет» при каждом разговоре с дочерью. И был удивлен переменой в их отношениях. Они сблизились, и девочка обрела уверенность, потому что точно знала — отец ее любит.

«Внутренний авторитет» активирует высшую силу не только когда вы говорите, но и когда пишете. Есть известное состояние, называемое «писательский блок». Оно возникает, когда писатель больше заинтересован в результате, чем в процессе творчества. При этом он безуспеш-

но пытается довести свой шедевр до совершенства и жестко критикует себя при неудачах.

Джулия любила писать сценарии и раздумывала, можно ли сделать на этом карьеру. К собственному удивлению, она продала первый же сценарий, по которому затем сняли удачный фильм. Потом ей предложили хорошие деньги за сценарий для знаменитого режиссера. И Джулия почувствовала давление — сценарий должен был получиться не хуже первого. Творчество перестало быть развлечением. Вместо того чтобы доверять своим инстинктам, она зациклилась на том, как угодить заказчикам. Все, что удавалось написать, вызывало у нее критику. Атаки на собственную работу стали такими яростными, что ей вообще расхотелось писать. Единственным решением было обратиться к той части себя, которая любила писать ради творческого удовлетворения — к своей тени. Для этого, садясь за сценарий, Джулия использовала «внутренний авторитет». Она направляла инструмент на тех, кто в ее воображении читал сценарий. Особенно внимательно она применяла инструмент, когда начинала на себя нападать. «Внутренний авторитет» открыл ей доступ к энергии высшей силы самовыражения, которой она пользовалась для написания сценария. Джулия перестала бояться чужого мнения о своей работе, и сочинения снова начали приносить удовольствие.

**Необходимая информация
об инструменте
«внутренний авторитет»**

Для чего нужен инструмент

В сложных ситуациях нелегко выразить свои мысли или даже общаться с другими людьми. В такие моменты мы «цепенеем»: нам трудно двигаться и говорить естественно и непринужденно. Это связано с иррациональным чувством неуверенности. Инструмент позволяет преодолеть эту неуверенность и стать самим собой.

Инструмент позволяет преодолеть эту неуверенность и стать самим собой.

С чем вы боретесь

Неуверенность — универсальная, но неправильно интерпретируемая человеческая черта. Мы думаем, что знаем корни своей неуверенности — внешний вид, уровень образования или социальноэкономическое положение. Но на самом деле причина кроется глубоко внутри. Она называется тенью и является олицетворением всех наших негативных черт — и мы боимся, что кто-нибудь это увидит. В результате мы тратим много энергии на то, чтобы скрыть свою тень, и поэтому не можем быть самими собой. Инструмент дает новый способ решения этой проблемы.

*Сигналы, указывающие
на необходимость
использования инструмента*

Беспокойство о предстоящем выступлении. Речь идет о любых общественных мероприятиях, конфронтации, публичных выступлениях и т.д. Используйте инструмент перед трудным событием, а также во время него. Менее явный сигнал — мысли и тревога о предстоящем событии.

Краткое описание инструмента

- ✓ Встаньте перед аудиторией и визуализируйте перед собой тень. Она стоит рядом с вами, лицом к вам. (Это работает как с реальной, так и с воображаемой аудиторией, а также с одним человеком.) Соберите весь свой страх перед аудиторией и направьте его на тень. Ощутите неразрывную связь с тенью — вместе вы бесстрашны.
- ✓ Совместно с тенью повернитесь к аудитории и про себя воскликните: «СЛУШАЙТЕ!» Это не просьба. Это приказ слушать ваши слова.

Инструменты успеха

ВЫСШАЯ СИЛА, КОТОРУЮ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ

Сила самовыражения позволяет высказывать свои мысли честно и открыто, не беспокоясь об одобрении окружающих. Эта сила говорит через нас с необычной ясностью и авторитетом, но может проявляться и невербально, например когда спортсмен чувствует себя «в ударе». В взрослых людей эта сила скрыта в тени. Инструмент связывает вас с вашей тенью и позволяет воспользоваться энергией силы.

Глава 5
ИНСТРУМЕНТ:
«ПОТОК БЛАГОДАРНОСТИ»

Высшая сила: Благодарность

Моя новая пациентка Элизабет волновалась всю ночь.

— Ко мне завтра на День благодарения придет вся семья, и я уверена, что испорчу индейку, — сказала она, заламывая руки так, что я думал, сдерет себе кожу.

— Вы уже начали ее готовить? — спросил я.

— Нет, но когда я в последний раз готовила индейку, мой кузен получил пищевое отравление.

Она умоляюще посмотрела на меня, но, прежде чем я успел сказать слово, переключилась на следующую большую проблему. Ее кузен в последний момент сообщил, что придет с другом — и это удваивало нагрузку на Элизабет. Ее племянник не переносит глютен, поэтому не может есть начинку. И как ей рассадить

отца-республиканца и брата-демократа и по-дальше от них устроить эмоционально ранимую племянницу, которая всегда на все обижается?

Ее проблемы летели одна за другой, словно ей угрожал конец света. На секунду я отвлекся и представил себе внутренний мир Элизабет — ужасное место, где ее мучают непрекращающиеся мрачные мысли. Мне стало ее жаль.

— Я понимаю, какой стресс вы испытываете, — осмелился я ее приободрить, — но не думаю, будто все действительно настолько страшно.

— Вы говорите как мой муж, ему легко рассуждать: он только разливает напитки и следит, чтобы вовремя включить телевизор, когда транслируют футбол, — обиженно ответила она.

В течение всего разговора я чувствовал себя бесполезным, но, к моему удивлению, Элизабет поблагодарила меня и обещала прийти через неделю. Следующую беседу я начал с вопроса, как прошел День благодарения, но она лишь махнула рукой, поскольку была озабочена новым кризисом — у нее на ноге появились высыпания, и она не сомневалась, что это волчанка.

Элизабет все время что-то волновало. Станный звук, возникающий при запуске автомобильного двигателя, головная боль, наверняка

указывающая на опухоль головного мозга, — тревоги являлись основным аспектом ее существования.

В ее жизни было время относительного спокойствия — когда она ходила в школу. Элизабет всегда хорошо училась, получила степень магистра психологии и диплом. Но окончив институт, она была уже замужем и имела ребенка, поэтому ей пришлось работать, чтобы поддерживать семью.

После долгих поисков она заняла должность консультанта по профориентации в местном колледже. Зарплата была небольшой, но работа ей очень подходила — она хорошо разбиралась в вопросе и с душой относилась к студентам. Возможно, даже слишком.

Студентов было много, и Элизабет не имела возможности каждому уделить столько внимания, сколько считала необходимым. Но находила время о них волноваться. Правильно ли этот ученик выбрал профессию? И не проглядела ли она депрессию у того студента? Может, ей выйти на работу в субботу, чтобы все успеть? Но тогда где взять время для своей дочери? Несмотря на эти сложности, все ее любили, и она избежала другого страха — быть уволенной. Она трудилась на одном месте уже четырнадцать лет.

Я спросил, как муж реагирует на ее страхи. Она ответила, что иногда смеется, но обычно

закатывает глаза. Но похоже, он начал от этого уставать. В школе дочери было собрание, на которое ни один из них не смог пойти из-за рабочего графика. За обедом Элизабет не прекращала об этом говорить, доведя себя почти до паники. Муж неожиданно резко сказал:

— Это обычные проблемы, а ты ведешь себя так, будто в опасности наша жизнь!

— И что вы думаете по этому поводу? — спросил я.

Ее глаза наполнились слезами.

— Я знаю, что он прав. Мои нервы, вероятно, изводят всех вокруг. Но только представьте, каково приходится мне.

Черная туча

Элизабет выглядела затравленной, словно ее жизнь трещала по швам. Но на самом деле у нее все было в порядке; в действительно важных вопросах никаких проблем не существовало. Ее муж служил в полиции, имел награды и достаточно большой опыт работы, чтобы не бояться увольнений. Он был предан жене и дочери и делал все возможное, чтобы они жили в достатке и безопасности. Ни он, ни Элизабет ни в чем не нуждались — в материальном смысле у них имелось все необходимое, Элизабет вообще мог-

ла не работать. Но каким бы внимательным ни был муж, она ощущала жизнь чередой катастроф, с которыми приходилось бороться одной.

Все страхи, даже надуманные, казались ей очень реальными, потому что она жила в собственном мире. В определенном смысле все мы живем в собственном мире. Нам нравится думать, будто мы воспринимаем мир таким,

Нам нравится думать, будто мы воспринимаем мир таким, каков он есть.

каков он есть, но на самом деле реагируем на мир, существующий в нашей голове. Этот внутренний мир настолько мощен, что подавляет способность видеть реальность. Как это выразил Джон

Мильтон в «Потерянном раю»: «Рая — место само по себе, и из рая может сделать ад, а из ада — рай».

Я решил показать Элизабет, как это работает. Попросил ее закрыть глаза и вспомнить свою последнюю тревогу. Она сказала:

— Я услышала по радио о таянии полярных льдов и подумала, что нужно переехать подальше на материк, куда-нибудь повыше.

Я попросил ее отвлечься от этой конкретной мысли и посмотреть, ощущается ли что-нибудь за возникшей тревогой.

Она вздрогнула, открыла глаза и проговорила:

— Я почувствовала вокруг себя тяжелую темноту, словно какую-то страшную тучу.

Я предложил попробовать то же самое с другой проблемой — например, она волновалась, не опоздает ли дочь подать заявление в колледж. Элизабет так и сделала, и, к ее удивлению, ощущение окружающей темноты повторилось.

Мы называем это черной тучей. Если вы непрерывно тревожитесь (независимо от причины), то создаете негативную энергию, которая висит вокруг вас, подобно туче. Черная туча отражает все позитивное и создает впечатление неотвратимого рока. При этом все равно — является ли причиной несчастья какая-то природная катастрофа, болезнь или чья-то ошибка.

Элизабет — крайний пример того, насколько подавляющей может быть черная туча. Ее сила связана не с тем, что предсказания сбываются — они почти никогда не сбываются. Она подавляет более примитивным способом — через силу повторений. Если повторять что-то достаточно много раз, это входит в привычку и обретает собственную жизнь. В результате вам проще продолжать, чем прекратить.

Вы тоже можете ощутить присутствие черной тучи. Подумайте, что обычно вас тревожит. Возможно, это работа, ребенок или больной родитель.

Закройте глаза и повторяйте тревожные мысли, стараясь, чтобы они были такими же интенсивными, как в реальной жизни. Сначала это может показаться несколько искусственным, но

если проявить упорство, мысли наберут обороты и заживут собственной жизнью. Теперь сосредоточьте внимание на своем состоянии, вызывающем эти мысли. Что вы чувствуете?

Вы только что ощутили слабую версию тучи. В реальной жизни она намного темнее и тяжелее. Отгалкивая все позитивное, она убеждает вас в том, что действительно только негативное. Ниже приведен рисунок, отражающий работу черной тучи.



Над тучей светит солнце — универсальный символ всего позитивного. Здесь оно отражает истинное положение вещей. Мы нарисовали черную тучу как непроницаемую завесу, закрывающую от вас все положительное. Солнце про-

должает светить, но для человека под тучей его не существует. Не осталось ничего радостного, один негатив. Он согнулся под тяжестью темноты, создаваемой его мыслями. Это жуткая цена, которую он платит за подобный образ жизни.

Для человека, подавленного черной тучей, душевный комфорт невозможен.

Для человека, подавленного черной тучей, душевный комфорт невозможен.

Цена негативности

Для большинства из нас душевный комфорт очень важен. Он дает ощущение, что все на своем месте, все в порядке. Временами мы это чувствуем — умиротворенность, гармонию с окружающим миром.

Черная туча убивает это душевное равновесие. Под властью тучи вы видите только негативное. Туча может возникнуть от любых отрицательных мыслей — безнадежность, ненависть к себе, неодобрительность, — но быстрее всего появляется от тревоги.

Без умиротворения любая мелочь превращается в кризис. Когда вся ваша энергия сосредоточена на выживании, радость жизни становится роскошью, которую вы не в силах себе позволить. Элизабет не могла погрузиться в чте-

ние, сходить в кино или встретиться с подругой — у нее всегда была насущная проблема, занимающая все ее внимание. Однажды она, вся измотанная, посмотрела на меня и признала:

— Уже не помню, когда в последний раз действительно чему-то обрадовалась.

Этот нескончаемый кризис имеет одну особенность. Из-за черной тучи любая проблема приобретает жизненную важность — но только для вас. В результате вы не можете доверять решение этих проблем другим людям. Ощущаете себя подавленной и одинокой.

Элизабет дошла до того, что не доверяла даже собственному мужу. Однажды она пришла еле живая от усталости и пожаловалась:

— Ног под собой не чую. А у меня еще стирка сегодня.

Я удивился:

— Я думал, муж помогает вам по хозяйству.

— Я перестала к нему обращаться. Он не признается, но, думаю, подобные просьбы его возмущают. Проще все сделать самой.

Из-за такого отношения муж, и так расстроенный ее постоянными страхами, почувствовал себя еще более отчужденным. Никто не хочет ощущать себя бесполезным. Друзья тоже от нее отошли — у нее не хватало на них времени.

К счастью, когда Элизабет начала терапию, произошло нечто, принесшее необходимый шок. И это касалось ее дочери. Элизабет редактирова-

ла школьные сочинения девочки, следила, чтобы та вовремя подавала заявления, даже помогала ей наклеивать марки и подписывать конверты. Поэтому была шокирована, когда дочь обвинила ее в эгоизме. После того как они обе успокоились, дочь объяснила:

— Мне жаль, что я нагрубила, но ты должна понять. Мне все время кажется, будто ты все это делаешь не для меня — просто стараешься справиться с собственными нервами, и поэтому я должна поступить в колледж.

Это стало поворотной точкой. Элизабет больше не могла отрицать, что черная туча извратила ее самые сильные родительские побуждения, превратив их в нечто обременительное для дочери. Если она способна испортить это, значит, испортит что угодно. Элизабет решила во что бы то ни стало освободиться от черной тучи.

Но это оказалось труднее, чем она думала.

*Почему негативные мысли
настолько сильны?*

Хочется надеяться, что мы можем легко менять свой образ мыслей. В конце концов, что нам мешает заменить негативные мысли позитивными? Эта идея всегда была частью американской культуры, достигнув кульминации в

книге «Сила позитивного мышления». К сожалению, это одна из тех идей, которые кажутся выполнимыми, но на самом деле не работают. Ведь в реальной жизни позитивные мысли несравнимо слабее негативных.

Элизабет узнала это, когда подруга дала ей книгу, посвященную данному вопросу.

— В течение трех дней я старалась думать позитивно, — раздраженно сообщила она. — Но каждый раз чувствовала себя глупо, словно пытаюсь делать вид, что все хорошо, хотя на самом деле кругом опасности. Я не знаю, почему это называют силой позитивного мышления — негативные мысли намного мощнее.

В чем же заключается эта сила? Чтобы выяснить, я попросил Элизабет закрыть глаза и представить себе серию тревог. Она кивнула.

— Теперь расслабьтесь, будто потеряли способность тревожиться. Что вы чувствуете?

Элизабет нахмурилась.

— Секунду я чувствовала себя расслабленной, затем... мне показалось, что я потеряла над всем контроль.

— Хорошо. Теперь, посреди этого ощущения потери контроля, вспомните о тревоге. Что вы чувствуете?

— На самом деле... немного лучше. — Она открыла глаза. — Когда я о чем-то беспокоюсь, то словно отражаю неприятности. Помню, маленькой девочкой я не спала и воображала, как будет

ужасно, если мои родители разведутся. Это стало своеобразным ритуалом. Я действительно верила, что, пока беспокоюсь, этого не случится.

— Но ваши родители развелись. Ваши старания не увенчались успехом, но вы все равно продолжали в том же духе.

— Наверное, я боялась, что если расслаблюсь, то несчастья случатся наверняка.

По существу, тревоги стали мощным суеверием — без всякой реальной пользы. Но суеверия привлекают, потому что дают волшебное ощущение способности влиять на будущее. Разумеется, это иллюзия — мы почти ничего не в состоянии предсказать, не говоря уже о том, чтобы контролировать. В любой момент может случиться что угодно — от неожиданного дождя во время пикника до сердечного приступа. И все же мы упорно считаем, будто способны контролировать неконтролируемое.

Суеверия привлекают, потому что дают волшебное ощущение способности влиять на будущее.

Почему же?

Потому что у нас есть неоспоримое убеждение, касающееся Вселенной. Мы считаем (и наука это подтверждает), что Вселенная к нам безразлична. Если судить только по тому, что мы видим вокруг, это логично. В результате мы чувствуем себя одинокими во Вселенной, которой нет до нас дела. Понимая, что никто о нас не позаботится, мы становимся одержимы мыслями о контроле над

собственным будущим. В этом смысле беспокойства кажутся вполне разумными.

А если на каком-то неведомом нам уровне Вселенная заинтересована в нашем благополучии и всячески нас поддерживает? И это не так уж сложно ощутить. Начнем с нашего физического тела. Оно извлекает из воздуха кислород, переваривает сложную пищу, позволяет нам видеть и слышать. Все это работает удивительно хорошо, и мы понятия не имеем, каким образом. Более того, земля обеспечивает нас пищей, температура окружающей среды остается в допустимых пределах, мы получаем материалы для строительства жилищ и всего остального. И это лишь несколько примеров того, как наше существование поддерживается Вселенной.

Можно научиться воспринимать поддержку Вселенной.

Когда я сказал об этом Элизабет, она ответила: —Я все это уже слышала, но этого не чувствую.

Многим это сложно ощутить. К счастью, есть ответ: можно научиться воспринимать поддержку Вселенной.

Высшая сила: Благодарность

В раннем детстве с Филом произошел случай, позволивший ему по-новому ощутить Вселенную. Позже он смог научить этому других. Вот его рассказ:

— Как говорилось во введении, когда мне было девять лет, мой брат умер от редкой формы рака. После этого моя семья постоянно ожидала новой катастрофы. Кто следующий? Мне исполнилось четырнадцать, и у меня по ночам появились сильные головные боли — будто мой череп пробивали ножом. Первое, что я подумал: «У меня опухоль мозга». Через несколько недель мой страх усилился, но, защищая родителей, я ничего им не говорил. Наконец для меня это стало невыносимо, и я все им рассказал. В ужасе они настояли, чтобы я прошел полное медицинское обследование.

Когда все анализы дали отрицательные результаты, я понял, что здоров. Но не подозревал, что из-за этого случая переменится все мое мировоззрение.

Самым важным для меня в жизни был баскетбол. Лучшие игры проходили в христианской ассоциации молодых людей, но, чтобы туда добраться, нужно было ехать в автобусе по самой неблагоприятной части Манхэттена. Приличных горожан здесь почти не было. На каждом углу стояли проститутки и наркодельцы, выходящие из дешевых отелей, как только садилось солнце. Я ехал по унылым улицам и, как любой житель Нью-Йорка, боролся с опасностью, глядя прямо перед собой и не реагируя на происходящее вокруг. За несколько кварталов до моей остановки располагалось место, где сейчас по-

строили Линкольн-центр. Все здания вокруг превратились в руины. И это было хорошо.

Помню, как сел в автобус на следующий вечер после заключения, что здоров. Автобус поехал своим маршрутом, на улице слышались обычные крики и сирены. Но поскольку я думал, что никогда больше здесь не появлюсь, то увидел все в новом свете. Все казалось чудом. Мне была возвращена возможность здесь ездить — и продолжать жить. Мое сердце переполнялось благодарностью.

Эмоции Фила были столь сильны, что заставили его взглянуть на окружающее по-новому. Он сел в грязный автобус и ощутил, что ему вернули жизнь. Он чувствовал присутствие щедрой, дарующей силы.

Осознав все,
что вам дано,
вы ощутите
свою связь
с Источником.

Мы называем эту силу Источником. Фил познал ее на короткий миг, но она здесь постоянно. Она создает все, что вы видите. Самое удивительное — она создает жизнь и остается со всеми живыми существами. Включая вас. В прошлом она дала вам жизнь, а сейчас поддерживает вас, и ее творческая сила наполняет ваше будущее безграничными возможностями.

Осознав все, что вам дано, вы ощутите свою связь с Источником. И уже не будете так одиноки перед лицом проблем, поэтому ваши тревоги исчезнут.

Когда я объяснил это Элизабет, она засомневалась:

— Я всегда завидовала тем, кто верит в подобные вещи, — это, конечно же, очень успокаивает. Но я по натуре скептик. Откуда вы знаете, что Источник существует?

Хороший вопрос. Обычно мы верим только в то, что можем увидеть или ощутить органами чувств.

Проблема с Источником в том, что он существует не в физическом мире, а в духовном, который невозможно лицезреть или пощупать. Чтобы его воспринять, нужно особое чувство, природу которого раскрывает история Филадельфии. Неожиданно поняв, что ему вернули жизнь, Фил переполнился благодарностью. И именно благодарность — а не что-то увиденное или услышанное — открыла ему связь с дарующим все Источником.

На каком-то уровне благодарность была реакцией Филадельфии на щедрость Источника. Но на более глубоком уровне благодарность стала способом, посредством которого он ощутил Источник.

Сначала может показаться странным считать благодарность способом восприятия, а не просто эмоциональной реакцией. Но с практикой вы обнаружите, что благодарность позволяет ощутить духовный мир так же ясно, как глаза и уши помогают воспринимать мир физический.

Благодарность позволяет ощутить духовный мир так же ясно, как глаза и уши помогают воспринимать мир физический.

Это делает благодарность чем-то намного более важным, чем простая эмоция; это делает ее высшей силой. В общем, высшие силы позволяют осуществлять то, что вы никогда не считали возможным. В данном случае благодарность помогает ощутить вещи, которые ранее вы ощутить не могли. Благодарность является высшим органом восприятия, через нее вы четко понимаете фундаментальную истину: Вселенная работает загадочным образом, и мы постоянно пользуемся создаваемыми ею благами. Источник поддерживает нас в каждый момент жизни, от рождения до смерти. Благодарность за это — не просто вежливость, это новый способ мировосприятия.

*Инструмент:
«Поток благодарности»*

У каждого в жизни бывают моменты, когда существование Источника настолько очевидно, что мы ощущаем благодарность без всяких усилий со своей стороны. Это может произойти, когда вы выехали на природу и спите под звездным небом или у вас родился ребенок. Эти моменты делает особыми глубокое осознание: вам даровано нечто, что вы не можете создать сами. Вспомните подобные минуты, закройте глаза и постарайтесь воссоздать свои ощущения.

Вообразите все, что было вокруг вас. Сосредоточьтесь на благодарности, которую вы чувствовали. Теперь свяжите ее с присутствием невообразимой дарующей силы.

Многие таким образом воспринимают Источник. Но как бы сильно мы его ни ощущали, это происходит лишь при особых обстоятельствах, которые редко можно воссоздать. Если вы действительно хотите победить негативные мысли, вам потребуется постоянный доступ к Источнику независимо от ситуации. Единственный способ получить этот доступ — научиться произвольно активировать чувство благодарности.

Вот инструмент, который будит орган благодарности.

ПОТОК БЛАГОДАРНОСТИ

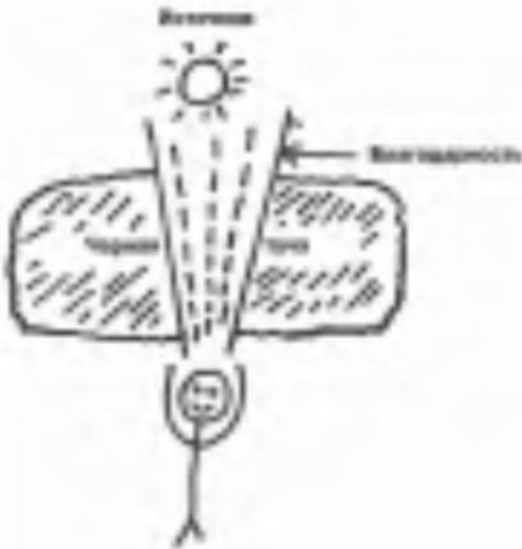
Выберите в своей жизни вещи, за которые вы благодарны — что-нибудь обычное и заурядное. Мысленно перечислите эти вещи; говорите медленно, чтобы ощутить значение каждой из них. Например: «Я благодарен за свое хорошее зрение, я благодарен за то, что дома есть горячая вода» и т.д. Вы должны вспомнить как минимум пять вещей — вам потребуется менее тридцати секунд. Обратите внимание, что приходится прикладывать небольшие усилия.

Почувствуйте, как изливается ваша благодарность прямо из сердца. Когда вы закончите перечислять события, за которые благодарны, ваше сердце продолжит генерировать благодарность без слов. Энергия, исходящая из вас, называется потоком благодарности.

По мере того как эта энергия выходит из вашего сердца, ваша грудь раскрывается. При этом вы ощутите приближение к чему-то большому, безгранично щедрому. Так воспринимается связь с Источником.

На рисунке показано, как работает инструмент. Он создает настолько мощное ощущение благодарности, что оно пробивает черную тучу. Это показано в виде потока, идущего вверх от человечка и пронзающего тучу; небольшие линии внутри потока отражают силу благодарности. На предыдущем рисунке солнце светило над тучей и олицетворяло истинное положение вещей в мире. Теперь мы можем назвать это солнце своим именем: Источник, создавший все сущее, абсолютная позитивная сила Вселенной. На картинке показано, как благодарность становится органом, связывающим нас с Источником.

Мы называем этот инструмент «Потоком благодарности». «Поток» — это любой бесконечно креативный процесс. В данном случае вы создаете бесконечный поток мыслей, чтобы



вызвать бесконечный поток благодарности, что укрепляет бесконечную щедрость Источника. Поскольку поток всегда креативен, он обладает способностью постоянного обновления. Поэтому, применяя инструмент, важно использовать разные события. Чтобы каждый раз выдумать пять новых вещей, нужно прикладывать определенные усилия, но это того стоит, ведь вы поддержите связь с Источником.

Сначала может быть трудно придумать, за что вы благодарны, но на самом деле это несложно. Вспомните о том, чего не произошло, например: «Я благодарен зато, что живу не в зоне военных действий» или «Я благода-

рен за то, что живу не на разломе Сан-Андреас». Можно воскресить в памяти прошлое, допустим: «Я благодарен за то, что ходил в хорошую школу» или «Я благодарен за то, что мама меня любит». Думайте о том, за что вы действительно благодарны, а не о том, за что следовало бы быть благодарным. Часто это мелочи, которые вы не замечаете, пока они не пропадут, — например, приятный обед с другом. Пациенты часто спрашивают, почему мы делаем акцент на таких мелочах? Ответ прост: мы обычно считаем их чем-то само собой разумеющимся, и они есть всегда. Осознавая и оценивая их наличие, мы будем помнить, что Источник всегда здесь и всячески нас поддерживает.

Осваивая инструмент, сначала просто механически называйте вещи, за которые благодарны. Потом попробуйте ощутить, как из вашего сердца исходит благодарность при упоминании определенной вещи. Когда начнет получаться, попробуйте на некоторое время замолчать и почувствовать, как сердце продолжает генерировать благодарность без слов. Это последняя стадия, соединяющая вас с Источником. После некоторой практики вы сможете быстро использовать инструмент в повседневной жизни.

Занимаясь обычными делами, обращайтесь внимание на свои мысли. При первом же признаке негатива используйте инструмент — это

сигнал. Помните, при появлении сигнала нужно сразу применять инструмент, даже если кажется, что дело несрочное. Это особенно важно в случае «Потока благодарности», потому что негативные мысли очень быстро загоняют нас в черную тучу. Например, тревоги Элизабет часто начинались с невинного наблюдения: «У меня на руке родинка». Затем они росли и рождали страх: «Я уверена, раньше ее не было — и она такая темная и неровная». Очень скоро разум выходил из-под контроля: «Это наверняка меланома, и она распространяется... О Господи, я скоро умру!» Научившись применять инструмент «Поток благодарности» после первой же подобной мысли, Элизабет стала намного лучше себя контролировать. Многие впервые поймут, что могут победить негативные мысли.

Занимаясь обычными делами, обращайтесь внимание на свои мысли.

Негативность Элизабет состояла в основном из беспокойств, но целесообразно использовать инструмент для прерывания любых негативных мыслей. Это может быть самокритика («я такой тупой»), суждения («эта девушка так уродлива») или жалобы («я так устал от работы»). Другая форма негативных мыслей — одержимость чем бы то ни было — с ней тоже можно бороться с помощью «Потока благодарности».

«Поток благодарности» настолько важен, что его следует практиковать ежедневно, — на-

пример, в определенное время несколько раз в день. Многие пациенты используют его утром при пробуждении, потом во время еды и ночью перед тем, как заснуть.

Можно также пользоваться инструментом в те минуты, когда разум ничем особенным не занят, — например, в автобусе, за чашкой кофе или стоя в очереди. При этом вы увидите, насколько недисциплинирован ваш разум. Предоставленный сам себе, он дегенерирует, наполняется тривиальными вещами, неуверенностью и негативными мыслями. Подобно тому как некоторым недостает физической гигиены, это демонстрирует отсутствие гигиены ментальной.

Стремитесь чаще использовать инструмент, чтобы стать хозяином собственных мыслей, поскольку это единственное, что человек реально может контролировать. Не научившись контролировать свой ум, вы духовно не повзрослеете. Детям необходима помощь родителей, чтобы почистить зубы и умыться. Но взрослые, как правило, проделывают все это сами. С практикой вы сможете поддерживать духовную гигиену так же, как физическую. И лишь тогда будете действительно взрослым человеком.

Когда благодарность станет второй натурой, Источник превратится в вашего постоянного компаньона. Древние — например, царь Давид — выражали это в очень личных терминах, как в псалме 23: «Даже если иду долиной тьмы — не

устрашусь зла, ибо Ты со мной; посох Твой и опора Твоя — они успокоят меня». Современный человек, вероятно, не сможет ощутить Источник настолько близко, но вы почувствуете некоторый комфорт, поддержку и заботу, столь красноречиво выраженные царем Давидом.

Связь с Источником несколько отличается от связи с другими высшими силами, которые мы обсуждали. Это от того, что Источник — высшая сила Вселенной, именно он создал три другие силы. Мы не можем имитировать Источник как другие силы, потому что он в своей сути непознаваем. Лучшее, на что мы способны, — пробудить в себе признательность, ощущая благодарность за его дары, которые мы не в состоянии создать сами. Поэтому само чувство благодарности является связующим звеном, позволяющим ощутить присутствие Источника.

Чувство благодарности является связующим звеном, позволяющим ощутить присутствие Источника.

Тайные выгоды связи с Источником

Элизабет старательно практиковала «Поток благодарности». У нее был явный прогресс, но она все еще проводила слишком много времени под черной тучей. Однажды она пришла на прием на пятнадцать минут позже. Обычно она сра-

зу начинала убиваться и быстро перечислять невзгоды, стараясь успеть все рассказать. Но сейчас казалась расслабленной, даже довольной.

— Я только что обедала со старой подругой, которую не видела много лет. Мы говорили и говорили, потом я взглянула на часы и не могла поверить своим глазам — прошло два часа... два часа без всяких тревог. Я осознала, что впервые за много лет чувствовала себя счастливой. — Ее щеки горели румянцем. — Потом я начала волноваться, что опоздаю к вам на прием и снова использовала «Поток благодарности». Это меня полностью успокоило. Мой разум абсолютно очистился.

Научившись успокаиваться, Элизабет смогла делать это в любой момент. С этого дня она стала гораздо менее нервной. Если ее начинали одолевать тревоги, она умела с ними справиться. Впервые за свою жизнь она ощущала это редкое ценное чувство, которого все мы хотим добиться: умиротворение.

Современному человеку трудно найти умиротворение, поскольку мы не там его ищем. Мы думаем, что оно приходит благодаря каким-то внешним достижениям — через финансовое благополучие, загородный дом или верного супруга. Но даже когда мы это получаем, удовлетворение бывает коротким.

Причина тому проста. В материальном мире вы всегда остаетесь уязвимым. Что бы ни по-

лучили, это легко потерять. Фондовая биржа может рухнуть, дом сгореть, супруг уйти. Чтобы душевный покой был длительным, он должен прийти оттуда, где вы всегда находите поддержку.

Длительный душевный покой придет только от единения с Источником.

Но чтобы он продолжался долго, связь с Источником должна быть непрерывной — а значит, над ней нужно работать. Это контринтуитивно. Обычно мы представляем себе душевный покой как состояние бездействия. Но это не покой, а пассивность. Необходимо постоянно прикладывать усилия, чтобы поддерживать связь с Источником, поэтому умиротворение — активный процесс.

Хотя требуется много усилий, оно того стоит. Прежде всего вы ощутите прилив энергии и мотивации. Большинство из нас неправильно себя мотивируют. Они стремятся получить желаемое — будь то деньги, романтические отношения или статус, — полагая, что в данный момент им этого недостаточно. Чувство неудовлетворенности — мощный мотиватор, но вы платите за это огромную цену: постоянное ощущение недостатка. Даже получив желаемое, вы быстро теряете удовлетворение, поскольку начинаете хотеть чего-то еще. В этом порочном круге вы никогда не станете счаст-

Длительный душевный покой придет только от единения с Источником.

ливым. В конце концов вы потеряете смысл жизни и энергию.

Проблемой с подобной мотивацией является необходимость самостоятельно генерировать энергию. Альтернативой может быть связь с источником энергии, который намного превосходит вас, — с истинным источником всей энергии Вселенной. И чем больше благодарности вы почувствуете за то, что уже имеете, тем больше энергии сможете получить. Это открывает дверь в абсолютно новый способ существования, когда энергия основана на счастье, а не на ничтожестве.

Связь Элизабет с Источником даровала ей еще одно преимущество. Она обнаружила это, когда ее дочь не приняли в колледж, который она для нее выбрала.

— Я начала убиваться, но «Поток благодарности» уже вошел у меня в привычку, поэтому я использовала его практически машинально. И вдруг обрела покой и смогла поддержать дочь. Я сказала, что не важно, в какой именно колледж идти, главное — воспользоваться всеми его преимуществами. Я ощутила уверенность, что у нее все будет в порядке независимо от того, куда она поступит, и сказала ей это. Я видела, как она удивилась, что поддержка нужна не мне. Это было превосходное чувство для нас обеих.

Элизабет обрела бесценное качество, которое мы называем перспективным восприяти-

ем действительности. Без него любая мелочь может полностью завладеть вашим сознанием, подобно тому как капля чернил окрашивает стакан воды, — все кажется черным. Вас способна расстроить даже малейшая неприятность. Перспективное восприятие — это умение видеть происходящее в данный момент, не теряя из виду позитивную и устойчивую сущность жизни. И возможно это только при связи с Источником. Благодаря перспективному восприятию вы быстро восстановитесь при любых неудачах, потому что будете знать: вас всегда поддерживает Источник.

Постоянная связь с Источником дает силы принять успех.

Наконец постоянная связь с Источником дает силы принять успех.

Это может удивить, но успех способен парализовать: писатель получает «Оскара» и на несколько лет утрачивает способность писать. Мы знаем людей, которые провели неофициальное исследование: после получения Нобелевской премии мало кто из ученых сделал новые научные открытия.

Успех парализует по очень простой причине. Он заставляет думать, что вы все это сделали сами. По иронии, едва заявив, что успех является исключительно вашим достижением, вы автоматически становитесь ответственным за любые неудачи в будущем — и это пугает. Это заставляет избегать риска, вы утрачиваете кре-

ативность и боитесь двигаться вперед с новыми идеями и проектами. Вы полагаетесь на свои прошлые достижения, ведя «безопасную», лишенную творчества жизнь.

Но на самом деле мы ничего не можем добиться без помощи Источника. Признавая этот факт, благодаря «Потоку благодарности» вы освободитесь от тотальной ответственности за происходящее. Вы сможете свободно принимать риски жить творческой жизнью.

«Поток благодарности» — прямое признание Источника соавтором любых ваших достижений. Лишь это позволит оставаться скромным посредине успеха, и вы будете наслаждаться творчеством всю оставшуюся жизнь.

Часто задаваемые вопросы



Я стараюсь использовать инструмент «Поток благодарности», но не могу ощутить Источник. Не чувствую вообще ничего. Что я делаю не так?

Подобное бывает нередко — люди используют «Поток благодарности» и сразу ничего не чувствуют. У большинства из нас орган благодарности атрофирован. Нужно его разработать, прежде чем он снова обретет силу. Необходимо использовать «Поток благодарности» много раз, чтобы разбудить свое чувство

признательности. Лишь тогда вы сможете ощутить Источник.

Будьте терпеливы к себе. Если у вас онемеет нога, вы по крайней мере помните, как она должна ощущаться в норме. Но вы никогда не использовали орган благодарности и не ощущали Источник, вам нужно развить эти способности и привыкнуть к новым восприятиям. Не сомневайтесь — орган благодарности вполне реален, он есть у всех. Я еще не встречал людей, которые при желании не могли бы его активировать.

Будьте терпеливы к себе.

Если все это кажется слишком сложным, просто выберите пять вещей, за которые вы признательны. Медленно их перечисляйте в уме, в полной мере ощущая благодарность за каждую. Уже одно это даст вам оружие против негативных мыслей.



Если все время сосредотачиваться на чувстве благодарности, я буду игнорировать проблемы и не смогу вовремя их решать.

Конечно, есть люди, видящие все в розовом свете, которые игнорируют опасность, пока не станет слишком поздно. Но такие люди ведут себя подобным образом всю жизнь. За десятилетия работы психотерапевтом я не видел, чтобы подобные склонности вдруг появились у кого-то, ранее их не имевшего.

Но даже если вы принадлежите к таким наивным людям, мы не рекомендуем реагировать на проблемы тревогой. Многие не делают различий между тревогой и конструктивным решением проблем. Конструктивное решение требует спокойного планирования, а не бесконтрольной тревоги. А для этого нужно поддерживать связь с Источником. Кроме того, «Поток благодарности» не ведет к игнорированию темноты, он лишь учит видеть ее как пятно на светлом поле. Отрицать темноту неразумно. Но если не замечать света, нельзя жить полной жизнью.



Если я буду благодарен за все, что уже имею, то стану ленивым. У меня не будет мотиваций для улучшения жизни.

Это еще одно распространенное возражение. Люди боятся, что прекратят улучшать свою жизнь, если будут ею удовлетворены. На самом деле они боятся быть счастливыми. За этим возражением лежит темнота, пессимистическое видение человека. Мы считаем, что ленивы и можем подняться и идти вперед лишь ради выживания. Нас побуждает выделяющийся в моменты опасности адреналин.

Мы не отрицаем — адреналин является мощным источником энергии, но проблема в том, что это касается только физической энергии. По своей природе физическая энергия конечна. Истратив ее запасы, вы почувствуете себя измотанным и опустошенным. В этом заключа-

лась проблема Элизабет, когда я с ней встретился, — ей сложно было справиться даже с повседневными хлопотами.

Полагаясь на адреналин для получения энергии, вы сталкиваетесь еще с одной проблемой: это искажает восприятие мира. Вы начинаете воспринимать все происходящее в терминах жизни и смерти. Чтобы стимулировать надпочечники, вам приходится постоянно искать все более рискованные ситуации. Это ведет к принятию неверных решений.

Насколько лучше иметь источник энергии, который будет мотивировать без всякой драмы, когда вам не придется считать каждую проблему вопросом жизни и смерти! Тогда вы одновременно станете счастливым и мотивированным. Большинству из нас это кажется невероятным, но это возможно. Неисчерпаемый кладень энергии доступен для вас все время. И он идет не из вашего тела, но непосредственно из Источника. А ключом к нему является инструмент «Поток благодарности».

Неисчерпаемый
кладень энергии
доступен для
вас все время.



Когда вы говорите, что Источник о нас заботится и старается нам помочь, это звучит так, словно он обладает человеческими качествами. Разве реалистично подобное утверждение?

Как мы уже говорили, природа Источника выходит за границы нашего понимания. Но что-

бы на него полагаться, понимать его не обязательно. Приписывание Источнику человеческих качеств вызывает у нас эмоции, помогающие установить с ним отношения. По той же причине во всех религиях божество, так или иначе, персонифицируется.

Источник постоянно нам помогает.

Мы старались описать силу этих отношений безотносительно какой-либо философии или теологии. В конце концов все равно, как вы характеризуете Источник — главное, ощущать связь с ним. Тогда вы почувствуете поддержку чего-то безгранично большего, чем вы сами; чего-то такого, что дает новые силы в те минуты, когда кажется, будто их совсем не осталось.



Как насчет всех тех несчастий, которые с нами случаются, — их тоже вызывает Источник? Если так, не означает ли это, что он далеко не всегда работает ради нашего блага?

Источник постоянно нам помогает. Но иногда нам так не кажется. Источник видит в нас безграничный творческий потенциал. С такой творческой силой мы можем изменить мир. Но человеческое эго неправильно толкует эту силу. Оно определяет творчество только в терминах демонстрации собственной значимости. Чтобы поддерживать эту иллюзию, оно утверждает, что все творит само, без всякой помощи. Оно отрицает существование Источника.

Это неверно и мешает нам полностью раскрыть свой потенциал. Мы действительно способны безгранично творить, но ничего не можем создать самостоятельно, без помощи. Каждая новая вещь, которую люди привносят в мир — от ребенка до последних технологий, — становится возможной лишь благодаря безграничной энергии Источника. Наш будущий потенциал не в том, чтобы все делать лично, а в способности творить совместно с Источником.

Источник неустанно стремится заставить нас осознать свой потенциал. А для этого необходимо разрушить собственный индивидуализм и иллюзии, будто мы — хозяева Вселенной. Он использует для этого логику и события. В жизни происходят события, которые мы не хотим и не можем контролировать: болезни, неудачи, отказы. Боль этих событий ставит нас на колени, заставляя признать, что мы не самые сильные во Вселенной. Но это благословение. Оно открывает нам наш истинный потенциал — возможность партнерства с Источником.

Это раскрывает скрытый смысл несчастий. Даже за самым худшим событием стоит стремление Источника укрепить нашу силу. Когда я объясняю это пациентам, они хотят считать именно так. Но как только ситуация становит-

В жизни происходят события, которые мы не хотим и не можем контролировать.

ся сложной, теряют всякую веру в то, что их боль имеет какое-то значение. Все, что они ощущают, — несправедливое наказание. В этот момент я побуждаю их посмотреть вокруг. Огромное количество людей страдают еще больше, чем они, и среди них всегда есть люди, не сломленные жизнью, сохраняющие оптимизм и доброту. Похоже, они обладают какими-то экстраординарными способностями получать удовольствие от бытия и источать доброжелательность. Несчастья не затуманили их внутреннюю суть — лишь сделали ее мощнее.

Эти люди понимают истинную цель несчастий. Вместо того чтобы сопротивляться судьбе, они позволили ей сломить свое эго. В результате в тяжелые времена их связь с Источником становится прочнее. И даже в самые темные моменты от них исходит свет. Сложно вообразить более темные моменты, чем описанные Виктором Франклом в его шедевре «Человек в поисках смысла» (о котором мы уже говорили в первой главе). Как вы помните, автор пережил пять концентрационных лагерей во время холокоста. Лишенный своего положения, семьи и вообще всего на свете, в условиях постоянной угрозы для жизни, он поставил себе целью найти высший смысл существования даже в той ситуации. Он смог его обнаружить, что помогало другим заключенным поддерживать в себе силы.



Вы говорите, что беспокойство — подсознательная попытка контролировать Вселенную. Разве это не является признаком нарциссизма?

Некоторые привычки настолько распространены, что называть их нарциссизмом — значит, исказить смысл этого слова. Теоретически нарциссизмом называют потребность в постоянном восторге окружающих и бесчувственность к другим. Это подходит лишь к определенной группе людей. Хотя те, кто склонен к тревогам, надеются контролировать мир, это верно не в каком-то претенциозном смысле, и они не ищут восторгов окружающих. Они просто стараются держать голову над водой.

Практически не существует людей — от самых хвастливых до самых скромных, — временами не поддающихся тревогам. В глубине души все мы боимся того, что не можем влиять на Вселенную. И в примитивном порыве обращаемся к единственной вещи, которую способны контролировать, — своим мыслям. Парадокс в том, что при этом мысли полностью выходят у нас из-под контроля.

Чтобы обрести душевный покой, необходимо принять тот факт, что автором всех событий в нашей жизни является Источник. Только тогда мы научимся видеть мир в истинном свете.

Все мы
боимся того,
что не можем
влиять на
Вселенную.



Можно ли считать Источником Бога?

Можно, но не обязательно. Мы намеренно определяли Источник так, чтобы он не противоречил религиозным воззрениям. Наши верующие пациенты могут идентифицировать Источник как Бога. Мы обнаружили, что как бы они ни определяли Бога, «Поток благодарности» помогает побороть негативные мысли.

С другой стороны, многие склонны к духовным практикам, но не связаны с какой-то формальной религией. Для них концепция Источника дает имя тому, что они уже ощущают, но не могут определить: чувство, что все нам даровано благотворной Вселенной. Это углубляет их благодарность и освобождает от негативности.

Во что бы человек ни верил, на подсознательном уровне он видит мир по-своему.

Можно ожидать, что одна группа не примет идею об Источнике — просто потому что та связана с мыслью о Боге: атеисты. Но атеизм — продукт сознательного мышления. Во что бы человек ни верил, на подсознательном уровне он видит мир по-своему. Карл Юнг блестяще это продемонстрировал в своем исследовании снов, религиозного воображения и мифологии. На подсознательном уровне мы живем в мире универсальных символов, которые намного сильнее логики. И Источник—один из

этих символов. Используя «Поток благодарности», атеист на подсознательном уровне ощущает щедрость Вселенной — а это все, что нужно для достижения душевного покоя.



Другие применения инструмента

Не все тревожатся по каждому поводу, как Элизабет, но это не значит, что они не могут воспользоваться преимуществами «Потока благодарности». Есть и другие типы негативных мыслей, и «Поток благодарности» помогает с ними справиться. Ниже я описываю трех пациентов, каждый из которых имел свой тип негативных мыслей. И во всех случаях «Поток благодарности» помог справиться с негативизмом. К своему удивлению, пациенты обнаружили, что освободились от ограничений, которые всю жизнь себе устанавливали.

«Поток благодарности» освобождает от сожалений о прошлом. Многие из нас имеют привычку обдумывать прошлые решения и винить их за все плохое, затем произошедшее. Но жизнь намного сложнее; кроме того, подобные сожаления останавливают движение вперед, в будущее. Нужен инструмент, который позволит обрести ощущение новых возможностей, лишь тогда можно освободиться от прошлого.

Джон — разведенный мужчина среднего возраста — застрял в прошлом. В молодости у него была серия отношений, которые заканчивались, как только он начинал ощущать себя уязвимым.

— Едва почувствовав давление, я уходил.

Прошлые
ошибки могут
влиять на
будущее, только
если человек
будет ими
одержим.

Теперь он оглядывался назад и сожалел о своих решениях, поскольку считал, что упустил лучших женщин. Повзрослев, он снова хотел встречаться, но постоянные сожаления о прошлом создавали ощущение, что он уже использовал все шансы. Джон потерял надежду на новые отношения, и к тому моменту, как обратился ко мне, страдал от хронической депрессии.

Я сказал ему, что его прошлые ошибки могут влиять на будущее, только если он будет ими одержим. И посоветовал использовать «Поток благодарности», едва он начинает заново обдумывать прежние отношения. Инструмент не только помог прекратить поток сожалений. Он позволил ему соединиться с Источником, и будущее снова наполнилось возможностями. Теперь Джон представлял себе новые отношения, и возродившаяся надежда дала ему мужество встречаться с женщинами.

«Поток благодарности» освободит вас от ненависти к себе. Ненависть к себе редко связана с вашей реальной человеческой ценностью. Она

является прямым результатом потока негативных мыслей о себе. Обычно они принимают форму критики, произносимой грубым внутренним голосом. Эта внутренняя критика говорит столь безапелляционно, что с ней невозможно спорить. Чтобы заглушить этот голос, необходим какой-то инструмент.

Джанет недавно окончила один из лучших колледжей и переехала со своим парнем в Лос-Анджелес. Парень был неудачником, но необъяснимым образом ее привлекал. Он унижал ее на людях, флиртуя с другими женщинами, и не помогал финансово, даже временами бросал ее на недели. В ответ на все эти выходы она лишь критиковала себя, словно сама во всем виновата. Она его не понимала, была недостаточно сдержана, недостаточно красива. И чем хуже он к ней относился, тем яростнее она себя атаковала.

Придя ко мне на прием, Джанет думала, что я начну разубеждать ее в этих суждениях. И удивилась, когда я сказал, что мы не будем спорить с ее внутренним голосом, а просто его отключим. Она научилась использовать «Поток благодарности», как только принималась себя критиковать. Очень быстро у нее сформировалась связь с Источником, и впервые в жизни она почувствовала, что живет во Вселенной, которая ее ценит и поддерживает. И чем больше она это ощущала, тем менее достоверной казалась са-

мокритика. В результате у Джанет появилось достаточно силы, чтобы противостоять бой-френду и затем уйти от него.

Если вы внимательно читали, то помните, что проблема самокритики обсуждалась и в третьей главе. Там мы описывали самокритику, как атаки на тень, и изучаемый инструмент — «внутренний авторитет» — помогал принять свою тень. Здесь мы описываем самокритику, как тип черной тучи, и учимся использовать инструмент, прямо направленный на мысли.

Со временем вы обнаружите много проблем, которые можно решить с помощью нескольких инструментов. Наши пациенты для решения определенной проблемы часто с успехом используют два или три инструмента. Доверяйте своим инстинктам и найдете наиболее подходящую для вас комбинацию.

«Поток благодарности» поможет прекратить осуждать других. Осуждая других, мы обманываем себя тем, что наши личные мысли не влияют на окружающих. Но на самом деле эти суждения, особенно часто повторяемые, посылают энергию, отталкивающую других людей. Вы не сможете притвориться беспристрастным, нужно реально искоренить склонность к осуждению.

Джордж — молодой кинорежиссер — снял два удачных фильма. Быстрый успех вскружил

ему голову. Он начал судить всех, с кем трудился, — артистов, помощников и даже продюсеров и работников студий, финансировавших его проекты. Он считал себя умнее и креативнее их. Третий фильм получился плохо, и карьера Джорджа приостановилась. Но он стал еще яростнее критиковать других. К тому времени, как мы с ним познакомились, он уже в течение года не мог найти работу. Он чувствовал себя полностью деморализованным.

Джордж понимал, что ему нужно прекратить судить окружающих, но чувство собственной «правоты» затрудняло задачу. Я сказал ему, что не имеет значения, насколько правильны или неправильны его мнения. Осуждая других, он вредит себе. Негативные мысли создают подобие черной тучи. Отрезая себя от Источника, он буквально ничего не может предложить окружающим. Почему кто-то будет с ним работать? Я научил его использовать «Поток благодарности» сразу, едва он начнет кого-то судить. Это не только помогло остановить негативные суждения. Это позволило восстановить связь с Источником и его неисчерпаемой энергией, что полностью преобразило отношения Джорджа с людьми. Теперь всем нравилось его общество, и с ним с удовольствием имели дело.

Негативные мысли создают подобие черной тучи.

**Необходимая информация
об инструменте
«Поток благодарности»**

Для чего нужен инструмент

Когда ваш разум наполнен беспокойством, ненавистью к себе или другими негативными мыслями, вы попадаете под власть черной тучи. Она ограничивает ваши возможности, отрывает от любимых и глушит все лучшее, что в вас есть. Жизнь превращается в борьбу за выживание, вместо того чтобы быть творческим самовыражением.

С чем вы боретесь

С подсознательной иллюзией, что негативные мысли позволяют контролировать Вселенную. Мы думаем, будто Вселенная к нам безразлична, и поэтому цепляемся за ложное ощущение контроля, которое дают негативные мысли.

Высшая сила, которую вы используете

Вселенная к нам не безразлична — наоборот, в ней есть сила, создавшая нас и все необходимое для нашего благополучия. Мы называем эту силу Источником. Ощущение его без-

границной дарующей мощи помогает уничтожить негативность. Но без благодарности мы не сможем ощутить Источник.

Когда использовать инструмент

- Используйте «Поток благодарности» сразу, как только на вас нападут негативные мысли. Если их не остановить, они быстро наберут силу.
- Используйте «Поток благодарности», когда ваш разум теряет ориентацию — например, вы ожидаете ответа на телефонный звонок, стоите в автомобильном заторе или в очереди.
- Можно использовать инструмент даже по расписанию. Выберите определенное время (утром после пробуждения, перед сном или во время еды).

Краткое описание инструмента

- Сначала мысленно перечислите вещи или события своей жизни, за которые вы благодарны, — особенно то, что обычно считается само собой разумеющимся. Можно также включить плохие события, которые с вами не произошли.

Перечисляйте их медленно, чтобы реально ощутить благодарность за каждое из них. Не повторяйте одни и те же события, когда используете инструмент. Нужно прилагать некоторые усилия, чтобы найти новые идеи.

- ✓ Примерно через тридцать секунд прекратите думать и сосредоточьтесь на физическом ощущении благодарности. Вы почувствуете, что оно идет прямо из вашего сердца. Энергия, излучаемая вами, и есть поток благодарности.
- ✓ По мере выхода энергии из вашего сердца ваша грудь раскрывается. В этом состоянии вы ощутите присутствие чего-то невероятно большого и мощного, наполняющего вас безграничной энергией. Вы сформировали связь с Источником.

Глава 6

ИНСТРУМЕНТ: «РИСК»

Высшая сила: Сила воли

Эта книга дает вам особую силу — способность изменить свою жизнь. Для этого нужно только одно — использовать инструменты. В награду вы откроете лучшую версию себя самого. Кто бы от такого отказался?

Я уверен, что моим пациентам это нужно. Инструменты, которые я им предлагаю, работают должным образом; у людей повышается уверенность в себе, креативность, смелость и способность выражать свои мысли. Результаты оказались настолько хороши, что я был просто шокирован тем, что происходило потом: почти все пациенты прекращали использовать инструменты. Это меня озадачило. Я показывал пациентам путь к новой жизни, и без всяких причин они с него сходили — даже те, кто проявлял наибольший энтузиазм.

У людей повышается уверенность в себе, креативность, смелость и способность выражать свои мысли.

Не думайте, что вас это не касается. У моих пациентов было большое преимущество — я каждую неделю их подгонял, как личный тренер. Без этого вы еще быстрее забросите инструменты.

Но не расстраивайтесь. Мы разработали способ, помогающий сохранить намеченный курс. Но вы должны сознавать, что придется сразиться с очень грозным противником. Прочтя эту главу, вы поймете его тактику и сможете ему противостоять.

Большинство книг по самосовершенствованию даже не касаются проблемы ухода из программы. Они предлагают упражнения, но не учитывают, насколько сложно их придерживаться. Мы не хотим замалчивать трудности, с которыми вы столкнетесь, стараясь изменить свою жизнь: это было бы нечестно. Мы желаем помочь вам стать сильным, чтобы пройти это испытание.

Самый простой способ проиллюстрировать сказанное — посмотреть, что произошло с моим пациентом. Вы с ним уже знакомы.

Помните Уинни? Он был талантливым комиком, который так боялся боли, что оставался в низшей актерской лиге. Чтобы освежить память, пролистайте первую главу. Работая над ней, я не использовал некоторые части его истории — темные моменты, когда прогресс останавливался и Уинни был близок к тому, чтобы

все забросить. Если бы я все это включил, глава стала бы в три раза длиннее. Но вы должны понять, через какие трудности он прошел, поскольку вам тоже придется через них пройти.

Уинни не выносил любую боль, особенно ощущение собственной уязвимости. Поэтому избегал всех, кто имел возможность ему помочь. Он отказывался от прослушиваний или даже разговора с влиятельными людьми. Свой страх он прятал за ложным юмором — такая тактика стала для него характерной.

С помощью инструмента «Реверсирование желания» Уинни научился побеждать свой страх. Он начал вовремя приходить на встречи, причем был подготовленным и уважительным. Вскоре у него сформировались деловые отношения с теми, кто мог ему помочь; он начал выступать в лучших клубах. Затем у него появилась возможность поучаствовать в телевизионной ситуационной комедии — он об этом мечтал, но, поскольку это делало его уязвимым, боялся.

Ему нужно было пройти серию прослушиваний, но он прилежно использовал инструмент «Реверсирование желания». Это помогло преодолеть страх и, как ни удивительно, получить желанную работу. Теперь у него появился мостик в будущее, и все, что требовалось, — пройти по нему. Если страхи вернуться — он всегда может победить их с помощью «Реверсирования желания».

Через несколько дней он пришел ко мне на прием. И вскоре стало ясно, что он не перейдет через мостик, а прыгнет с него. Я убеждал, что ему нужен реалистичный план, чтобы справиться с новыми нагрузками. Но он, похоже, меня не слышал. Он пустился в самодовольную демагогию о знаменитостях, с которыми встречался, и о том, какое впечатление на них произвел. Казалось, Уинни оставил реальность и переселился в какой-то сказочный мир, где должны сбываться все его желания.

В голове зазвенел тревожный звонок. Я сказал:

Успех не защищает.

— Уинни, в такие моменты люди начинают разрушать свою жизнь. С первым вкусом успеха они прекращают над собой работать. Но действительность не меняется. Инструменты сейчас нужны еще больше, чем раньше.

— Док, я буду звездой, — холодно сказал он. — Вы знаете, как мир относится к звездам? Теперь я на верном пути к «сладкой» жизни.

Я годами работал со знаменитостями и хорошо понимал, насколько Уинни ошибался. У известных людей очень много проблем, среди которых разрушенные семьи, сложности с детьми, болезни, навязчивые преследователи, возраст, плохие отзывы и лживые коммерческие управляющие. Самые умные из них прекрасно осознают, что успех не защищает. Они прила-

гают много усилий к самосовершенствованию и активно используют инструменты.

Но Уинни особым умом не отличался. Ему нужен был пример проблемы, с которой он может столкнуться.

— А если сценарий напишут так, что ваш персонаж не покажется смешным? Помните, шоу будут смотреть миллионы.

Он презрительно махнул рукой.

— Я слишком важен для них, чтобы меня подставлять. В следующем месяце обо мне напишут две статьи!

Уинни понятия не имел, насколько мало на самом деле значил.

В счастливом неведении он превратил свою жизнь в бесконечное празднование иллюзорных достижений. Первым делом он прекратил использовать инструмент «Реверсирование желания». С таким же успехом одинокий ковбой мог застрелить своего верного коня. Без «Реверсирования желания» вновь приобретенные привычки взрослого человека быстро таяли. И тот, кто ежедневно трудился, занимался физическими упражнениями и поддерживал в доме чистоту, бесследно исчез.

Дома у Уинни теперь каждый вечер собирались старые подхалимы. Наслаждаясь марихуаной, пивом и дешевой лестью, Уинни воссоздал свою зону комфорта. Иногда он приглашал низкосортных знаменитостей, чтобы добавить

вес мероприятиям (и подчеркнуть собственное высокое положение).

Но ему все же приходилось работать. Женщина, руководившая ситуационной комедией, требовала от артистов говорить то, что она написала в сценарии. А значит, им следовало выучить свою роль. Уинни очень на это жаловался:

— Что такого, если я симпровизирую? Я именно этим зарабатываю на жизнь. Старая кляча могла бы этим воспользоваться.

Но проблема была не у «клячи», а у Уинни. Учить роль неинтересно — он считал, что звезды не должны этим заниматься. Руководительница ему не сочувствовала — когда Уинни пришел с похмелья и попытался импровизировать, она сделала ему выговор.

С тех пор дела пошли вниз. Уинни начал опаздывать, вел себя отвратительно, был неговорчивым, и другие артисты стали его сторониться. Я предупредил Уинни, что если он не повзрослеет и не начнет использовать инструмент «Реверсирование желаний», все закончится плохо. Это привело к некоторым разногласиям между нами (он кричал, что я пустослов). Он начал пропускать приемы и в конце концов вообще забросил терапию. Я ничего не мог поделать — он давно уже меня не слушал.

Вы верите в волшебство?

Было очевидно, что Уинни бросил программу по собственному желанию. Другие пациенты поступали так же, хотя и менее вульгарным образом. Иногда они приходили, но, подобно Уинни, убеждали себя, что от использования инструментов можно отказаться. На самом деле они саботировали собственный успех, как и Уинни. Я абсолютно уверен, что вы тоже окажетесь в подобном положении. Попробуете инструменты, вам понравится их действие, но вы все равно прекратите их использовать.

Почему все так поступают? Ответ заключается в том, что наша культура придерживается нереального взгляда на человеческую сущность. Нам нравится думать о себе как о завершенном продукте. Но это неверно. Необходимо поддерживать связь с чем-то большим, нежели мы сами. Это требует постоянных усилий, а значит, человек все время остается в стадии разработки.

Человек все время остается в стадии разработки.

Представьте, что ваш разум — новый современный жидкокристаллический телевизор. Вы с нетерпением вынимаете его из коробки, но он не работает. Сломалась вилка электрошнура, и купить ее невозможно, необходимо ремонтировать самому. И что еще хуже, электрошнур ломается постоянно, вам

приходится чинить его каждый день. Сломанная связь в вашей психике — это не электрошнур, а высшие силы. И каждый раз, когда эта связь нарушается, у вас возникают проблемы. Предлагаемые инструменты помогают наладить связь, поэтому они и работают. Но связь не сохраняется вечно, она рвется снова. А значит, использовать инструменты приходится постоянно.

Это отрезвляет. Похоже, нам придется применять инструменты всю жизнь. Одна моя пациентка наглядно демонстрирует, насколько трудно принять эту правду. Через несколько недель после переезда в новый дом своей мечты она пришла на прием в слезах. Она уже ненавидела свою кухню, но не так, как вы можете подумать. Каждый вечер после обеда она мыла посуду и оттирала столы.

— Но как только я заканчиваю, сразу злюсь. Я не успеваю мигнуть, как приходит муж и оставляет на столе крошки. Утром мой двухлетний ребенок пачкает стену соусом. Зачем я вообще что-то убираю? Чистоты все равно не добиться.

Ах, если бы можно было освободиться от бесконечной каторги. Звучит, как пародия на рекламу, но я серьезно. Все мы временами фантазируем о чем-нибудь волшебном — отношениях, работе, достижениях или каких-то вещах, способных избавить нас от однообразной реальной жизни. Применительно к домашней рабо-

те это могла бы быть самомоющаяся кухня. А применительно к человеку — это будет потеря необходимости в высших силах. Тогда нам не понадобятся и инструменты.

Для Уинни «волшебным чем-то» была слава. Когда он ее получил, потребность противостоять боли отпала. Ему казалось, что любая борьба должна теперь закончиться. Если Уинни был религиозен, то в этом заключалась его религия. Он не стремился на небеса, ему требовалась лишь легкая жизнь.

— Я мечтал об этом с тех пор, как в детстве отец избивал меня за мои мечты. Свое дело я сделал, теперь хочу заслуженного вознаграждения.

Вознаграждение имеет свое имя.

Фил называет эту фантазию о легкой и свободной от любых тягот жизни избавлением от обязательств. В данном случае речь идет об основном обязательстве — прикладывать усилия в течение всей жизни.

Мы все хотим, чтобы какое-то волшебное вмешательство освободило нас от обязанностей.

В глубине души все мы хотим, чтобы какое-то волшебное вмешательство освободило нас от обязанностей. Это могут быть деньги, награда, достижения ребенка, способность сохранять хладнокровие перед друзьями и т.д. Задумайтесь на минутку и скажите, о чем идет речь в вашем случае. Чем бы это ни оказалось, пусть самой малостью, — просто будьте с собой чест-

ны. Потом попробуйте выполнить следующее упражнение.

Представьте, что получили «волшебное нечто» и ваша жизнь освободилась от всякой борьбы. Попробуйте на минутку это ощутить. Теперь подумайте, что это всего лишь фантазия. Каково это — осознать, что никогда не избавитесь от бесконечной каторги?

Теперь вы знаете, почему пациенты прекращают использовать инструменты. Им недостаточно, что жизнь стала значительно лучше. Они хотят того, что инструменты никогда не смогут дать — магической пилюли, освободившей бы их от борьбы. Духовно они остаются детьми.

Цена освобождения от обязательств

Духовная инфантильность имеет свою цену.

Когда Уинни прекратил терапию, я не видел его несколько месяцев. Однажды, вернувшись с обеда, я вышел из лифта, и кто-то схватил меня за руку. Сначала я подумал о грабителях, но потом понял, что это знакомый.

Затем я услышал всхлипывания.

Это был Уинни. Таким я его раньше не видел: красное лицо, воспаленные глаза, слезы. Он смотрел на меня пронзительным взглядом, который я никогда не забуду, но не мог произ-

нести ни слова. Я провел его в кабинет и запер за нами дверь.

— Меня уволили. — Он снова взглянул на меня. — Почему я вас не послушался?

Я сказал ему, что нам снова нужно работать — сейчас он просто столкнулся с новым вариантом боли, и «Реверсирование желания» поможет (см. первую главу, где разъясняется работа этого инструмента). Я дал ему инструкции по использованию инструмента и отправил домой, чтобы он пришел в себя.

В следующий раз он выглядел немного лучше, хотя пока не использовал «Реверсирование желания».

— Уинни, время работает против нас. Я стараюсь спасти вас от большой потери.

— Здесь вы уже опоздали, док.

Уинни считал, что самой большой проблемой стало разрушение карьеры. Действительно, он быстро превратился из многообещающего комедийного артиста — с прекрасной возможностью сделать карьеру — в безработного изгоя. Это было эффектное падение. Но когда я снова рекомендовал использовать инструмент «Реверсирование желания», его ответ раскрыл главную потерю:

— Вы не понимаете, док. Я с трудом поднимаюсь с кровати.

Уинни провалился в глубокую яму, и только инструменты могли помочь ему выбраться — но

он был слишком деморализован, чтобы их использовать. Потеря работы стала только одной, внешней проблемой. Реальное поражение — это когда мы чувствуем себя необратимо потерянными и полностью опускаем руки. Тогда мы лишаемся всего, у нас нет будущего.

Я хорошо знаком с состоянием деморализации. Подобно Уинни, я испытал крушение собственного волшебного плана. Когда мне было десять лет, я начал активно учиться, чтобы поступить в Гарвардский колледж. Прислушал столько лекций, сколько смог, работал так много, что не только поступил в Гарвард, но и получил разрешение начать сразу со второго курса. Я был в восторге. Но когда приехал в Кембридж и осознал правду — мне придется работать намного больше, — сломался. Я с трудом продержался первый год.

Вся наша культура деморализует.

Освобождение от обязательств невозможно — ни для отдельного человека, ни для общества в целом.

Мы в восторге от адреналина, получаемого от дешевого секса и мелких оскорблений, мы избегаем реального решения проблем, предпочитая брать верх над оппонентами. Мы теряем надежду на будущее — это главная цена увлечения детскими фантазиями.

Освобождение от обязательств невозможно — ни для отдельного человека, ни для общества в целом. Когда ложные надежды терпят неизбежный крах, мы чувствуем себя деморали-

зованными. Это неизбежно: избавление от обязательств всегда ведет к деморализации.

Есть дорога, способная вывести из этой трясины. Но у нас имеется враг, который всеми силами в этом мешает. Он атакует нас ежеминутно: когда мы включаем телевизор, просматриваем Интернет, читаем журнал, даже ведем машину и особенно когда входим в темное святилище торгового центра.

Фантазия на продажу

Этот враг называется «философия потребительства». Он говорит с нами через каждую рекламу, через каждое лого, плакат и т.д. Его сообщение всегда остается одним и тем же: здесь есть то, что вы должны иметь. Не в силах противостоять, мы ощущаем необходимость приобрести одно или другое. Но радость от приобретения длится недолго; получив желаемое, мы сразу переключаемся на что-то еще.

Философия потребительства неизбежно проникает во все наши дела, не только в походы по магазинам. Мы потребляем жизненный опыт также, как айподы, джинсы и автомобили. Любая песня, идея или друг кажутся новыми толь-

ко первое время. Затем мы от этого избавляемся и переходим к следующему. Потребительство стало нашей моделью жизни. Это «хвост, виляющий собакой».

Хотя Уинни не хотел это признавать, «хвост» вилял им так же, как и всеми остальными. У него имелись внешние цели — добиться славы, и инструменты были лишь способом достигнуть этого, а затем он их забросил.

Вы так же уязвимы для философии потребительства, как и Уинни. Вероятно, вы попались на крючок прямо сейчас. Если не верите, честно проанализируйте, как читаете эту книгу. В качестве потребителя вы прочтете ее быстро и поверхностно, в надежде найти искомые «ответы». Вы будете ожидать, что книга сработает, подобно таблетке, которую нужно лишь проглотить, не прикладывая никаких усилий.

Чтобы добиться реальных изменений, необходимо добросовестно применять инструменты.

Данная книга призвана помочь вам изменить свою жизнь. Однако это не волшебная пилюля, но план действий. Если вы читаете как потребитель, можете не читать вообще. Чтобы добиться реальных изменений, необходимо добросовестно применять инструменты. Возможно, вы прочли что-то, вдохновившее вас попробовать их использовать, но решимость быстро иссякнет. Это как в старой шутке: «Почувствовав потреб-

ность поработать, я просто ложусь, и все проходит». Только это не смешно.

Потребительство старается прикрыть свою лень поглощением новой информации — телевизор, Интернет, пресса, электронные письма и т.д. Но, как слишком быстро проглоченная пища, такая информация не успевает перевариться. Однажды на семинаре я встретил женщину, которая сказала, что за прошлый месяц прочла семьдесят пять книг по вопросам духовности. Как можно понять значение одной книги, когда уже читаешь следующую? Попробовать потребить духовность подобным образом — все равно что приобрести несколько систем спутниковой навигации, не умея их использовать.

Хотя философия потребительства очевидна, мы не можем ей противостоять. На самом деле ее власть опирается на некоторые естественные вещи. Мы от природы стремимся сформировать связь с высшими силами, и это стремление столь сильно, что искоренить его невозможно. Потребительство перенаправляет это стремление, убеждая нас, что высшие силы существуют внутри какой-то волшебной вещи. И обретя ее, вы получаете высшие силы, так что формировать отношения с ними не обязательно. Это абсурд, но мы об этом не задумываемся, а неустанно ищем следующую магическую вещь.

Такой пустой поиск волшебства окружает вас каждый день. Потребители могут это отрицать, но это видно из их поведения. Они постоянно за чем-то гонятся — за новым супругом, новым нарядом, новым хобби, — причем с невероятными ожиданиями. Эти ожидания никогда не оправдываются, но это лишь заставляет их искать упорнее. Когда в следующий раз увидите группу покупателей, безумно перебирающих товары в магазине, скажите себе, что наблюдаете охоту за космической магией. Возможно, это поможет вам какое-то время держаться подальше от распродаж.

Но вы не освободитесь, пока не оставите всякую надежду на магию.

Высшая сила: сила воли

Крушение надежд весьма печально. Потребовалось некоторое время, чтобы Уинни смог относиться к этому спокойнее. Первый месяц каждый прием был смесью спора и мобилизующей беседы. Мне нужно было убедить его в том, что единственный путь обратно к жизни — восстановить (и поддерживать) связь с высшими силами. Возможно, ему придется использовать инструменты всегда. Когда он наконец это понял, то сидел, как приговорен-

ный к пожизненному заключению. Я постарался его разговорить.

— О чем вы думаете, Уинни?

— Раньше я мечтал когда-нибудь организовать собственное шоу, но теперь у меня впереди нет ничего — кроме необходимости использовать инструменты.

— Это уже кое-что. Месяц назад вы думали, будто вообще не имеете будущего.

Наконец Уинни начал верить, что это единственный способ себя спасти. (Я говорил ему это много раз.) Но временами (нередко) он просто не мог заставить себя применять инструменты. Теперь он по крайней мере хотел их использовать, но в результате чувствовал себя еще более беспомощным. Многих это очень дезориентирует. Мы хотим думать, что можем себя контролировать и способны выполнять собственные решения.

Уинни был вынужден признать, что все не так просто.

— Я не могу следовать своим приказам. Мне чего-то не хватает... Надеюсь, вы знаете, чего именно.

Я знал, но хотел, чтобы он ответил сам.

— Вы когда-нибудь наблюдали волевою победу, которая произвела бы на вас впечатление?

— На боксе. Подходит?

— Превосходно. И что случилось?

— Парень дрался с партнером намного тяжелее себя, но прекрасно держался. В последнем раунде его сильно ударили в подбородок. Он лежал как убитый. Знаю, звучит невероятно, но когда судья досчитал до шести, он вдруг поднялся. Как будто в нем что-то переключилось. Он поднялся и завершил поединок. В результате бой закончился вничью. Это был лучший бой, какой я видел.

— Прекрасно. Закройте глаза и вообразите момент, когда у того боксера «что-то переключилось». Как вы себе представляете, что произошло у него внутри?

— Все было темно. И вдруг вспыхнул свет.

— Вы только что увидели, чего вам не хватает.

— Этого? И это мне поможет? Чертова вспышка?

— Эта «чертова вспышка» — единственное, способное вам помочь. Она воскресила боксера из мертвых. Знаете, как это называется?

Это было сложно, Уинни замолчал.

— Это называется силой воли.

Уинни явно ожидал чего-то большего. Он отреагировал так, словно только что заплатил за «Ролекс», оказавшийся подделкой. Как и многие, Уинни имел представление о силе воли, сложившееся у него в третьем классе. Он не понимал, что такое реальная сила воли, не говоря уже о способах ее развития.

Практически все знают, что силу воли можно использовать в большей степени. Обычно мы призываем ее на помощь, когда нужно сделать что-то сложное или неприятное: заняться спортом, разобраться с финансовыми делами или даже просто встать пораньше утром. Иногда она помогает сдерживать отрицательные порывы, такие как обжорство или употребление наркотиков.

Есть ситуации, когда окружающий мир ничем не может помочь — вам приходится поступать вопреки ему. Для этого нужна сила, причем идущая изнутри. Западная культура представляет ее в виде света, появляющегося в темноте, откуда ни возьмись. Именно это видел Уинни в своем воображении.

Когда Уинни «не мог следовать собственным приказам», ему не хватало именно силы воли. Без нее он бы снова все забросил, терапия оказалась бы неудачной. Это верно для многих пациентов, поэтому мы разработали способ, помогающий укрепить силу воли. В той или иной мере развить ее может любой человек, даже самый слабый.

Модели самосовершенствования редко это учитывают, не говоря уже о способах укрепить силу воли. Они предполагают, что изменить свою жизнь нетрудно. У нас противоположный подход: мы честно предупреждаем о трудно-

Есть ситуации, когда окружающий мир ничем не может помочь — вам приходится поступать вопреки ему.

стях, с которыми вы столкнетесь, и стараемся помочь вам стать достаточно сильными, чтобы с ними справиться. А значит, нужно развивать силу воли, и поможет в этом наш пятый инструмент. В определенном смысле это самый важный инструмент, поскольку без него вы не станете применять остальные. Какими бы эффективными ни были инструменты, они бесполезны, если их не использовать.

Какими бы эффективными ни были инструменты, они бесполезны, если их не использовать.

Здесь читатель может увидеть противоречие. Четыре инструмента, о которых мы говорили ранее, сильны тем, что открывают доступ к высшим силам, уже существующим. Но силу воли мы определяем как нечто, что необходимо генерировать самостоятельно. Можно ли это называть высшей силой? Да, но в некотором смысле она отличается от других четырех высших сил.

Те четыре силы даны нам в дар. Но сила воли — нет. В ее создании участвуют сами люди. Вселенная лишь предоставляет контекст, в котором мы можем развивать силу воли. В терминах Уинни Вселенная — это темнота. К счастью, большинство из нас — не боксеры на ринге. Наша темнота приходит в те моменты, когда мы чувствуем себя полностью деморализованными и хотим все бросить.

Мы редко осознаем, какой это дар. Без темноты было бы невозможно открыть в себе внут-

ренную силу. Именно в такие трудные мгновения Вселенная становится нашим партнером. В этом смысле деморализация — самое одухотворенное состояние.

Но только если знать, что с ней делать. Поэтому нам необходим пятый инструмент.

Инструмент: «Риск»

По существу, нам нужен инструмент, генерирующий вспышку силы воли, которую ощутил боксер на ринге, необходимую в самые темные моменты деморализации. Это больше, чем решение делать что-то в будущем (вспомните о своих новогодних намерениях). Этот инструмент поможет действовать прямо сейчас. Он работает по закону «все или ничего»: вы или используете инструменты, или нет.

Чтобы действовать прямо сейчас, нужна настоятельная необходимость. Но настоятельная необходимость неприятна. Мы ощущаем ее, лишь рискуя потерять что-то важное: работу, отношения, физическую безопасность. Концерт одного исполнителя угрожает репутации музыканта, поэтому он репетирует в два раза больше. Бизнес-презентация может стоить финансовой поддержки, и бизнесмен готовит ее всю ночь. Ради краткости назовем подобные ситуации про-

сто риском. Они вызывают у нас выброс энергии, которую по-другому получить невозможно.

У меня был незабываемый опыт, демонстрирующий силу риска, когда я готовился к экзамену для поступления в коллегии адвокатов Калифорнии. Экзамены проводились в течение трех дней, и больше половины кандидатов отсеялись. Я не хотел быть одним из них. Многие месяцы я непрерывно учился, загромождая все вокруг пустыми коробками из-под пиццы. Я никогда не был так целеустремлен и сосредоточен. Я жил в постоянном страхе (а то и ужасе), что не смогу ответить на вопрос о каком-нибудь мутном законодательстве, которое недостаточно изучил. Каждый момент казался принципиально важным. Я думал, что если сумею все время оставаться таким сосредоточенным, то добьюсь чего угодно.

Я ощущал такую силу, потому что впервые в жизни чувствовал недостаток времени. Я не мог позволить себе сокрушаться о прошлом или фантазировать о будущем. Единственное, что имело значение, — мои сиюминутные занятия.

Большинству из нас трудно примириться с этой правдой — важен каждый момент. Это означает, что мы должны отдать абсолютно все свое время. Мы предпочитаем сохранять спокойствие, пока не начнут поджимать сроки. Но срок истекает, а с ним и триггер, включающий силу воли. Как только мои экзамены прошли, исчезло и ощущение риска. Я вернулся к сво-

ему обычному пассивному образу жизни, к каждодневным вечеринкам, пока не впал в депрессию. Как и все остальные, я считал это нормальным ходом дел.

Когда я встретил Фила, он убедил меня, что все может быть по-другому. То, что он сказал, никогда не приходило мне в голову:

— Настоящая сила воли не зависит от событий, она выше их.

Это звучало странно.

— Разве не внешние события несут риск?

— Все события временны. Нужно найти постоянный источник риска.

Есть только одна вещь, которой вы рискуете все время.

Настоящая сила воли не зависит от событий, она выше их.

— И что же это?

— Ваше будущее.

Мы обычно не думаем о будущем, как о чем-то, что можно потерять. Но если регулярно использовать инструменты, все изменится. Вы сумеете не только решать проблемы в настоящем, но и изменить свою жизнь. Будь вы писателем, предпринимателем или родителем, у вас появятся способности, которых никогда раньше не было. Вы примете участие в построении собственного будущего. Имея доступ к высшим силам, вы откроете в себе безграничный потенциал.

Если продолжать использовать инструменты, этот потенциал станет вашим будущим. Но

не автоматически. Забудьте об инструментах — и все разрушится. Это поднимает ставки. Ваше будущее в опасности ежеминутно. Это создаст ощущение настоятельной необходимости, что укрепит силу воли. Наказание за неиспользование инструментов намного жестче, чем мы себе представляем. Я хотел, чтобы Уинни почувствовал, насколько серьезным оно может быть.

Я попросил его закрыть глаза и вообразить, что он побежден собственной деморализацией и навсегда забрасывает инструменты.

— На что будет похожа ваша жизнь через несколько лет?

Образ пришел сразу, и Уинни поморщился.

— Я одряхлевший старик, весящий сто сорок килограммов, лежу в грязной постели... О Боже!

Что-то его напугало.

— Я живу в доме матери!

Для Уинни это был унижительный провал. Он не мог прибегнуть к старой уловке и обвинить меня в плохих новостях — образ сам появился в его голове. Впервые за свою жизнь Уинни понял, что поставлено на карту. Слова бесполезны, спасти его может только действие: он или будет применять инструменты, или нет.

У каждого человека свое представление о разрушенном будущем. Каким бы ни было, оно связано с болью и сожалением. Чтобы продолжать использовать инструменты, нужно посто-

янно понимать, что поставлено на карту. Именно это осознание создает ощущение необходимости, которое пробуждает силу воли. И вам поможет пятый инструмент.

Поскольку этот инструмент опирается на риск потери будущего, мы называем его «Риск» (когда это слово написано с большой буквы и в кавычках, речь идет об инструменте). В определенном смысле это самый важный инструмент, ведь он гарантирует, что вы будете использовать остальные четыре инструмента.

Чтобы понять, как работает «Риск», выберите какой-нибудь базовый инструмент из первых четырех — представляющийся вам особенно важным. Затем внимательно прочтите инструкции, прежде чем пытаться использовать «Риск».

Представьте, что можете заглянуть в далекое будущее. Вообразите, будто видите себя лежащим на смертном одре. Этот старик (старуха) знает, насколько важен настоящий момент, потому что у него времени уже не осталось. Вы видите, как поднимаетесь с кровати и кричите на себя нынешнего, чтобы не терял время попусту. В вас появляется глубокий скрытый страх, что вы зря растрчиваете жизнь. Это создает потребность использовать избранный инструмент прямо сейчас.

Некоторые пациенты сначала затрудняются, когда их просят вообразить свой последний момент жизни. Но именно это помогает создать ощущение острой необходимости. Ничто так доходчиво не напомнит человеку об отведенном ему времени, как смерть. Пробуждающий эффект близкой смерти хорошо описал в восемнадцатом веке британский писатель Сэмюэл Джонсон: «Когда человек знает, что через две недели его повесят, это замечательно способствует концентрации мыслей».

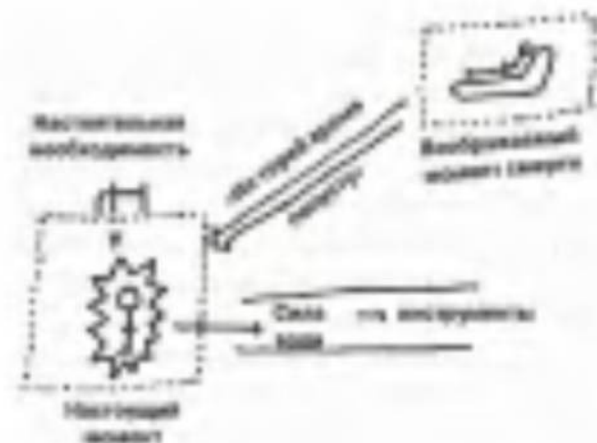
Если сейчас ничто не угрожает вашей жизни, вы вряд ли каждый день ощущаете такую сосредоточенность. И это удобно для сохранения

В глубине души все мы живем с тайным страхом, что зря тратим отведенное нам время.

психического комфорта. Но в глубине души все мы живем с тайным страхом, что зря тратим отведенное нам время. Невероятное количество возможных отвлечений, предлагаемых потребительством, позволяет забыть об этом страхе. Использование «Риска» поможет разрушить барьер отрицания и превратить страх в потребность к действию. Эта потребность зажжет силу воли.

Сила воли нужна постоянно, поэтому Фил считает, что нам необходим «неизменный источник риска». Его обеспечивает вид своих последних моментов жизни. Это позволяет в любое время разбудить свою силу воли.

На рисунке ниже проиллюстрирован этот процесс.



Фигурка вверху справа — это вы на смертном одре. Этот человечек намного лучше понимает, насколько ограничено ваше время. Он предупреждает, чтобы вы не тратили его попусту, — это отражено стрелками. Фигурка в рамке, подписанной «настоящий момент», — это вы сейчас. Пунктир вокруг вас отражает настоятельную необходимость использовать инструменты. Эта потребность будит силу воли. Пока вы помните это предупреждение, у вас будет воля к применению инструментов снова и снова. Так вы прокладываете себе дорогу в бескрайнее будущее.

*Когда использовать
инструмент «Риск»*

Хотя «Риск» эффективен в любое время, в определенные моменты он особенно важен. Выявление этих моментов поможет распознавать сигналы к использованию инструмента.

Хорошим примером первого сигнала является Уинни. Он полностью осознал необходимость применения инструментов, но все равно чувствовал себя парализованным. У него это было связано с деморализацией. Но у всех нас бывают моменты, когда мы хотим применить инструменты, но просто не в силах. Причиной может быть не только деморализация, но также лень или усталость. Это не имеет значения. Если вы не в состоянии использовать инструменты, единственное, что способно помочь, — сила воли. Это сигнал к применению «Риска».

Уинни также любезно проиллюстрировал второй, менее явный сигнал. Он связан с успехом. Подобно Уинни, мы часто полагаем, будто успех освобождает нас от необходимости дальнейшей борьбы. Мы думаем, что нам больше не нужна сила воли. Но как бы хорошо мы себя ни чувствовали, прекращение использования инструментов разрушит наше будущее. Это определяет второй сигнал. Как только вы реши-

те, что переросли необходимость применять инструменты, сразу используйте «Риск».

Очевидно, наша тенденция к непостоянству не ограничена инструментами. Мы бросаем диеты, комплексы упражнений, книги по самосовершенствованию, рвем отношения и т.д. Во всех этих ситуациях необходимо укреплять силу воли. Здесь также поможет инструмент «Риск». Считайте подобные обстоятельства третьим сигналом. Как только у вас пропадает воля к занятию чем-то значительным, вспомните о «Риске».

Сила воли — недостающее звено, необходимое для полного раскрытия своего потенциала. Она крайне важна, и вы найдете много других ситуаций, в которых без силы воли не обойтись. Попробуйте использовать «Риск» в те моменты, когда трудно заставить себя что-то сделать: встать с кровати утром, сконцентрировать на чем-то внимание или подавить тягу к дурным привычкам. В подобных обстоятельствах он работает так же хорошо. Возможно, вы хотите написать книгу, основать свое дело или переехать в другой город. Вы все время об этом фантазируете, но реально абсолютно ничего не предпринимаете. Мы обсудим другие варианты использования «Риска» в конце этой главы.

Сила воли — недостающее звено, необходимое для полного раскрытия своего потенциала.

«Риск» —
больше, чем
инструмент.
Это модель
полноценной
жизни.

«Риск» — больше, чем инструмент. Это модель полноценной жизни. И как ни парадоксально, он работает через образ себя самого в момент смерти. В старости вам станет ясно, что значит закончилось время, у вас появится мудрость, которой нет сейчас. Помните о том человеке, ловите его постоянный взгляд и приветствуйте давление, которое он на вас оказывает. Тогда вы возьмете от жизни все.

Тайные выгоды «Риска»

Уинни почувствовал улучшение, как только начал использовать «Риск».

Он ворвался в кабинет и сказал, что вернулся к работе. Это был небольшой клуб в Пасадене, но я никогда не видел у него такого энтузиазма.

— Что-то изменилось. Меня не интересуют влиятельные люди и совершенно все равно, как отреагирует аудитория. Раньше я лишь стремился выглядеть достаточно хорошо, и ладно. А теперь мне хочется сделать свое выступление как можно лучше.

Услышав это, я понял: случилось нечто важное. Прекрасно, что он вернулся на работу, но это не главное. Уинни сделал первый большой

шаг от существования потребителя к новому, более глубокому и осмысленному образу жизни. Он стал созидателем.

Потребитель ожидает награды за малейшие усилия — а лучше вообще без всяких усилий. Его волнует лишь то, что он получает от мира; его не интересует, что он сам может дать миру. Это жизнь на поверхности, прыжки от вещи к вещи, расточительство энергии. Такой человек никак не влияет на мир; когда его время подойдет к концу, никто о нем и не вспомнит.

Созидатель не приемлет подобного образа жизни. Он все делает с тем, чтобы оставить свой след на Земле. Его кредо можно выразить так:

Он не принимает мир таким, каким его нашел; он привносит туда то, чего там не хватает.

Он не следует за толпой; он идет собственной дорогой. Реакции окружающих ему неинтересны.

Его не отвлекают всякие мелочи. Он остается сосредоточенным на своих целях, даже если приходится жертвовать немедленным вознаграждением.

Придерживаться этого кредо может любой, но мало кто так делает. Это означало бы посвятить свою жизнь служению высшим силам. Эти силы невозможно найти на поверхности, они спрятаны глубоко внутри. Энер-

Эти силы
невозможно
найти на
поверхности,
они спрятаны
глубоко внутри.

гия созидателя должна быть настолько сконцентрирована, чтобы ею можно было просверлить стену. Это трудно, но усилия с лихвой окупаются.

Созидателями бывают не только артисты. Можно добавлять что-то в мир в ходе любых занятий, даже самых однообразных. Ваша работа, ваша родительская роль, ваши отношения, ваш вклад в общее дело — все это обретает новый смысл, если несет на себе ваш отпечаток.

Для Уинни ощущение, что его жизнь что-то значит, было неожиданным даром. Впервые у него появилась цель и связанная с ней уверенность. Но он все же сомневался, сможет ли оставаться созидателем всю жизнь. Я сказал ему, что подобные сомнения присущи всем людям.

Но ободрить его было непросто. Он спросил:

— Почему они сделали это таким трудным?

Они? Я был шокирован вопросом. Уинни никогда не просил духовных объяснений для чего бы то ни было. Но я воспринял это как прогресс; он искал в нужном месте, даже если раньше туда не заглядывал. Чтобы помочь ему понять, я рассказал следующую историю. Я слышал ее от раввина, изучавшего каббалу. Не могу ручаться за достоверность, но она довольно поучительна.

«Старый раввин рассказывал ученику о сотворении мира. Бог создал человека по своему образу и подобию. Закончив, Он посмотрел на Свое творение и остался неудовлетворенным. Он хотел создать существо, на которое можно положиться, товарища. Но человеку не хватало ключевого атрибута, который был у Бога, — способности творить. Поэтому Бог создал землю и поместил человека в сложные условия. Человек был вынужден творить — строить жилища, выращивать урожай, изобрести колесо. Теперь он имел все атрибуты Бога. Ученик удивился: «Зачем Богу все эти проблемы? Почему Он просто не наделил человека способностью творить?» Старый раввин ответил: «Потому что эту способность дать невозможно».

Творческую силу нельзя дать, поскольку акт творения — ваше самовыражение, отражающее внутреннюю сущность. Никто не может вам этого дать, даже Бог — иначе творчество не будет вашим. Креативность необходимо развивать в себе собственными силами.

Уинни недоумевал:

— Похоже, Бог искал оправданий, чтобы о нас не заботиться.

Когда потребители говорят «заботиться», они имеют в виду «освободить от борьбы». Но реальная «работа» Бога заключается в том, чтобы поддерживать нас в состоянии борьбы. Такое видение Бога дается непросто, особенно

если ваша главная цель — легкая жизнь. Как я обнаружил, это касается даже атеистов (в случае существования Бога они хотят быть уверенными, что Он служит их ложным надеждам).

Говоря словами Уинни:

— Вы меня обманываете? Вы утверждаете, что задача Бога — поджечь нам пятки и заставить самим себя спасать? Если я когда-нибудь еще зайду в церковь, то заберу деньги у них из коробки.

Уинни был прав, это нужно делать самостоятельно. Но награда намного ценнее денег. Это шанс вести жизнь созидателя — глубокую и полную смысла. Освободив нас от обязательств, Бог лишил бы нас этой возможности. Люди счастливы, только когда полностью рас-

крывают свой потенциал. Как сказал известный врач шестнадцатого века Парацельс: «Счастье состоит не из лени. Трудом и потом должен человек использовать дары, полученные от Бога на земле...»

Говоря современными словами, история раввина повествует о желании Бога, чтобы человек стал творцом. Только тогда у Бога был бы товарищ. Поэтому «они сделали это таким трудным». Наше существование должно быть трудным, иначе мы никогда не найдем дорогу, проложенную для нас Богом.

!!!

Счастье состоит не из лени. Трудом и потом должен человек использовать дары, полученные от Бога на земле.

Парацельс

Самое явное ощущение творчества можно получить при использовании «Риска». Инструмент позволяет нам буквально создать силу воли из ничего. Духовная модель сотворения чего-то из пустоты описана в Книге бытия: везде была тьма, и Бог сказал: «Да будет свет». В нашей жизни тьма торжествует в форме деморализации, когда мы не можем ничего предпринять. С помощью «Риска» мы создаем искру силы воли, которая зажигает свет в нашей личной Вселенной так же, как Бог создал свет в космосе.

Эти идеи полностью изменяют наше представление о неудаче, деморализации и параличе. Все это дает нам шанс поупражняться в созидании. Если вы на это способны, то можете считать себя созидателем независимо от внешних достижений. Это делает вас бесстрашным. Будущее может нести тьму, но оно не лишит вас способности создавать свет.

Будущее может нести тьму, но оно не лишит вас способности создавать свет.

Есть и еще одно преимущество — самое важное. По мере того как Уинни вставал на стезю созидателя, он использовал «Риск», едва начинал чувствовать себя великим или хотел забросить инструменты. Через несколько месяцев он осознал, что ощущает себя абсолютно по-новому.

Он был счастлив.

Изменения были очевидны. Глядя в его глаза, я видел не циничного буйного подростка, ус-

тавившегося на меня. Передо мной стоял взрослый мужчина, чье сердце было открыто миру. Его худшие страхи не сбылись: он остался хорошим комиком. Но теперь, вместо того чтобы использовать юмор как оружие против человечества, он дарил его людям, дабы сделать их счастливее — и это делало счастливее его самого.

Другим шоком была изменившаяся реакция на него окружающих. Он обнаружил, что чем счастливее себя чувствует, тем больше к нему тянутся люди. Когда он выступал, атмосфера в клубе менялась. Для него это был новый опьяняющий опыт.

— Раньше они смеялись, потому что знали: я их ненавижу. Я это бросил и теперь стараюсь их любить — и они смеются еще сильнее. И знаете? Мне это нравится.

Он признал заслуги «Риска» в собственном преображении:

— Док, я никогда бы не разгадал секрет счастья и за миллион лет: нужно просто все время думать о смерти.

В одной шутке Уинни заключена многовековая мудрость. Он действительно стал создателем.

Как только
вы пойдете
по пути
созидания, все
переменится.

Как только вы пойдете по пути созидания, все переменится, даже то, как вы читаете эту книгу. Мы уже обсуждали, как ее будет читать потреби-

тель — быстро и поверхностно, ища волшебные источники власти, которые можно получить без всяких усилий со своей стороны.

Безусловно, потребитель обретет новые знания и полезные инструменты. Но мы писали это с намного более амбициозными целями. Мы хотим изменить вашу жизнь — действительно изменить, а не просто об этом поговорить. Мы убеждены, что это возможно. Но вам придется прочесть эту книгу так, как ее читает созидатель.

Мы хотим
изменить
вашу жизнь

Созидатель не станет искать временных удовольствий или способов первым освоить новые техники. Вы будете читать медленно и вдумчиво, потому что вам необходима помощь высших сил. Вам не захочется забросить инструменты — вы нуждаетесь в их силе, чтобы добиться своих целей. Вы мечтаете реально повлиять на этот мир, добавить в него нечто новое.

Для созидателя это больше, чем просто книга. Это руководство, к которому нужно возвращаться снова и снова, как строитель возвращается к чертежу. Но вы строите не дом, вы строите собственную жизнь.

Для нас каждый читатель — потенциальный созидатель. Именно это движет нами при написании книги. Мы не будем удовлетворены, если вы прочтете всю книгу, если временами станете использовать инструменты, если посчитаете книгу вдохновляющей и расскажете о ней

друзьям. Наш труд увенчается успехом только при постоянном использовании вами инструментов. Затем вы станете создателем. Это наша цель — и мы надеемся, что она станет и вашей целью.

Часто задаваемые вопросы



Я в течение пятнадцати лет был членом Ассоциации анонимных алкоголиков. Там нас учили, что «воля слишком бесчинствует», и это корень наших проблем. А вы, похоже, считаете силу воли решением. Как это понимать?

Это вопрос терминологии. Когда в ААА говорят «воля», то имеют в виду заблуждение, будто вы можете сделать Вселенную такой, какой хотите. Но это возможно лишь для высшего существа. Раз Вселенная не удовлетворяет вашим потребностям, приходится признать, что ее контролируют высшие силы, намного превосходящие вас.

Когда мы говорим «сила воли», это не имеет никакого отношения к контролю над Вселенной. Именно отсутствие этого контроля делает силу воли такой важной. Самая очевидная вещь, не поддающаяся нашему контролю, — это время, оно постоянно уходит. «Риск» применяет это, создавая ощущение настоящей необхо-

димости. Каждый раз при использовании инструмента вы сдаетесь на милость времени. Для этого проще всего вообразить себя умирающим. Смерть — определяемая силами, намного превосходящими силы любого человека, — означает абсолютную утрату контроля. Сила воли, которую создает «Риск», полностью гармонирует с высшими силами. Она не может без них существовать.



Что делать, если я не могу себя заставить использовать инструмент «Риск»?

Каким бы деморализованным или ленивым вы ни были, пока вы живы и в сознании, у вас остается достаточно энергии для крошечных усилий ради себя самого. Считаются даже самые минимальные из них. Например, попробуйте представить себя умирающим. Это требует меньше усилий, чем чтение данного ответа. В следующий раз, возможно, вы сумеете представить, как ваша фигурка ожила и выражает какие-то эмоции. Вы можете поиграть с этим образом, как ребенок. И очень скоро, к своему удивлению, обнаружите, что готовы использовать инструмент. Единственная реальная ошибка — ничего не делать.

Единственная реальная ошибка — ничего не делать.



Я верю в позитивную визуализацию. Но похоже, инструмент «Риск» использует для

мотивации страх. Разве это совместимо с духовными практиками?

Вы абсолютно правы в том, что «Риск» опирается на страх. Но это не умаляет его духовность. Инструмент заставляет осознать, что ваше время здесь ограничено и рано или поздно вы умрете. Именно это будит глубинную потребность в связи с чем-то духовным. Но как вам уже ясно, формирование такой связи требует усилий. И тут в дело вступает страх. Он встроен в самую примитивную часть нашего мозга, отвечающую за выживание. Эта часть всегда начеку, поэтому надежно активирует силу воли. С другой стороны, если полагаться на обещания позитивной философии и стараться мотивировать себя с ее помощью, то с достижением цели сила воли исчезнет.



Я использовал один из инструментов, но изменил там элемент, и инструмент стал помогать намного лучше. Это нормально?

Как мы объясняли во введении, разрабатывая инструменты, Фил долго их проверял, чтобы найти наиболее эффективные варианты. Поэтому мы рекомендуем при их изучении четко следовать инструкциям. Это гарантирует, что вы сможете сформировать какую-то связь с высшими силами. Тогда, если со временем вы их слегка измените, это изменение будет контролироваться самими высшими силами.

Но в длительной перспективе самое важное — продолжать использовать инструменты. Если вам проще применять собственную версию — пожалуйста. Но какой бы версией вы ни пользовались, обращайтесь внимание на сигналы для данного инструмента. Мы выявили эти сигналы с помощью многолетнего опыта. Отнеситесь к ним серьезно и, конечно, добавляйте свои.

Самое важное — продолжать использовать инструменты.

Способ использования инструментов должен быть шагом на пути к созиданию. Созидатель ценит собственные инстинкты и собственный опыт больше, чем какие бы то ни было инструкции — даже наши. Это не значит, что вы не можете пользоваться инструментами по нашим инструкциям; для многих они будут оптимальными. Самое важное — найти способ вплести их в свою жизнь, чтобы они обрели для вас смысл.

Способ использования инструментов должен быть шагом на пути к созиданию.



Другие возможные использования инструмента «Риск»

В этой главе мы говорили о применении «Риска» для выполнения главной задачи данной книги — гарантии использования первых четырех инструментов. Для этого необходима сила

воли, и «Риск» помогает ее активировать. Но сила воли настолько важна, что «Риск» незаменим во многих других ситуациях. Вот три наиболее распространенные из них.

«Риск» обеспечит вам силу воли, чтобы контролировать аддиктивное или импульсивное поведение. Обычный человек намного хуже себя контролирует, чем хочет думать. Касается ли это еды, покупок, реакции на окружающих и т.д., мы не можем преодолеть тягу к немедленному вознаграждению. Мы постоянно принимаем решение изменить свое поведение, но в итоге всегда побеждают импульсы. Нам нужны не решения, а способ побороть свои импульсные порывы, как только они возникают. А для этого необходима сила воли.

Энн была хорошей женой и матерью. Но когда дело доходило до покупок, она полностью преображалась. Она включала компьютер, чтобы ответить на письма и посмотреть, что намечено на сегодня. Но в какой-то момент «ощущала зуд». Неведомая сила словно магнитом тянула ее на сайты интернет-магазинов. Она говорила себе, что просто посмотрит пять минуток и вернется назад, но это были пустые слова. Загипнотизированная миром интернет-продаж, она теряла чувство времени и не могла удержаться хотя бы от одной покупки. В результате Энн ощущала себя измотанной и мучилась угрызениями совести, как после незащищенного секса.

Кроме потери денег, чувство вины делало ее раздражительной. Зная, что муж будет сердиться, она нападала на него первой. В итоге вся семья враждовала. Когда все успокаивались, она выдумывала еще один план по контролю над собой: покупать только по выходным, лишь на распродажах или установить себе месячные ограничения трат. Что и говорить, эти планы никогда не срабатывали.

Я сказал Энн, что ей не хватает силы воли. Она шутливо спросила:

— А где ее можно купить?

Я объяснил, что она не продается, но, затратив некоторые усилия, ее можно развить. Энн научилась использовать «Риск» каждый раз, подходя к компьютеру. Сначала это ее не останавливало — она все равно что-то покупала, но удовольствие от покупок прошло.

— Увидев, что умирающая фигурка старается спасти меня от собственной глупости, я просто не могла расслабляться, как обычно.

Впервые за свою жизнь Энн делала покупки без одержимости.

«Риск» помогает сконцентрироваться в ситуации, когда вы обычно отключаетесь или отвлекаетесь. Мы стали обществом гиперактивных многозадачных машин, с устойчивостью внимания как у блохи. Нам требуется много сил, чтобы сохранять сосре-

Нам требуется много сил, чтобы сохранять сосредоточенность на каком-то одном деле, пока его не закончим.

точность на каком-то одном деле, пока его не закончим. Для этого нужна сила воли.

Алекс был общительным, энергичным голливудским агентом, начавшим терять клиентов. Его это ставило в тупик, потому что он весьма успешно им помогал. Я предложил спросить какого-нибудь клиента, почему тот ушел. Ответ Алекса шокировал. Клиент сказал, что у него сложилось впечатление, будто он Алексу не важен. Когда Алекс напомнил о доходном контракте, который помог этому клиенту заключить, тот ответил:

— Я говорю не о деньгах; вы относитесь ко мне как к второсортному горожанину. Разговаривая со мной по телефону, все время занимаетесь чем-то еще, вы едва меня слушаете.

Алекс никогда не мог сконцентрироваться. Благодаря своему обаянию он сделал хорошую карьеру, но в душе ощущал, что вся его жизнь притворна. На каждую встречу он шел неподготовленным, редко читал сценарий, прежде чем его продать. Семейная жизнь тоже казалась обманом. Он не чувствовал близости с женой, даже когда они куда-то выходили: все время говорил по телефону или с людьми за соседним столиком. Он не мог сконцентрироваться абсолютно ни на чем. Отвлекался на телефонный звонок, затем прерывал его ради другого звонка.

Алекс был классическим кандидатом для использования «Риска». Если он не мог сосредото-

точиться, то рисковал всем, над чем работал. Сигнал, который я для него выбрал, был простым: каждый раз, ощущая потребность отвлечься, он должен использовать «Риск», чтобы разбудить силу воли и вернуть свое внимание на незаконченное дело. Я знал, что у него будет много возможностей для практики. Он был поражен, насколько неустойчиво его внимание:

— Я отвлекаюсь буквально каждую секунду. Я мог бы использовать в качестве сигнала дыхание.

Как бы трудно ни было, Алекс проявил упорство. Большим завоеванием для него стала способность сконцентрироваться на сценарии в течение двадцати минут. Когда его внимание стало более устойчивым, Алекс ощутил явные перемены:

— Я всю жизнь старался действовать как можно быстрее, чтобы меня не разоблачили. Теперь я иду на встречу, проделав всю домашнюю работу. Я впервые чувствую себя взрослым.

«Риск» поможет вам начать новое дело. Самое трудное в жизни — приступить к чему-то новому: переехать в другой город, сформировать отношения с кем-то, появившимся в вашей жизни (ребенком супруга/супруги, родственниками супруга/супруги и т.д.) или открыть новое дело. Подобные шаги запускают самый примитивный человеческий страх:

Самое трудное в жизни — приступить к чему-то новому.

страх неизвестного. Мы тяготеем ко всему знакомому, даже если это не в наших интересах, потому-то нам и не хватает силы воли преодолеть эту боязнь. «Риск» здесь поможет.

Генриетта была замужем за мужчиной, на много старше себя, у которого от первого брака имелись взрослые дети. Он руководил успешной компанией, построенной с нуля, и безгранично царствовал над служащими. К сожалению, он не знал другого способа устанавливать отношения с людьми. Он обеспечивал Генриетту материально, но контролировал все аспекты их жизни. В течение многих лет она охотно подчинялась, не признавая, насколько это ей не нравилось.

Но одно желание она подавить не могла: она мечтала о ребенке. Просила, спорила, но безрезультатно. Муж не хотел даже обсуждать этот вопрос. Это был переломный момент. Наконец она поняла, что не может оставаться с мужем. Но годы совместной жизни в полном довольствии сделали ее абсолютно беспомощной. Ее не только пугала перспектива самостоятельности, она понятия не имела, как сделать первый шаг к разрыву отношений. Ей нужно было погрузиться в мир юристов, финансовых консультантов, агентов по недвижимости и т.д.

— Этим всегда занимался мой муж. Мне это казалось чем-то, происходящим на другой планете.

Я сказал, что все это абсолютно ей по силам. Ее ужас объяснялся вхождением в новый, неизвестный мир. Как и всем людям, ей это напоминало прыжок в бездну. Генриетте требовалась сила, чтобы превозмочь страх. И «Риск» был для этого прекрасным инструментом. Увидев, как ее умирающий образ реагирует на отсутствие детей, она ощутила настойчивую потребность, ранее неведомую. Она не только смогла развестись, но и продолжала использовать «Риск», чтобы построить новую жизнь.

***Необходимая информация
об инструменте «Риск»***

Для чего нужен инструмент

Вы уже освоили четыре основных инструмента, описанных в первых четырех главах. Но какими бы эффективными они ни были, вы рано или поздно от них откажетесь. Это остановит прогресс и разрушит все, чего вы добились. С этим фундаментальным препятствием сталкивается каждый.

С чем вы боретесь

С иллюзией того, что можно получить «волшебное нечто», которое освободит вас от необ-

ходимости использовать инструменты. Эта иллюзия денно и нощно поддерживается потребительской культурой, нас окружающей. Подобное заблуждение всегда заканчивается одинаково: вы забрасываете инструменты. Добившись успеха, вы полагаете, что инструменты больше не нужны, а в случае неудачи чувствуете себя слишком деморализованными, чтобы продолжать сражаться.

Высшая сила, которую вы используете

Невозможно побороть склонность все забросить, если просто об этом думать. Здесь нужна высшая сила, которая сильнее тяги потребления. Мы называем ее силой воли, но имеем в виду нечто вполне определенное. Сила воли — это высшая сила, которую необходимо развивать у себя самостоятельно. Роль Вселенной заключается в обеспечении контекста, требующего от вас ее развития.

Сила воли — это высшая сила, которую необходимо развивать у себя самостоятельно.

Когда использовать инструмент

- Каждый раз, когда вам нужен инструмент, но по какой-то причине вы не можете заставить себя его использовать.

Инструменты успеха

- Когда вы думаете, что добились успеха и инструменты вам больше не нужны.
- Сила воли, развиваемая с помощью «Риска», нужна не только для использования инструментов. Она поможет в любой ситуации, когда необходимо заставить себя что-то сделать.

Краткое описание инструмента

Представьте, что видите себя лежащим на смертном одре. У этого старика/старухи не осталось времени, и он(а) кричит на вас, чтобы вы не теряли его впустую. Вы чувствуете глубокий тайный страх, что зря прожигаете жизнь. Это вызывает у вас сильное желание использовать инструмент, необходимый в данный момент.

ВЕРА В ВЫСШИЕ СИЛЫ

Став созидателем, вы поверите в то, что высшие силы приходят вам на помощь.

Впервые встретив Фила, я отвергал реальность высших сил, не говоря уже о том, чтобы на них полагаться. По мере освоения инструментов я понял, что они работают — мои пациенты живое тому доказательство. Но как они работают, я не понимал; я не верил Филу, что они вызывают высшие силы. Я даже не верил родителям, когда они говорили о «чем-то большем», чем они сами. Я полагал, что они так выражают улучшение общего самочувствия.

Как говорилось во введении, я рос скептиком. Мои родители атеисты, они верили не в Бога, а в науку. Упоминание чего-то вроде «высших сил», которые невозможно логически объяснить, вызвало бы у них усмешку. Для них Вселенная и все, что к ней принадлежит, находились во власти случая. В общем, в моей семье «вера» была почти нецензурным словом.

Я охотно перенял систему взглядов родителей (рационализм), хотя временами мне приходилось за нее платить. В девять лет я как-то на ночь остался у друга из религиозной семьи. Когда мы сели за стол, его мать заметила, что я не помолился, и спросила почему. Я воспользовался этой возможностью, чтобы логически объяснить отсутствие Бога. Понятно, что больше в этот дом меня не приглашали.

Инструменты
открыли передо
мною новые
возможности.

С годами мои взгляды лишь ожесточались. В результате, хотя я оценил эффективность инструментов и с удовольствием ими пользовался, почувствовал, что мне чего-то не хватает. Инструменты открыли передо мной новые возможности, и я был за это благодарен. Но некоторые пациенты воспринимали их иначе, нежели я. Когда они использовали инструменты у меня в кабинете, я видел, что у них появляется связь с чем-то большим, чем они сами. Их лица излучали такую радость, удовлетворение и уверенность, каких я никогда не испытывал. Вселенная казалась мне столь же безразличной, а для них она становилась источником помощи. Они словно преодолевали звуковой барьер, а я с большими усилиями тащился по земле под ними.

Это вызывало у меня странные чувства. В изучении инструментов пациенты заслуживали более высоких оценок, чем я сам. Впервые в

жизни я не входил в число преуспевающих. Честно говоря, это было несправедливо. Они работали не больше моего, но им не приходилось постоянно бороться с внутренним скептицизмом, который при каждом удобном случае отвергал идею о высших силах. Я тайно надеялся, что когда-нибудь смогу ощущать то же, что и они.

Мой внутренний скептицизм и по-другому совал мне палки в колеса. Он нападал на инст-

Что бы ни происходило в моей жизни, я всегда был готов к бою.

рументы (например, «Активную любовь»), способные помочь мне справиться со своей слабостью: склонностью к обидам и возмущению. Что бы ни происходило в моей жизни, я всегда был готов к бою с чем-то или кем-то. Я

ругал детей, если они будили меня ночью; жену за то, что тащила меня на всякие мероприятия; родителей, когда они звонили не вовремя, и т.д. Как только возмущение проходило, на смену ему являлось следующее. Я называл свое состояние «возмущение в поисках причины».

Внутренний скептицизм не мог помешать мне использовать «Активную любовь», и инструмент помогал в основном, занимая чем-то мое внимание во время очередного приступа возмущения. Но я никогда не ощущал текущую через меня любовь. Я знал, что где-то она есть — чувствовал ее при рождении своих детей. Но хотя эмоции были очень глубоки, они отличались от универсальной любви, которую можно напра-

вить на кого угодно. Внутренний скептицизм давно убедил меня, что это романтическая фантазия: я жил в механической Вселенной, и любовь являлась продуктом биохимии мозга. Скептицизм эффективно лишил инструмент любви.

Я боролся единственно доступным способом — упорством. Использовал инструмент снова и снова. Я даже установил на наручных часах будильник, чтобы пикал каждый час — и это был сигнал к применению инструмента. Так продолжалось многие месяцы.

Когда я уже готовился оставить надежду, мои усилия были вознаграждены самым невероятным способом.

17 января 1993 года у моего сына был первый день рождения. Но до рассвета, задолго до того, когда следовало дарить подарки, я сам получил подарок. Мне приснился сон, который я никогда не забуду. Будто ранним утром я сидел один в своем кабинете. Неожиданно все здание жутко затряслось. Началось сильное землетрясение, и я знал, что через несколько секунд умру. Я был очень спокоен (что мне не свойственно) и подумал: «Нужно последний раз использовать «Активную любовь», чтобы умереть с любовью в сердце». Но на этот раз, используя инструмент, я ощутил поток любви, чего никогда не испытывал. Невероятная сила этой любви расширяла меня изнутри, как будто из моего сердца светило солнце. Затем я проснулся.

Это был один из тех снов, что остаются с вами неделями, отражаясь в повседневной жизни. Я чувствовал себя более живым — испытанная во сне любовь продолжала течь через меня ко всем — от оператора бензоколонки до жены и детей. Это почувствовали мои родители; они сказали, что я проявляю больший энтузиазм, чем обычно, и они тоже постараются над собой работать.

Я начал по-новому смотреть на мир. Все вокруг казалось переполненным жизнью. Я стал глубже анализировать динамику состояния своих пациентов и помогал им лучше, чем раньше. Я даже подумал: «Может, некоторые события в моей жизни были заранее спланированы каким-то высшим разумом?» И я бросил юриспруденцию не только потому, что она мне не нравилась, но мне нужно было по-новому открыть миру свое сердце? И больше не казалось совпадением, что я встретил Фила как раз в то время, когда разочаровался в традиционном подходе к психотерапии.

Теперь я мог
ощутить скрытые
связи между
событиями.

Я внимательно изучал работы Юнга и знал, что он не верил в совпадения. Я оценил красоту и таинственность его взглядов, но это никак не повлияло на мою жизнь. Но мой сон все изменил. Теперь я мог ощутить скрытые связи между событиями. Это впечатление было таким сильным, что я даже пошел дальше Юнга. Мне ка-

залось, будто сама Вселенная вела меня к самосовершенствованию.

Родители посмеялись бы над подобными размышлениями, и меня это очень расстраивало. Когда через меня текла такая любовь, использовать инструменты было намного проще (как «Активную любовь» на стероидах), но я чувствовал, что плохо знаю себя самого. Почему у меня вдруг возникли эти ощущения? Я надеялся, что Фил способен это объяснить.

— Может, у меня в некотором роде измененное сознание? Это похоже на временное помешательство? — спросил я Фила.

— Конечно, нет, — твердо ответил он. — Ты разумнее, чем когда бы то ни было.

— А откуда все эти безумные идеи?

— Возможно, идеи не такие уж безумные, — предположил он с легкой обидой. — Вероятно, безумием было бы вернуться к прошлой жизни, которую ты вел до своего сна.

Он был прав. Сейчас я ощущал себя по-настоящему живым. Моя прошлая жизнь казалась бледной.

— Я не хочу возвращаться, — медленно ответил я. — Но по-твоему, я должен полностью изменить свое мировоззрение из-за одного сна?

Какой-то момент Фил казался разочарованным. Но затем он расслабился и посмотрел на меня. Его глаза сияли. Лишь много позже я осознал, что он использовал «Активную любовь».

— Я не стану ни в чем тебя убеждать, — сказал он. — Жизнь сделает это сама.

Я ушел с чувством неразрешенной загадки. Но прежде чем смог во всем разобраться, новые ощущения исчезли. Я вернулся к знакомой механической и монотонной жизни. Если я вообще вспоминал о необычном периоде, то со стыдом. Мой рациональный ум взял все под контроль и перечеркнул пережитое, как мимолетное проявление кризиса среднего возраста. Какое-то время я тайно сожалел об утраченном чувстве, но затем все ушло. Я даже забыл сон, с которого все началось.

Затем случилось нечто невообразимое.

Ровно через год, 17 января 1994 года, ранним утром Лос-Анджелес потрянуло самое сильное землетрясение в истории США. Здание, где находился мой офис, рухнуло; все его содержимое было уничтожено.

Большое падение маленького человечка

Землетрясение разрушило не только мой офис, но и мою систему убеждений. Перефразируя Гамлета, можно сказать, что на небесах и на Земле неожиданно оказалось намного больше всего, чем предполагала моя философия. Вот факты: со мной произошли два важных собы-

тия: 17 января 1992 года родился мой сын, а 17 января 1993 года я видел землетрясение во сне. Теперь, 17 января 1994 года, в Лос-Анджелесе произошло реальное землетрясение. Мой рациональный ум сказал бы, что эти события — простое совпадение. Но теперь рационализм казался ядом, который не принимало мое тело. Я чувствовал, что и реальное землетрясение принесет некие положительные плоды, как и первые два события.

Тем временем моя жизнь шла своим чередом. Я арендовал временный офис и продолжал работать, приводя в порядок дела. Но не мог отделаться от мысли, что последние годы моей жизнью руководил какой-то космический интеллект. Он заставил меня бросить карьеру юриста, стать психотерапевтом и встретить Филя. Затем он начал непосредственно влиять на мою жизнь — у меня родился сын, и через год я увидел странный сон. Но эти события казались незначительными по сравнению с тем, что происходило сейчас. Как будто этот высший интеллект, решивший во что бы то ни стало пробиться сквозь мой рационализм, предугадал разрушительную катастрофу и воспользовался ею.

Это сработало. Я больше не мог полагаться на рационализм. Но альтернативы казались еще хуже. С одной стороны, были традиционные религии, которые никогда мне не нравились сво-

им догматизмом и авторитаризмом. Как еврей, я всегда удивлялся, почему мне нельзя смешивать мясо с молоком (в других религиях меня удивляли не менее странные и необъяснимые обычаи). Ответ всегда сводился к тому, что «ты должен в это верить, поскольку тебе так сказали» (или «так написано»). Как будто я не должен сам за себя думать.

С другой стороны, был современный оккультизм, который в Южной Калифорнии распространен так же, как кинозвезды. Он, безусловно, позволял свободные мысли и предлагал различный опыт (реальный или нет). Но он слишком радостен и безоснователен, как и сам Лос-Анджелес. Вообразите, чем хотите заняться через пять лет, — и *voilà*, это случится! Любую проблему можно решить просто радостными разговорами. Но что, если проблема серьезная (даже ужасная) и решить ее невозможно? Философия современного оккультизма не имеет ответа, она перекладывает вину на жертву. Одному моему пациенту друг-оккультист сказал:

— У тебя рак развился от негативных мыслей.

Если философия не видит в несчастьях никакого смысла или значения, ей явно чего-то недостает. И если она не может справиться с каждодневными неурядицами, как станет бороться с настоящим злом — таким как погромы и концлагеря, в которых погибли столько моих родственников?

Это был тупик. Мне нравилась работа психотерапевта — возможность позитивно влиять на жизни людей приносила больше удовлетворения, чем что-либо еще. Но речь шла не только о моем личном удовлетворении, но, казалось, о самой природе реальности. Мой рационализм выглядел раздавленным тараканом; эта часть моего прошлого осталась лишь в зеркале заднего вида. Проблема заключалась в том, что я не мог двигаться вперед. Два возможных пути, которые я видел, были неприемлемы.

Когда вся королевская конница и вся королевская рать не в силах вам помочь, универсальная человеческая реакция — страх. В течение многих недель мое сердце вырывалось из груди. Я не знал, что делать, и обратился к Филу. Но на этот раз я был не увлеченным студентом, а утопающим человеком.

— Ты чувствуешь, что все, во что верил, оказалось неправильным? — спросил он.

Я кивнул.

— Поздравляю, — тепло ответил Фил. — Ты только что осознал духовную природу будущего.

Новые идеи не могут войти, пока старые не освободят им место.

Странно, но я его понял. Он имел в виду, что новые идеи не могут войти, пока старые не освободят им место. Это подтверждало мои интуитивные мысли насчет землетрясения, ставшего кульминацией серии событий, при-

званных освободить меня от прежней системы взглядов.

Но чем их заменить? Недоверчивый и обнадеженный, я потребовал, чтобы он прямо сейчас объяснил мне эту «духовную природу». Хотя мне это несвойственно, я не мог ничего с собой поделать. Я ощущал, что этот разговор переменит мою жизнь. Так и произошло.

Фил объяснил, что существует «духовная система», связывающая всех людей с Вселенной.

Существует «духовная система», связывающая всех людей с Вселенной.

У меня в голове вспыхнули логические возражения, но, прежде чем я успел что-то сказать, Фил взял каталожную карточку и начал рисовать странную картинку, продолжая говорить. Его слова отвлекли меня от сомнений, и я так и не раскрыл рот.

— Все мы знаем о физической эволюции. Согласно этой модели, эволюция опирается на случайные генетические изменения, которые дают лучший шанс на выживание. У Вселенной нет для нас какой-то определенной задачи, она даже не знает о нашем существовании. Эта модель хорошо объясняет физическую эволюцию. Но есть и другая эволюция — духовная, то есть развитие внутренней личности. Внутренняя личность может развиваться, лишь получив доступ к высшим силам.

Я начал возражать, но меня прервал резкий звук — будто кто-то выстрелил из пистолета. Я

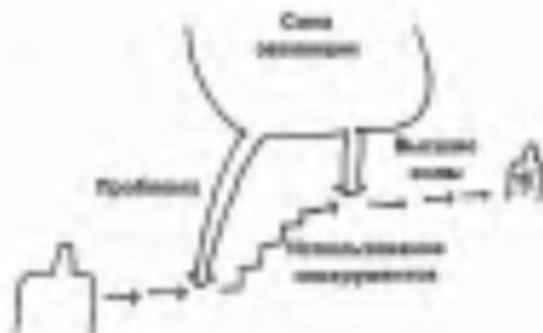
подпрыгнул, но это Фил шлепнул своей карточкой по столу, подобно картежнику, получившему дырявый стрит.

— Видишь? Внутренняя эволюция обусловлена этой системой, — показал он рисунок на карточке. — Нужно лишь в нее попасть. Тогда ты почувствуешь такие силы, что от сомнений не останется и следа.

Это не удовлетворило мой скептицизм. Ничто не могло его побороть. Но Фил понял, какие аргументы формируются у меня в мозгу, и резко сказал:

— Достаточно споров. Изучи рисунок и попади в систему. Если после этого тебе все еще потребуются объяснения, тогда и поговорим.

Спорить было бесполезно, он оставался непреклонен. Моя задача была проста: попасть в систему и попытаться ощутить то, что он называл «высшими силами». Вот как выглядел рисунок:



Фигурка слева столкнулась с проблемой; это может быть болезнь, потеря работы или даже внутренняя неразбериха, как у меня. Первая толстая стрелка показывает, что проблема ниспослана силой, контролирующей эволюцию (которую вы можете называть Богом, высшей силой и т.д.). Человечек использует инструменты, чтобы решить проблему — это показано ступенчатой линией. Ступеньки ведут вверх, на более высокий уровень развития, где человек получает доступ к высшим силам, которые позволяют делать вещи, невозможные ранее. Это открывает тайную цель всей системы: помочь нам стать созидателями. На рисунке творчество показано в виде солнца внутри фигурки справа вверху.

Рисунок открывает удивительный секрет: и проблема, и высшие силы, помогающие ее решить, идут из одного источника — силы эволюции. Эти два элемента являются частью одной системы. Ее цель — превращение вас в созидателя. Но есть третий ингредиент, который Вселенная не может вам дать. Это ваша свободная воля — а именно: желание использовать инструменты. Выбор остается за вами — стоять на месте или развиваться. Вселенная уважает свободную волю человека и не заставляет совершенствоваться против желания. Перечитав историю

Выбор остается за вами — стоять на месте или развиваться.

раввина, вы поймете, что цель Бога может быть достигнута, только если вы сами займетесь своей эволюцией. Для этого необходима сила воли, потому мы и придаем ей такое значение.

Как я полюбил яйца

Все это звучало прекрасно, но никак не отвечало на возникающие у меня возражения. Я попробовал озвучить их Филу, но тот отказался слушать. Он хотел, чтобы я поработал в системе, а не просто обсуждал ее ценность. Поэтому предложил мне выбрать проблему, инструмент, «заткнуться и использовать его» каждый раз, когда возникает проблема.

Проблема, которую я тогда выбрал, касалась моего лучшего друга Стива. Я всегда несколько неловко ощущал себя в его присутствии. Если я умен, то он гениален. Он преуспевал во всем — от гимнастики до истории Афганистана. Когда нам было по четырнадцать, он очаровал толпу театралов во время антракта на спектакле «Король Ричард III», выдав экспромтом лекцию об Англии эпохи Тюдоров и причинах, по которым Шекспир превратил короля в презренного горбуна.

В то время как мои родители верили в науку, его родители были учеными. Он сам стал

всемирно известным физиком-теоретиком. Стив не принимал ничего, что нельзя объяснить в терминах наблюдаемых физических явлений. Когда я сказал, что могу почувствовать, как через его гитару проходит душа Джими Хендрикса, он ответил:

— Все звуки, включая музыку, — всего лишь передаваемые по воздуху механические колебания.

Мы любили друг друга как братья — но чем больше я впитывал эти новые мысли о духовности, тем сильнее боялся: если осмелюсь их озвучить, он наверняка меня засмеет. Поэтому, когда он позвонил и пригласил меня на обед, чтобы расспросить о работе, моя реакция оказалась совершенно неадекватной. Я постоянно мысленно с ним спорил. Стив был блестящим и красноречивым оппонентом, который в моих мыслях каждый раз меня побеждал. Я полностью забыл о наших реальных братских отношениях и чем больше думал, тем больше на него обижался.

Я знаю, моя реакция была ужасной — я ненавижу себя за то, что превратил лучшего друга в угрожающего соперника. Но ничто не срабатывало. Я многим пациентам помог преодолеть подобное состояние, но сам запутался в лабиринте и не мог найти выход.

Я объяснил Филу свои наихудшие страхи:

— Я почувствую себя полным идиотом.

— Стив, может быть, очень умен, но он всего лишь человек, — резонно заметил Фил.

Но Фил никогда не встречался со Стивом.

— Ты не понимаешь. Он одним предложением перечеркнул душу Хендрикса — представь, что он скажет, услышав о высших силах.

— Это не важно. Главное — ощутить происходящее как часть духовной системы, — сказал Фил и снова показал мне рисунок. «Проблемой» была моя одержимость предстоящим обедом. Инструментом «Активная любовь», которую мне следовало использовать, едва почувствовав возмущение.

Я практиковал инструмент, но продолжал ощущать себя любителем в легком весе, который готовится сразиться с чемпионом мира — тяжеловесом. Окончательно потеряв надежду, я опять пошел к Филу.

— Не думаю, что это сработает.

— Сосредоточься на своих действиях, а не мыслях. Твоя работа — использовать инструмент. Остальное оставь системе. — И он выставил меня за дверь.

Я был расстроен и деморализован, но выбора не было. Поэтому я использовал «Активную любовь» каждый раз, когда мои мысли обращались к надвигающемуся обеду. Постепенно я начал замечать, что ощущения несколь-

ко изменились. Я стал меньше бояться суждений Стива, и мне захотелось выразить свои соображения.

Время прошло быстро, и наступил пугающий день. По дороге в ресторан я использовал «Активную любовь», а затем еще и еще, увидев за столом Стива. Мы поздоровались, заказали обед, и я понял, что пришел момент истины. Стив посмотрел на меня и сказал профессорским голосом:

— Ну так как ты можешь описать свой подход в психотерапии?

Услышав его тон, я опять почувствовал старую тревогу. И снова использовал «Активную любовь».

— Думаю... думаю, у меня «духовный» подход.

— Интересно. И в чем он выражается?

Я закрыл глаза, глубоко вдохнул и заговорил, удивляясь собственным словам:

— Что, если все несчастья, которые с тобой случались — абсолютно все твои проблемы, — произошли для того, чтобы у тебя раскрылись новые способности? И что, если к этим новым способностям ведут определенные процессы?

Его глаза загорелись.

Поддавшись волне энтузиазма, я пустился в объяснения духовной системы, описанной Филом. Но не говорил словами Фила — система стала частью меня. В естественном возбуж-

дении я полностью забыл, что эти идеи абсолютно недоказуемы, а я разговариваю с ученым. Я больше не чувствовал соперничества, мне уже не требовалось защищать свои соображения. Я ощущал лишь вдохновение.

Закончив речь, я посмотрел на Стива. Он весь сиял (возможно, сиял я, но он полностью утратил свою профессиональную манеру держаться).

— Здорово, Барри! Наконец ты во что-то действительно поверил. Не сомневаюсь, ты многим сможешь помочь.

Я был поражен.

— Ты хочешь сказать, что принимаешь эти идеи... духовную систему и все такое?

— Прямо нет, — пожал он плечами. — Но как сказал Паскаль: «Бог ощущается не разумом, а сердцем».

Я не верил своим ушам.

— О чем ты говоришь?

Он вздохнул.

— Ты получаешь реальные результаты. Иногда это все, что имеет значение.

Я все еще не понимал. Он подумал и вдруг засмеялся:

— Как бы это получше выразить? К психотерапевту пришел парень и сказал: «Док, мой брат сошел с ума: он возомнил себя курицей. Что делать?» Врач ответил: «Его нужно госпи-

!!!

*Бог ощущается
не разумом,
а сердцем.*

Блез Паскаль

тализировать». Но парень возразил: «Не могу... мне нужны яйца».

Я расхохотался — Стив объяснил это гораздо убедительнее меня. Он показал, что духовная система производит «яйца» для пациентов, и все равно каким образом — главное, им это помогает.

Этот обед стал для меня поворотным моментом. Теперь я понял, что не только Стив загонял меня в лабиринт — это касалось большинства людей. Я постоянно мучил себя ложными предположениями, что, если попробую выразить свои мысли тому, кто с ними не согласен, тот предложит мне заткнуться. Неудивительно, что я постоянно чем-то возмущался: чувствовал, что все меня обрывают, — на самом же деле это я сам себя душил. Я словно сидел в тюремной камере и вдруг обнаружил, что

Я словно сидел в тюремной камере и вдруг обнаружил, что ключ от нее все время лежал у меня в кармане.

ключ от нее все время лежал у меня в кармане. Этим ключом была «Активная любовь».

Я начал использовать ее со всеми — друзьями, родителями, родственниками, — и мое возмущение испарилось.

Я был удивлен, насколько лучше себя почувствовал. Теперь я смотрел людям в глаза, говорил с ними прямо и ощущал себя уверенно и расслабленно. И мне было все равно, согласны со мной или нет. Я также ощущал, как через меня течет настоящая любовь — так это было

после моего сна. Но теперь это не исчезало — мое сердце оставалось открытым, и я чувствовал себя живым.

Как и предсказывал Фил, мои сомнения испарились: высшие силы вошли в мою жизнь, изменив меня в лучшую сторону. Я не мог логически доказать их существование, но больше не видел в этом необходимости. Я начал понимать, что на самом деле означает вера: вера — это убеждение, что высшие силы всегда здесь и помогают в трудную минуту.

Высшие силы
вошли в мою
жизнь, изменив
меня в лучшую
сторону.

Очевидно, я пережил значительную перемену и уже не мог по-прежнему относиться к Филу. Я всегда считал его немного фанатиком. Но он никогда не пытался вложить мне в голову свои идеи — он вообще не старался на меня повлиять. В самые темные моменты он выражал абсолютное убеждение, что духовная система работает, и давал мне необходимые знания. Но если он не фанатик, откуда взялась его вера? Я решил, как обычно, спросить его прямо. В результате у нас состоялся очень интересный разговор.

Когда Барри откровенно поинтересовался, откуда у меня вера, это был переломный момент в наших отношениях. Мои пациенты никогда не задавали мне этот вопрос, он слишком личный. Я могу себе представить, что они думали.

Если я выражал уверенность в работе духовной системы, они смотрели на меня, как на эксцентрика, действующего из лучших побуждений. Позже, убедившись в пользе системы, они воспринимали меня чуть ли не ясновидцем.

Но в обоих случаях они были далеки от истины. Я обычный человек, научившийся верить тому, что видел. Допускаю, моя жизнь была несколько необычной. В школе и институте я переполнялся энергией и энтузиазмом. Затем события приняли непредвиденный поворот. Начав практику психотерапевта, я стал уставать. Я говорю не о каждодневной усталости от работы. Это была глубокая измотанность, какой я никогда раньше не испытывал.

Измотанность подкрадывалась, как вор в ночи. Сначала в течение недели я чувствовал себя нормально, но к выходным уже не мог встать и спал до понедельника. Затем, как-то утром в понедельник, проснулся и с трудом встал с кровати. Я взял неделю отгулов — впервые за свою рабочую жизнь, — но к концу ее чувствовал себя еще хуже. Нужно было от чего-то отказаться. Я отказался от физических упражнений и социальной жизни. Но этого было недостаточно.

Единственное, что я мог сделать, — продолжать работу, пусть и с меньшей энергией. Жизнь теперь состояла из приема пациентов и сна. В течение многих месяцев я говорил себе, что это временно. Но когда стало ясно, что ничего не

меняется, я задумался: восстановлюсь ли когда-нибудь вообще?

С некоторыми колебаниями я обратился к врачу. Пошел к старому знакомому, который был хорошим доктором и прекрасным человеком. Он внимательно меня выслушал, а затем сказал, какие анализы и тесты рекомендует. Но все анализы оказались нормальными. Он посоветовал повторить их через несколько недель. Но все осталось без изменений, хотя я чувствовал себя хуже. После этого я больше не замечал у него улыбки «рад тебя видеть». Теперь он улыбался отстраненно, словно прохожему.

Скоро я привык к этой улыбке. Я видел ее на лице всех специалистов, к которым обращался за помощью. Меня сердила не их неспособность помочь, а заключения. Они не могли объяснить мое состояние, а значит, проблем у меня нет — я просто какой-то сумасшедший.

После многочисленных консультаций я решил обращаться к тем, кто верит, что у меня действительно что-то не так. Но быстро понял: под это определение подходит лишь один человек — я сам.

Сейчас мне ясно — это было первым намеком на то, что болезнь имеет какой-то смысл. Я был уже изолирован от внешнего мира и все время проводил в кабинете или в кровати. И осознание того, что мне никто не может помочь, ощущалось как еще одна закрытая дверь.

Даже две закрытые двери: в то время я перестал доверять терапевтической модели, которой меня учили. И здесь мне тоже никто не мог помочь.

Я тогда этого не осознавал, но потеря связи с внешним миром была самым важным событием, которое со мной случилось. Жизнь заставила меня повернуться к внутреннему миру, чего сам я никогда бы не сделал. Сначала я не хотел терять связь с внешним миром. Я чувствовал, как жизнь проходит мимо. Но вскоре понял: настоящим источником жизни является внутренний мир.

Настоящим
источником
жизни является
внутренний мир.

Кроме работы, я только спал... то есть старался заснуть. Иногда я часами вертелся, не в силах забыться. У меня не было лихорадки, но я ощущал странный жар, словно таял. И так каждую ночь. Что-то постоянно старалось достучаться до меня изнутри.

И наконец связь установилась. Я увидел это на приеме. Я пытался подобрать для пациентов необходимые им инструменты, и при этом информация появлялась будто ниоткуда. Мне никто этого не говорил, и я сам ничего не выдумывал. Ответы возникали, как будто говорил не я, а кто-то другой. Не могу этого доказать, но я это чувствовал.

И мои пациенты тоже — даже самые неподдающиеся ощущали прогресс, едва начинали ис-

пользовать инструменты. Некоторые пациенты не принимали никаких предлагаемых интерпретаций. Работа с ними напоминала попытки обработать мрамор пластиковой ложкой. Но когда я начал обучать их использованию инструментов, ситуация изменилась. Теперь процессом руководил уже не я, а высшие силы, с которыми они связывались с помощью инструментов. Меня это вдохновляло, одновременно подавляя излишнее самомнение.

Болезнь изнурила, но дала мне то, что требовалось — доступ к внутреннему миру и инструменты, помогающие устанавливать связь с высшими силами. Я начал осознавать, что мы с пациентами работаем в пределах духовной системы. И каждое событие нашей жизни призвано научить нас использовать высшие силы. В моем случае «событием» стала хроническая болезнь без явной причины и лечения.

Для меня это была не какая-то теоретическая система. Я реально прошел ее учебный курс. Барри спросил, почему я думаю, будто жизнь научит его тому, что он должен знать? Опираясь на собственный опыт, я утверждаю, что мы живем во Вселенной, которая о нас заботится и ставит для каждого свои задачи. Я ощущал ее действие на практике. Разве может Вселенная не научить нас тому, что нам должно быть известно?

Это ответ на вопрос Барри.

Каждое событие нашей жизни призвано научить нас использовать высшие силы.



Когда Фил закончил, у меня перехватило дыхание. Я не ожидал услышать что-то настолько личное. Духовная система была не просто концепцией, которую он выдумал, он реально жил в ней — и нашел позитивный смысл в своих страданиях. Я никогда не ощущал с ним такую близость. Он окончил медицинский институт, а я — юридический, но мы оба научились вере у одного и того же учителя: жизни.

Глава 8

ПЛОДЫ НОВОГО ВИДЕНИЯ

Вера, которой мы научились у жизни, не была «слепой». Она опиралась на то, что мы реально видели в духовном мире. Мы с Филом потратили много времени, чтобы лучше понять систему, и описали ее общедоступным способом. Наблюдения помогли нам сформулировать принципы новой духовности.

Выразив их, мы с удовлетворением и некоторым удивлением обнаружили, что современная жизнь уже во многом отражает этот новый духовный порядок. В наш мир проникают высшие силы, изменяя существование нашего общества.

В наш мир
проникают
высшие силы,
изменяя
существование
нашего
общества.

**Принцип № 1: ДУМАТЬ О ВЫСШИХ СИЛАХ
БЕСПОЛЕЗНО, НЕОБХОДИМО ИХ ОЩУТИТЬ**

Современные люди не осознают, насколько научные модели ограничивают наше воспри-

ятие. Наука не принимает того, что невозможно доказать логически. Поэтому я просил у Фила доказать реальность высших сил (см. главу 6). Его это не интересовало, он знал, что высшие силы существуют там, где научная модель неприменима. Нужно обратиться к внутреннему миру; его невозможно понять путем пустых размышлений, поскольку мысли остаются лишь в вашей голове. А во внутреннем мире реально то, что влияет на вашу сущность. Настаивая, чтобы я использовал инструменты для решения своих проблем, Фил заставил меня повернуться к внутреннему миру и ощутить действие живущих там высших сил.

Он продемонстрировал мне первый принцип новой духовности: существование высших сил невозможно доказать или опровергнуть; они реальны, только если вы можете их ощутить.

!!!

Жизнь имеет свои скрытые силы, которые можно обнаружить лишь посредством личного опыта.

Сёрен Кьеркегор

Философ Кьеркегор намекал на этот принцип, когда писал: «Жизнь имеет свои скрытые силы, которые можно обнаружить лишь посредством личного опыта». Допустим, вы беженец, потерявший контакт с семьей. Представьте разницу между получением документа, уведомляющего, что ваши близкие живы, и тем, чтобы реально с ними объединиться. Такова разница между абстрактным знанием и возможностью

пережить это. Реальность высших сил можно ощутить лишь на собственном опыте.

Это радикально новый способ восприятия. Мы гораздо сильнее привыкли к науке, чем себе представляем, что дает стимул думать о высших силах, а не затрачивать усилия на их ощущение. И при этом вы начнете требовать доказательства их существования. В результате, как и я, окажетесь перед выбором: искать подтверждения, которого никогда не получите, или использовать инструменты, чтобы победить свои сомнения. Когда я прекратил размышлять и сосредоточился на применении инструментов, наградой была вера, изменившая мою жизнь. Надеюсь, вы сделаете тот же выбор.

Новый способ восприятия реальности уже проникает в наше общество. Это знают все участники программ Ассоциации анонимных алкоголиков и «12 шагов». В соответствии с первым принципом новой духовности ААА ставит опыт выше убеждений. Я видел алкоголиков, которые приходили в Ассоциацию и все отвергали, но программа спасла им жизнь. Эта программа обходит ваши мысли и убеждения — выполняя предлагаемые действия, вы начинаете чувствовать, что вам помогают силы, превосходящие ваши собственные.

Даже современные ученые временами признают существование мира за пределами научных доказательств. Хорошо известна история

Нильса Бора — знаменитого датского физика, основателя квантовой теории. К нему зашел молодой ученый и увидел над дверью подкову. «Профессор, неужели вы верите, будто подкова принесет вам удачу?» — воскликнул он. «Конечно, нет! — ответил Бор. — Но я слышал, это помогает даже тем, кто не верит».

Принцип № 2: В ДУХОВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ
КАЖДЫЙ САМ СЕБЕ АВТОРИТЕТ

Пока не ощутите действие высших сил, вы будете в той же ловушке, что и я: вам остается или согласиться с духовными лидерами, или отрицать их слова. Так или иначе, лично не ощущая высшие силы, вы не можете прийти к осознанному заключению относительно их существования. Это ведет нас ко второму принципу: в новой духовности каждый должен сам ощутить действие высших сил и прийти к собственному заключению об их природе. Никакие авторитетные деятели не определяют для нас духовную реальность.

Это расширяет рамки традиционных религий. Раньше священнослужитель интерпретировал божества и религию для всех остальных. Его слово принималось безоговорочно, как слово Божие. И сегодня традиционные религии в той или иной мере продолжают придерживаться этой «вертикальной» иерархии. организо-

ванные вокруг лидеров религиозные общины прислушиваются к их трактовке божественного. Но при этом не учитывается потребность современного человека делать собственные умозаключения.

И здесь нам поможет новая духовность. Она основывается на том, что каждый человек уникален. Она дает вам инструменты и методы, позволяющие ощутить действие высших сил, так что вы сами сможете судить об их природе.

Каждый человек уникален.

Лично мне это очень важно. Меня учили доверять авторитетам, поэтому я всегда отвергал традиционные религии. Но подход Филадельфии требовал, чтобы я не доверял авторитетам — даже себе самому. Он никогда не старался в чем-нибудь меня убедить, хотел лишь, чтобы я использовал инструменты и сам пришел к заключению.

Как оказалось, я не один хочу прокладывать себе дорогу. Все больше людей стремятся все решать для себя лично. Хотя США — одна из самых религиозных стран в мире, взгляды большинства американцев не совпадают полностью с какой-то одной религией; они часто противоречат избранной религиозной конфессии. Некоторые католики практикуют медитацию, часть протестантов молятся Деве Марии (не говоря уже о евреях-буддистах). Конечно, можно снисходительно считать людей неграмотными, но на самом деле они хотят выбрать себе духовные

практики на основании собственных духовных инстинктов.

И снова хорошим примером является Ассоциация анонимных алкоголиков. Она развивалась не сверху вниз под руководством медицинских специалистов, а снизу вверх, самими алкоголиками. Ее основатель Билл Уилсон не был врачом, он играл на бирже. Его авторитет основан на том, что он дня не мог прожить без спиртного. Люди, каждый день борющиеся с этой дурной привычкой, хорошо понимают, что это значит. Они заключили, что только высшие силы способны помочь им преодолеть зависимость.

Принцип № 3: ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОСОБСТВУЮТ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Движущая сила духовной эволюции – личные проблемы.

Если бы мой друг Стив так меня не смущал, я бы никогда не достиг той самоуверенности, какую сегодня чувствую. Без изнуряющей болезни Фил не предпринял бы путешествия по внутреннему миру, результатом которого стали инструменты. Это демонстрирует третий принцип новой духовности: движущая сила духовной эволюции – личные проблемы.

Этот принцип воспринимается абстрактно, но когда люди сталкиваются с тяжелым несчастьем – банкротством, потерей работы или смертью близкого человека, — им трудно уви-

деть в ситуации хоть что-то позитивное. Вам может помочь следующее упражнение. Это способ проникнуть внутрь описанной Филом системы. Подумайте о какой-то конкретной проблеме, с которой вы в данный момент столкнулись.

Сначала размышляйте о ней как о нелепой случайности, происшедшей в механической Вселенной, которой нет дела до вас и вашего духовного развития. Что вы ощущаете? Теперь подумайте о той же проблеме как о вызове, который вам бросила Вселенная, желающая вашего развития и уверенная в том, что вам это под силу. Что вы чувствуете?

Обычно, вообразив себя частью разумной системы, целью которой является их развитие, люди ощущают себя более мотивированными. После обеда со Стивом я стараюсь любые неприятности воспринимать в этом ключе. И результат не заставил себя ждать: я с энтузиазмом берусь за решение проблем, ибо чувствую, что они способствуют моему саморазвитию.

Убеждение в том, что проблемы имеют разумное основание, является фундаментальным различием между потребителем и созидателем. Потребитель считает, что жизнь имеет смысл, только когда удовлетворяет его потребности. И поскольку проблемы неприятны, они неизбежно разрушают его ощущение цели. Правда, созидатель воспринимает смысл жизни, и разрушить это невозможно — он считает, что про-

блемы подталкивают его к самосовершенствованию, заставляя раскрывать свои лучшие стороны. Поэтому проблемы не уничтожают его осмысленности, а усиливают ее.

Похоже, наше общество готово к такому новому видению, поэтому мы сегодня так интересуемся проблемами. Для многих собственные неприятности кажутся слишком болезненными, и они с одержимостью следят за проблемами знаменитостей. В какой бы стране ни жили, вы наверняка найдете людей, с восторгом обсуждающих политика, попавшего в любовный треугольник, спортсмена, обидевшего свою девушку, или актрису, не прошедшую тест на наркотики. Теперь хорошо бы научиться также сосредотачиваться на собственных сложностях.

И такое желание, очевидно, есть. Его подтверждает астрономический интерес к психотерапии с тех пор, как в начале прошлого века Фрейд ввел психоанализ. Причина проста: мы идем к психотерапевту, чтобы решить свои проблемы. Легко списать популярность психотерапии на эгоцентризм — общество из миллионов Вуди Алленов. Но мы обнаружили, что даже самый эгоцентричный пациент на определенном уровне ощущает важность проблем для собственного духовного роста. Посещать психотерапевта настолько естественно, что многие пациенты спрашивают, чего ради я разделил вход и выход — они совершенно не стесняются своего визита.

Но до недавнего времени психотерапия больше занималась причинами проблем, а не их решением. Шестьдесят лет назад допускалось пять дней в неделю разговаривать о проблемах, не делая ничего для их устранения. Сегодня пациенты хотят большего. Они стремятся развить свои скрытые способности и готовы приложить к этому усилия.

Они желают реагировать на проблемы как созидатели. Все, что им надо, — подходящие инструменты.

Осознав это, психотерапия преобразуется. Здесь есть своя ирония: психотерапия, детище Зигмунда Фрейда (убежденного атеиста), становится духовной областью.

Очевидно, у Бога есть чувство юмора.

Я наблюдаю растущий интерес к духовности и по своим пациентам. Есть определенный тип пациентов — хорошо образованные, умные, ироничные, без всяких религиозных убеждений (обычно одетые в черное), — 20—30 лет назад они фыркнули бы при одном упоминании высших сил. Но сегодня я на первом же приеме описываю свой подход, и они охотно его принимают. Иногда даже удивляют меня заявлениями вроде:

— Думаю, все происходит не случайно.

Эти люди никогда не интересовались духовными практиками. Просто на них повлияла вол-

Люди стремятся развить свои скрытые способности и готовы приложить к этому усилия.

на, захлестнувшая все общество. Если она их достигла, значит, она повсюду.

Но это предел, до которого нас может донести эволюция без нашего активного участия. Чтобы полностью раскрыть свой потенциал, человек должен принять на себя сознательную ответственность по привнесению в мир высших сил. Хотя наши индивидуальные потребности в высших силах огромны, потребности общества в целом — намного больше. На карту поставлено все, чем мы дорожим. Новая духовность пришла очень кстати.

Оздоровление больного общества

Душа есть не только у каждого человека, но и у общества. Представьте себе душу общества как организм — невидимый, однако живой, объединяющий всех нас. Дух — это чистое движение. Он позволяет обществу принять будущее, одновременно создавая гармонию и понимание среди своих членов.

Если у общества
здоровый дух,
оно не боится
перемен.

Если у общества здоровый дух, оно не боится перемен. Оно приветствует все новое и способно к преобразению перед лицом проблем. Такое общество уверенно стремится к своим целям и верит в свое будущее. Кроме того, силь-

ный дух позволяет каждому чувствовать себя частью социума — люди ощущают личную ответственность за общее благополучие и готовы пожертвовать ради этого собственными интересами.

Но дух нашего общества нездоров. Мы потеряли веру в будущее; люди подозрительны, закрыты для всего нового, не желают рисковать, даже расходовать или одалживать деньги. Мы утратили веру в коллектив — а вместе с этим и ощущение нашей общей взаимосвязи. Каждый сам за себя, и никто не отвечает за общество в целом.

Когда люди отвечают лишь за собственное благополучие, цивилизация гниет изнутри и со временем деградирует. Самый известный пример подобного хода вещей — падение Римской империи. Вот как это описывает знаменитый американский историк Льюис Мамфорд:

«Все стремились к безопасности; никто не принимал на себя ответственности. Чего явно не хватало, задолго до нашествия варваров... задолго до экономического краха... так это внутренней энергии. Римская жизнь превратилась в ее имитацию... Безопасность стала девизом — как будто жизнь могла быть стабильной без постоянных изменений и как будто безопасность могла существовать без постоянного риска».

Когда люди отвечают лишь за собственное благополучие, цивилизация гниет изнутри и со временем деградирует.

То, что Мамфорд называл «внутренней энергией», точно соответствует тому, что мы именуем духом общества. Это движущая сила, дающая обществу жизнь и позволяющая ему смело глядеть в будущее.

Раньше наш дух был сильным — достаточно сильным, чтобы победить во Второй мировой войне после десятилетнего экономического кризиса. Эта сила опиралась на верность тех, кого мы справедливо называем «великим поколением». Их величие заключается в готовности к большим личным жертвам ради общего блага.

Мы так же способны на это, как и они. Но мы не можем полагаться на мировую войну — или любое другое внешнее событие, — чтобы развить в себе эту силу. Как уже отмечалось, эволюция требует от нас раскрыть в себе лучшие качества и не в ответ на обстоятельства, а по собственной доброй воле.

Свободную волю должны проявить сами люди.

Свободную волю должны проявить сами люди. Но может ли духовная сила одного человека повлиять на других? Может, более того, только она и может. Высшие силы всегда были и остаются основой успешного общества. Но в прошлом они приходили через организации, духовных лидеров или религиозные церемонии и ритуалы — то есть через традиционные каналы, не включающие обычных людей. Сегодня эволю-

ция требует, чтобы высшие силы шли в общество только через отдельных людей. Поэтому традиционные каналы все более утрачивают свое влияние — из-за коррупции, коллапса или отставания от жизни. И пока отдельные люди не получают достаточно сил, дабы занять их место, нашему обществу будет недоставать веры и цели.

Чтобы люди получили нужную силу, необходима революция — но до сих пор революции означали борьбу с какими-то внешними угнетателями. Теперь враг внутри нас, он использует систему убеждений человека против него самого. С помощью науки он старается уверить некоторых из нас в том, что высшие силы не существуют и помощи ждать неоткуда. У других он признает существование высших сил, но утверждает, что для связи с ними необходимо прекратить думать и принять взгляды каких-то внешних авторитетных деятелей.

Мы должны победить этого внутреннего врага. Но для этого требуется оружие, которое позволило бы воспользоваться энергией высших сил, не жертвуя личной свободой. Вы уже используете это оружие для собственных целей, не осознавая способности влиять на общество в целом. Это инструменты, описанные в данной книге.

Каждый раз, применяя инструмент, вы призываете высшие силы для решения собственных

Фил Стац, Барри Мичелс

проблем, но при этом делаете их доступными для всего общества. Когда вы это осознаете, ваши проблемы станут чем-то большим, чем источник беспокойств и самопоглощения. Они поведут вас дальше, к заботе обо всем человечестве. С помощью инструментов вы участвуете в тихой революции — революции созидателей. Только созидатель может изменить общество, одновременно изменяя себя.

Каково это, быть частью такой революции? Скоро узнаете. В следующих пяти разделах вы будете использовать инструменты для решения личных проблем. При этом мы покажем, как оценить эффект высших сил на общество в целом.

Орудия тихой революции

«Реверсирование желания»

Здоровый дух уверен в своем будущем. Хотя невозможно точно знать, что нам готовит завтрашний день, он наверняка принесет какую-то боль. В нашем случае «боль» почти неизбежно примет форму экономических (и, возможно, физических) угроз благополучию, тяжелый выбор, а также коллективные жертвы. Ни одно общество не достигнет своих целей, не преодолев подобные трудности.

Способность выдержать боль зависит от силы движения вперед. Мы говорили об этом в первой главе. Эта сила дает нам возможность раскрыть свой потенциал, потому что не боится боли. Способность двигаться вперед в будущее не менее важна и для всего общества.

Когда человек прекращает двигаться вперед, он стагнирует. То же самое происходит и с обществом. Люди уходят от реальности в коллективную зону комфорта, заключающуюся в

Ни одно общество не достигнет своих целей, не преодолев подобные трудности.

фантазиях о том, чтобы получить желаемое, ничем не жертвуя. Общество потребителей закладывает свое будущее, дабы занять вещи, которые не может себе позволить.

Без движения
вперед общество
сбивается
с пути.

Без движения вперед общество сбивается с пути. Вместо реальных устремлений мы остаемся с пустыми бессмысленными слоганами, а наши идеалы умирают.

И лидеры не помогают. Они нас обманывают, стремясь убедить, что нет нужды смотреть в лицо реальности — это облегчает их работу. Но прежде чем их винить, вспомните: они ничем от нас не отличаются и тоже не могут выдерживать боль. Нельзя ожидать, что они примут болезненную правду, пока мы не докажем собственную к этому готовность.

В первой главе вы освоили инструмент для контроля над болью. Инструмент называется «Реверсирование желания». Используя его, вы получаете доступ к силе, которая помогает преодолеть естественную неприязнь к боли и подталкивает ей навстречу. Сила делает вас непреклонным. Но когда вы используете инструмент и начинаете движение, это влияет не только на вашу жизнь. Поскольку большинство людей никогда не покидают зону комфорта, те, кто на это осмеливается, оказывают глубокий эффект на всех остальных. Начав движение, вы повлияете на окружающих. Увидев,

что вы совершаете поступки, которые никогда раньше не делали, они по-новому взглянут на собственные возможности. Так трансформируется дух общества.

Давайте представим себе, как это может выглядеть.

Закройте глаза и используйте инструмент «Реверсирование желаний» на чем-то, чего обычно избегаете. Почувствуйте, что начинаете движение. Теперь посмотрите, как окружающие, вдохновленные вашим успехом, применяют инструмент к тому, чего избегают они. Миллионы людей научились преодолевать боль, и их жизнь движется вперед. Как это общество отличается от того, которое у нас сейчас?

Миллионы людей, прекратив избегать неприятностей и двинувшись вперед, могут решить любую социальную проблему. Лишь общество, не боящееся боли, способно вести за собой весь мир.

Лишь общество,
не боящееся
боли, способно
вести за собой
весь мир.

«Активная любовь»

Здоровый дух поддерживает позитивный образ будущего и постоянно работает для его воплощения в жизнь. Для этого необходимо оставаться открытым новым идеям и способам решения проблем. Если условия не способствуют

тому, чтобы новые идеи были услышаны, дух общества слабеет.

Во второй главе мы обсуждали концепцию лабиринта. Вы попадаете туда, когда чувствуете себя несправедливо обиженным и не можете с этим смириться. Вы способны думать только о том, что должно произойти, чтобы справедливость восторжествовала. Ваш обидчик словно поселяется у вас в голове. Вы настолько им одержимы, что жизнь проходит мимо вас.

Печально, если такое происходит с человеком, но когда все общество попадает в коллективный лабиринт — это катастрофа. Разум такого общества закрывается. Вместо того чтобы быть центром новых идей, оно превращается в свалку старых. И тогда его дух погибает.

Если внимательно прислушаться к публичным дискуссиям в нашем обществе, станет ясно, что новые идеи даже не рассматриваются. Постоянное повторение — характерная черта лабиринта; он заглушает все новое. Лабиринт запирает человека в прошлом и может запереть в прошлом все общество. Это происходит с нами прямо сейчас. Жизнь проходит мимо нашего общества, пока мы продолжаем нескончаемые дебаты, которые ведем десятилетиями.

Коллективный лабиринт, в который мы попали, проявляется и в интонациях публичных дискуссий. Любой, осмелившийся не согла-

ситься, натывается на резкую, лицемерную и презрительную критику. Мы почти рефлекторно грубо судим любые идеи, не согласующиеся с нашими. Со стороны это выглядит войной, в которой важна лишь победа. А ощущается это, как борьба не на жизнь, а на смерть.

Есть только один способ изменить ситуацию. Это прозвучит радикально, но необходимо научиться принимать все идеи, даже те, которые сильнее всего нас задевают. Но с нашим собственным интеллектом это невозможно. Чтобы перейти на такой уровень открытости, требуется что-то большее, чем мы сами. Во второй главе мы обсуждали высшую силу излияния.

Излияние генерируется в человеческом сердце. На космическом уровне — это основное качество Вселенной. Человеку дарована способность создавать миниатюрную копию этой силы. При этом происходит нечто особенное. Мы синхронизируем свою энергию с космической силой излияния и находим гармонию с чем-то большим, чем мы сами. При этом у нас исчезает потребность судить какие-то идеи, далее если мы с ними не согласны. Наши безопасность и уверенность опираются на более высокие материи.

Осознаем мы это или нет, сила излияния лежит в основе любого конструктивного общественного форума. Без нее всякая дискус-

Необходимо научиться принимать все идеи, даже те, которые сильнее всего нас задевают.

сия превращается в войну. Мы теряем надежду на то, что когда-нибудь решим свои проблемы.

Инструмент «Активная любовь» позволяет использовать энергию излияния для освобождения из лабиринта. Давайте посмотрим, что будет, если этим инструментом начнет пользоваться большое количество людей.

Закройте глаза и представьте человека, чьи идеи вас глубоко задевают. Используйте «Активную любовь». Теперь используйте ее снова, но на этот раз представьте, что все люди применяют этот инструмент на тех, кто их обижает. Как изменилось общество?

Ничто так не вдохновляет, как вид человека, способного использовать энергию излияния перед лицом самого худшего суждения: лютой ненависти. Мартин Лютер Кинг-младший стал по этой причине американской иконой — он использовал данный инструмент (хотя и не называл его так), чтобы избежать лабиринта. Вот как он закончил свою проповедь «Любите врагов ваших»: «Этим утром я смотрю в ваши глаза и в глаза всех своих братьев в Алабаме, во всей Америке и по всему миру и говорю вам: «Я люблю вас. Я скорее умру, чем вас возненавижу». И я достаточно глуп, чтобы верить, что сила этой любви трансформирует даже самых неподатливых».

Задействуйте тень

Подобно тому как сильные духом принимают новые идеи, они также принимают людей разных типов. Они в каждом видят общечеловеческую сущность, поэтому не опасаются различных обычаев, верований и образов жизни. Сильные духом проявляют интерес ко всем.

С другой стороны, когда дух слабеет, мы теряем общность, всех нас объединяющую. Без этого те, кто выглядит, разговаривает и поступает иначе, начинают восприниматься как «другие» — мы их боимся, презираем или виним за собственные проблемы. Каким бы толерантным вы ни были, если будете честны, то признаете — есть люди, которых вы считаете «другими». Это может быть тяжелораненый ветеран, группа попрошайек или целая национальность.

За отрицанием «других» скрывается отрицание части себя. В третьей главе мы познакомили вас с концепцией тени: это отдельная личность, живущая внутри вас. Все отрицательные чувства к «другим» происходят от чувств к этой скрытой части вас самого. Пока не примете эту часть себя, не сможете принять «других». Подобно внутренне разобщенному человеку, общество тоже разобщено. Общество, неспособ-

Когда дух слабеет, мы теряем общность, всех нас объединяющую.

ное включить «других», разрушает собственный дух.

Единственный способ укрепить дух — честно признавать его природу. Дух общества всегда тяготеет к целостности, он хочет вобрать в себя всех. Мы укрепляем его каждый раз, когда принимаем тех, кто от нас отличается. Это в наших собственных интересах. Невозможно чувствовать себя в безопасности в расколотом обществе. Английский поэт Джон Донн писал: «Нет человека, что был бы сам по себе, как остров... Смерть каждого человека умаляет и меня, ибо я един со всем человечеством. А потому никогда не посылай узнать, по ком звонит колокол: он звонит и по тебе».

!!!

Нет человека, что был бы сам по себе, как остров... Смерть каждого человека умаляет и меня, ибо я един со всем человечеством. А потому никогда не посылай узнать, по ком звонит колокол: он звонит и по тебе.

Джон Донн

Решение проблемы раскола общества должно начинаться с каждого конкретного человека. Принимая собственную тень, вы осознаете, что ее вовсе не следовало стесняться, ведь она источник высших сил. Это помогает окружающим найти в себе смелость поступить также. Потенциал, который благодаря этому открывает в себе человек, — миниатюрная модель того потенциала, который может раскрыть в себе общество, стремящееся к целостности.

Так восстанавливается дух общества — понемногу, через отдельных людей. И вот что вам нужно сделать, чтобы начать этот процесс.

Закройте глаза и представьте свою тень. Почувствуйте стыд, который бы вы ощутили, если бы ее увидели другие. Вообразите миллионы людей, ощущающих то же самое относительно своей тени. Они делают все возможное, чтобы ее скрыть. Что происходит с обществом, в котором сердца всех людей закрыты друг для друга?

Теперь скажите своей тени, что вы ужасно ошибались и без нее не можете добиться целостности. Представьте, что миллионы людей говорят то же самое своей тени. Какие новые возможности открываются перед таким обществом?

В третьей главе мы использовали тень в рамках инструмента, называемого «внутренний авторитет». Принимая свою тень, вы обретаете способность к свободному самовыражению. Это способствует оздоровлению духа нашего общества. Тень имеет каждый, и каждая тень говорит «языком сердца». Поскольку этот язык понятен людям, все почувствуют себя принятыми, никто не будет аутсайдером.

«Поток благодарности»

Дух общества зависит от поддержки всех его членов. Особенно важны влиятельные люди. В определенном смысле они являются «управляющими» общества; защищая его ресурсы и отражая идеалы, они должны быть гарантами его духа.

Одна из причин ослабления нашего общества заключается в том, что «управляющие» не справляются со своей задачей. Они не ощущают ответственности за что-либо, кроме себя самих. В экономике, юриспруденции, политике, науке и бизнесе мы все время видим, как влиятельные и привилегированные люди не в силах вести за собой общество. Они придерживаются девиза «каждый сам за себя».

Причина того — попытка прятаться на виду. Почти все наши сограждане не удовлетворены тем, что имеют; никто не считает, что имеет достаточно. Это чувство — сколько бы власти и денег мы ни набрали, нам все равно мало — заставляет думать только о себе, забывая об обществе в целом.

Несмотря на все проблемы, у нас много всего, за что следует быть благодарным. Так откуда это вездесущее чувство неудовлетворенности? Дело в том, что мы потеряли связь с той единственной вещью, которая может нас удовлетворить, — в четвертой главе мы называли это

Источником. Это сила, которая нас создала, даровала все, что мы имеем, которая поддерживает нас и наполняет наше будущее безграничными возможностями. Если мы не ощущаем реальное присутствие Источника в своей жизни, то чувствуем себя одинокими и беспомощными. Это побуждает нас сосредоточиться лишь на собственных интересах. Даже самые влиятельные и властные люди забывают о своей ответственности перед обществом в целом.

Чувство ответственности невозможно навязать законодательно. Законы могут предотвращать наиболее вопиющие акты безответственности, но они не проникают внутрь и не могут изменить наше отношение. Власти предержащие ощутят ответственность, только почувствовав благодарность за то, что уже имеют. Они должны признать правду: никто не может добиться влиятельного положения без помощи — в форме образования, свободы и людей, согласных работать на менее доходных должностях. В конце концов это относится ко всем нам: когда мы чувствуем благодарность за все, что получили, у нас появляется естественное желание за это отплатить.

И здесь в дело вступает «Поток благодарности». В четвертой главе вы узнали, что благодарность — не просто эмоция, это способ соединиться с Источником. Используя инстру-

Чувство ответственности невозможно навязать законодательно.

мент «Поток благодарности», вы ощущаете его бесконечную щедрость. Идущая от вас позитивная энергия позволит окружающим признать, насколько хорошо они живут. Лишь волна благодарности, захлестнувшая все общество, способна противостоять раскалывающему нас эгоизму.

Представьте, на что это может быть похоже.

Закройте глаза и задумайтесь о своих недовольствах. Затем вообразите, что в таком же состоянии пребывает все общество вокруг вас. Как это влияет на чувство ответственности людей друг перед другом?

Теперь сотрите этот образ и используйте инструмент «Поток благодарности». Ощутите огромную признательность за все, что вам даровано со дня вашего рождения. Теперь представьте, что миллионы людей вокруг вас используют тот же инструмент и ощущают такую же благодарность. Как это повлияет на чувство ответственности людей друг перед другом? Как это общество отличается от того, с которого вы начинали?

«Риск»

Четыре высшие силы, о которых мы говорили, могут укрепить дух общества, но только если его отдельные члены проделают необходимую работу, задействовав высшие силы. Но наше общество

все еще ждет «волшебного нечто», чтобы изменения произошли без всяких усилий с его стороны. Что может быть патетичнее, чем знать, как нужно действовать, и не делать этого? Это все равно что наблюдать смерть кого-то от сердечного приступа и ждать, пока другие вызовут «скорую».

А умирает не один человек. Умирает дух нашего общества. Никогда раньше это не было столь очевидно. Мы это знаем и все равно остаемся парализованными. Почему-то опасность не кажется реальной, и поэтому нам трудно обрести силу воли и начать действовать. Здесь может помочь инструмент «Риск».

Используя «Риск», вы разрушаете склонность к отрицанию и активизируете силу воли. Но это еще не все. Ваша сила воли влияет на окружающих людей — словно некто начнет делать умирающему искусственное дыхание. Неожиданно все осознают, что поставлено на карту, и вот уже кто-то набирает 911. Очень быстро все вокруг мобилизуются.

Давайте рассмотрим, как ваш собственный опыт использования «Риска» может повлиять на общество вокруг вас. Прежде чем начать, выберите типичную ситуацию, когда вам нужно применить какой-то инструмент, но вы не можете себя заставить.

Закройте глаза и представьте себя на смертном одре, как в пятой главе. Умирающий ви-

Ваша сила воли влияет на окружающих людей.

дит, что вы парализованы в ситуации, когда вам следовало бы действовать, и призывает не терять времени. Это создает у вас ощущение настоятельной необходимости. Теперь расслабьтесь, не раскрывая глаз, и мысленно оглянитесь. Сила воли, которая в вас проснулась, привлекла огромную толпу. Снова используйте инструмент «Риск», но вообразите, что все окружающие применяют его вместе с вами. Ощутите не-

Сила, которую вы ощутили, может спасти все общество.

сокрушимую мощь коллективной силы воли. Как это изменило общество?

Это показывает, почему «Риск» — самый важный инструмент. Наше общество состоит из деморализованных людей. Каждый ощущает себя беспомощным и не в силах начать какие-то изменения. Это делает невозможным укрепление нашего духа. Но в действительности все не так. Визуализация, которую вы только что проделали, — это не просто упражнение ради вашего личного блага. Сила, которую вы ощутили, может спасти все общество. Не ждите, пока ее разбудит кто-то другой. Никто не готов к этому больше, чем вы.

Теперь все зависит от вас

Вы почти закончили чтение нашей книги. Это принципиально важный для вас момент. То, что вы будете делать, отложив книгу, опре-

делит ваше будущее. Если вы хотите остаться потребителем, то забудете большую часть прочитанного. Книга не окажет на вас особого влияния, и вы отвергаете важность собственной духовной эволюции — и для себя, и для мира.

Но если вы готовы стать созидателем, ваша работа не закончена.

Эта книга должна не просто донести до вас идеи, но разбудить в вас высшие силы. Чтобы эти силы не слабели, вам придется использовать инструменты, о которых вы узнали, — причем все время, до конца своей жизни. Это наша главная цель: чтобы вы постоянно поддерживали связь с высшими силами. Считайте нас сумасшедшими, но на меньшее мы не согласны.

Эта книга должна не просто донести до вас идеи, но разбудить в вас высшие силы.

И если вы действительно хотите быть созидателем, меньшее вас тоже не удовлетворит.

Мы старались донести до вас простую, но важную правду: энергия высших сил абсолютно реальна. Чем дольше она будет частью вашей жизни, тем сильнее ее изменит. Сейчас у нас множество пациентов, которые живут с высшими силами в течение пяти, десяти или более лет. Их жизнь коренным образом преобразилась. Да, многие из них добились больших успехов, но главное — изменилась их реакция на неудачи. Их дух, постоянно поддерживаемый высшими силами, стал практически нестигаемым.

Они бесстрашно встречают любую неприятность, потому что знают: она лишь укрепляет их связь с высшими силами. Наградой является постоянная поддержка чего-то большего, чем они сами. Это дает им непоколебимую уверенность. Они живут полнокровной жизнью, которую ранее не могли и вообразить, и вдохновляют окружающих.

Эти люди получили нечто редкое и ценное: истинное счастье. Большинство из нас никогда его не находят, потому что ищут во внешнем мире. Мы не можем найти счастье, ибо ищем не в том месте.

Вселенная
устроена так,
что высшие
силы доступны
нам в любой
момент,
в любой день.

Настоящее счастье дает лишь постоянное присутствие в жизни высших сил. И Вселенная устроена так, что высшие силы доступны нам в любой момент, в любой день. Просто нужно использовать инструменты, чтобы поддерживать с ними связь.

Когда это осознают множество людей, новая духовность станет чем-то большим, чем просто идея. Она превратится в живой организм, чья судьба зависит от усилий отдельных людей, таких как вы. Эта книга лишь познакомила вас с процессом. Новая духовность требует от вас дальнейшей работы; вы должны задавать собственные вопросы и самостоятельно находить ответы. Это нужно не только вам,

Инструменты успеха

без этого новая духовность погибнет. Вы отвечаете за будущее.

Мы написали эту книгу не для того, чтобы потребители ее переварили и выбросили, как фастфуд. И не для того, чтобы привлечь сторонников или последователей. Мы написали ее, чтобы вы, как созидатель, по-своему способствовали продвижению новой духовности независимо от обстоятельств, в которых находитесь. Тогда мы всегда будем связаны друг с другом, даже если никогда не встретимся.

Выражение признательности

В первую очередь я хочу поблагодарить моего друга и соавтора Фила Стаца и мою жену Джуди Уайт. Без них я не смог бы написать эту книгу. Фил самый уникальный и одаренный человек, которого я когда-либо встречал. Его мудрость настолько глубоко проникает в суть вещей, что я не знаю вопроса, на который бы он не смог ответить. На любой вопрос он всегда отвечает тепло и доброжелательно, при этом честно и пронизательно. Я не знаю, как в достаточной мере воздать должное моей жене. Она видела самые темные мои стороны и все еще остается со мной. Она всегда и во всем меня поддерживает, и я люблю ее всем сердцем.

Хочу также поблагодарить моих взрослых детей, Ханну и Джесс. Их помощь и поддержка — в форме редактирования и просто любви — значит для меня очень много. Джесс особо заинтересована в широком распространении ин-

струментов, поэтому сыграла не последнюю роль в моем решении написать эту книгу.

Все мои друзья — среди которых Джейн Гарнетт, Ванесса Инн, Стив Кайвелсон, Стив Монтенко и Эллисон и Дэвид Уайт — поддерживали меня и помогали в ходе всего проекта. Спасибо, что не теряли уверенность во мне, даже когда я сам ее терял.

Наконец я очень признателен своим родителям. Я каждый день чувствую гордость и глубокую благодарность за то, что вы всегда в меня верили. Связь с вами я ощущаю сильнее, чем с кем бы то ни было еще. Спасибо, что делили со мной свои самые глубинные помыслы и убеждения. И спасибо за всю помощь, которую вы оказывали мне в работе над этой книгой.

Барри Мичелс



Большое спасибо другу и соавтору Барри Мичелсу. Благодаря ему этот проект оказался успешным, он продвигал его даже в самые трудные моменты. Он очень ценит мои идеи и все время расширяет их самым неожиданным для меня образом. В нем удивительно сочетаются верность, чувствительность и страсть. Я всецело доверяю ему.

Хочу также поблагодарить моего давнего друга Джозела Саймона, которого, увы, боль-

ше с нами нет. Он помог мне понять, что на самом деле означает смелость.

Выражаю признательность друзьям и коллегам, которые любезно помогали в работе над этим проектом. Я очень ценю их помощь, потому что они уже знакомы с описанными в книге инструментами и концепциями. Вклад каждого из них был принципиально важным. Спасибо вам, Майкл Байгрэйв, Нэнси Данн, Ванесса Ним, Барбара Макнолли, Шэрон О'Коннор и Мария Сэмпл.

Фил Стац



Мы оба благодарны Ивонн Уиш за помощь с миллионом разных мелочей в ходе работы над проектом. Ее усердие, прозорливость и внимание к деталям спасали нас бесчисленное количество раз.

«Рэндом-Хаус» не жалел времени и ресурсов на проект и стал домом для нашей книги. Нам невероятно повезло с редактором: Джули Гроу отличается проницательностью и гибкостью, она сразу ухватила суть материала. Тереза Зоро и Сэнью Диллон вместе со всеми сотрудниками очень помогали в течение всей работы над книгой.

Мы также хотим поблагодарить нашего агента Дженнифер Рудольф Уолш. Мы сразу поняли, что нашли единомышленника - она мгновенно

Инструменты успеха

венно поняла наши цели, задачи и ценности и работала с неослабевающей энергией и неизменным мастерством.

Наконец мы бы никогда не встретили Джули Гроу или Дженнифер Уолш, если бы невероятно талантливая журналистка Дана Гудеар не написала о нашей работе в журнале «Нью-Йоркер». Ее статья была равнодушной и уважительной, за что мы очень благодарны.

Фил Стац и Барри Мичелс