

## Глава IV

# ЛИБЕРАЛИЗМ – НАУКА И ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

44. Твое русло. Подружись со своим «Я».
45. Как обрести свободу в несвободном мире.
46. Сделай себя счастливым, или Шесть основ самоуважения.
47. Об украденном сырье, или Стоит ли бояться перемен.
48. Твой выбор.

### 44. Твое русло. Подружись со своим «Я»<sup>1</sup>

Мы все спешим за чудесами, ждем праздников, великих событий, свершений. Жизнь протекает от Нового года до старого Нового года, от Пасхи до 1 Мая, от дня рождения до грандиозной пьянки на работе. Простые дни, которые составляют 98 % жизни, мы называем серыми, рутинными. Считаем дни до следующего праздника. По сути дела, удавшаяся жизнь «простого человека» – это тонны выпитого спиртного, десятки сексуальных партнеров, сотни событий, после которых жена/муж не разговаривают друг с другом; это чтобы жилье – лучше, чем у соседа, бытовая техника – чтоб стекла во всем подъезде звенели, машина – покруче, дети – с образованием попретижнее, одежда – обязательно с этикетками модных модельеров на видном месте. Серые будни остаются за кадром. Жизнь от понедельника до субботы, от праздника до праздника не считается. Она как бы выпадает. Индивидуальное эгоистическое удовольствие наедине с собой, за чтением книги, прослушиванием музыки, приготовлением ужина для любимой, проверкой домашнего задания у ребенка непрестанно, потому что незаметно и необсуждаемо. Сценой «простого человека» становится не только работа, туловища, баня, но и спальня, кухня, дача. Он играет крутого парня, неистощимого любовника, любящего родителя, исполнительного служащего или добропорядочного семьянин. Прав был старик Моэз: «Вся наша жизнь – театр, а мы в нем актеры».

Психологи и психотерапевты для лечения болезней души все чаще обращаются к разуму и логике. Венгерский ученый Михалы Чиккентмихалы всю жизнь посвятил изучению человека в потоке серой жизни. *Теория потока как оптимального поведения* является плодом десятков лет теоретической и практической работы в области психотерапии. *Поток - это положительные аспекты жизни: радость, творчество, процесс полного участия в жизни.* Михалы определяет принципы трансформации скучной, бессмысленной, серой жизни в поток радости и наслаждения, т.е. в праздник.

#### О счастье

2300 лет назад Аристотель сделал вывод, что человек сильнее всего стремится к счастью. Оно выступает как отдельная цель, а здоровье, красота, деньги или власть

ценны постольку, поскольку мы ждем, что они сделают нас счастливыми. Многое изменилось со времен первого индивидуалиста истории. Боги древней Греции – беспомощные дети по сравнению с кудесниками современной науки. Но в науке о счастье изменений произошло очень мало. Мы не лучше Аристотеля понимаем, что такое счастье, и не научились делать себя таковыми. Мы живем дольше, здоровье у нас лучше, такой уровень богатства, как у нас, королям и древним грекам не снился. Несмотря на это, люди часто приходят к финишу жизни с чувством опустошения, бесполезности и бессмыслицы прожитых дней. Вместо страстно искомой птицы счастья спутниками современного человека становится заяц беспокойства и ленивый скучи. Михалы при помощи инструментов современной психологии пытаются ответить на древний как мир вопрос: «*Когда человек чувствует себя самым счастливым?*».

Счастье – это не результат удачи или везения. Оно не покупается за деньги. Оно не подчиняется власти. Оно не зависит от внешних событий, а скорее от того, как мы их интерпретируем. Счастье – это состояние, к которому надо готовиться, которое надо культивировать и защищать каждому индивидуально. Тот, кто умеет контролировать свой внутренний опыт, тот в состоянии определить качество своей жизни. Однако нельзя стать счастливым, постоянно гонясь за счастьем. Джон Мильль говорил: «*Спроси себя, счастлив ли ты, и ты перестанешь им быть*». Австрийский психолог Виктор Франкл: «*Не делай успех своей целью. Чем упорнее вы стремитесь к успеху, тем больше вероятность того, что вы провалитесь. К успеху, как и к счастью, нельзя стремиться. Он должен быть результатом, непреднамеренным побочным эффектом личной вовлеченности в процесс, выходящим за границы собственного «Я».*

Наше собственное восприятие жизни является результатом действия многих сил. Большинство из них находится вне нашего контроля. Только небольшие корректизы можно внести во внешний вид. Нельзя поменять родителей, дату рождения, отменить войну или землетрясение. Генетический код человека, сила тяготения, пыльца и тополиный пух, историческая эпоха и многие другие факторы определяют, что мы видим, как мы чувствуем, что мы делаем. Но не все в руках слепой судьбы. Иногда мы чувствуем, что контролируем свои действия, сами делаем свою судьбу. Когда это получается, человек гордится и радуется.

Состояние контроля своей жизни называется *оптимальным опытом*. Водитель уверенно ведет машину, несмотря на гололед и туман. Композитор гармонично складывает звуки в мелодии, которые покоряют души миллионов. Юрист блестяще защищает своего клиента в суде, несмотря на давление власти и запутанность законодательства. Такое происходит не по воле внешних обстоятельств. Человек выступает творцом. Для ребенка это может быть завершение строительства рекордно высокого замка из кубиков «Лего», для студента – успешная сдача труднейшего экзамена, для бизнесмена – реализация долгосрочного проекта. Ощущения человека в момент совершения подобных действий неизбежно приятные. Футболист после победного финального матча еле передвигает ноги, но, возможно, это самый счастливый день в его профессиональной карьере. Контролировать свою жизнь всегда трудно. Но в долгосрочной перспективе человек ощущает себя участником, главной детерминантой содержания жизни.

При помощи теоретической модели, разработанной группой ученых-исследователей Чикагского университета, Михалы и его коллеги в Канаде, Германии, Италии, Японии и Австралии за 25 лет работы проинтервьюировали свыше ста тысяч человек во всем мире из самых разных сфер жизни и социальных групп. *Оптимальный опыт описывался* таким же способом мужчинами и женщинами, стариками и молодежью вне зависимости от культурологических различий. Пожилые женщины в Корее, взрослые тайланцы и индийцы, подростки Токио, пастухи Навайо, фермеры австрийских Альп, рабочие промышленных заводов Америки описывали состояние оптимального опыта практически теми же словами. Ученые использовали метод выборочного опыта (*Experience Sampling Method*), который предполагает раздачу пейджеров для участников опроса. Каждый раз, когда пейджер давал сигнал, участник должен был записывать, что он чувствует. Сигнал посыпался восемь раз в день в произвольные промежутки времени. В конце недели респонденты представляли свои записи организаторам.

## Корни недовольства

Основной причиной того, что счастье труднодостижимо, является то, что природа, весь мир не были созданы специально для удовольствия и комфорта человека. Большая часть нашей планеты необитаема и непригодна для жизни. Выживание предполагает борьбу с холодом, жарой, наводнениями, дикими животными, бактериями и т. п. Каждый раз, когда старая угроза уходит, появляется новая, не менее опасная. Изобретение нового лекарства сопряжено с появлением побочных эффектов. Оружие было изобретено для обороны, но очень часто именно им бывали убиты его создатели. Это не значит, что природа хаотична. Движение звезд, законы перемещения и трансформации энергии во многом еще не открыты и не изучены, но они существуют и работают вне зависимости от сознания человека. Как сказал Д. Холмс, «природа не враждебна и не дружелюбна. Она просто безразлична».

Хаос – старейшая концепция в мифологии и религии. В психологии и других социальных науках данное понятие имеет иное значение, ибо с точки зрения целей и желаний человека космос и Земля в нем представляют собой бесконечный хаос. Чтобы изменить течение природных явлений, каждый из нас не в состоянии сделать много.

То, как мы чувствуем себя, сколько радости получаем от жизни, полностью зависит от того, как наш мозг фильтрует и интерпретирует ежедневные события жизни. После удовлетворения базовых проблем выживания (минимум питания, жилья, одежды) человеку надо больше, чтобы чувствовать себя довольным. Появляются новые желания, новые потребности. По мере накопления богатства чисто материальный аспект уступает место другим. Парадокс повышения ожиданий предполагает, что улучшение условий жизни может стать неисполнимой целью. Проблема не в нашем желании повышать целевые установки, а в том, что люди настолько страхают навязчивой идеей достижения определенной цели, что перестают радоваться настоящему. Большинство людей страдает от завышенных ожиданий, но некоторым удается справляться с ними. Они улучшили качество своей жизни, чувствуют себя удовлетворенными. Более того, и людей вокруг себя они делают немножко счастливее. Эти люди активны, открыты процессу познания и проведению экспери-

ментов, всю жизнь учатся. Они поддерживают обширные связи с большим количеством людей, им нравится все, что они делают, даже самая, казалось бы, скучная и нудная работа. Они редко скучают. Сила таких людей заключается в том, что они контролируют все аспекты своей жизни. Очень интересно проследить, как человек приходит к такому состоянию.

### **Под защитой культуры**

По мере человеческой эволюции каждая социальная группа постепенно приходит к пониманию своей изолированности в космосе и трудности выживания. Для того чтобы трансформировать неизвестные необузданые силы природы в предсказуемые или, по крайней мере, объяснимые модели, она вырабатывает мифы и легенды. Одной из основных функций культуры является защита членов сообщества от хаоса, а также убеждение их в важности полного успеха. И эскимосы, и чукчи, и индейцы, и жители Вашингтона принимают как должное факт, что они живут в центре Вселенной. Каждый считает, что у него есть специальная миссия, которая толкает его к будущему. Без такой веры трудно было бы смотреть в лицо опасностям природы и общества. Но случается, что культура в качестве защиты человека теряет прочность и дает сбои. Человек чувствует себя беззащитным, потерянным. Он в депрессии и глубоком разочаровании от догм, которые больше не срабатывают. Такое происходит во времена кризисов, смен социально-экономических систем, господствующих идеологий. Как только люди начинают сомневаться в том, во что все время верили, они полностью отбрасывают веру. Они погружаются в трясину страха и беспокойства.

После развала социализма очень многие потеряли культурологические ориентиры. Они как бы не чувствуют больше защиты перед хаосом окружающего мира. В такое время действительно счастливых людей единицы. Сколько людей из тех, кого ты знаешь, счастливы оттого, что делают, удовлетворены своей судьбой, не жалеют о прошлом и с уверенностью смотрят в будущее? Диоген с фонарем средь бела дня не мог найти честного человека. Сегодня еще труднее найти человека счастливого. Внешние факторы не являются прямой причиной такого состояния. Корни недовольства уходят внутрь человека. Каждый должен обнаружить и «выполоть» их лично. Защита, которая срабатывала в прошлом в виде религии, патриотизма, этнических традиций и привычек социальных классов, неэффективна. По существу, это страх перед жизнью, чувство ее бессмыслинности. По мере продвижения человека из стадии многообещающего невежества детства и юности к стадии отрезвляющей взрослой жизни человек рано или поздно задает себе вопрос: «И это все, что подготовила мне жизнь?». Детство может принести много боли, юность – смятения, но большинство людей надеется, что, когда они вырастут, жизнь улучшится. В студенчестве многие еще носят розовые очки, но все новые и новые морщинки, лишние килограммы, второй подбородок, седина неумолимо напоминают о приближающейся старости. Природа говорит: «Твое время вышло!». Очень немногие готовы к путешествию в другом энергетическом измерении. Они возмущаются: «Это происходит не со мной! Я еще не начал жить! Где все деньги, которые я должен был заработать? Где минуты блаженства, которых я ждал?». Человек чувствует себя обманутым.

Рано или поздно ты просыпаешься и вдруг понимаешь, что мудрый, богатый научный мир не сделает тебя счастливым. Люди по-разному реагируют на это открытие. Одни стараются его не замечать и продолжают накопительство машин, квартир и драгоценностей. Такая тактика может сработать на время, потому что страсть к богатству занимает мозг 24 часа в сутки. Но когда у человека появляется время подумать, он понимает, что цель ни на шаг не стала ближе. Возвращается разочарование. После каждого успеха становится яснее, что деньги, власть, общественный статус сами по себе неизбежно улучшают качество жизни.

Другие решают бороться с угрожающими симптомами: садятся на диету, занимаются аэробикой, делают пластические операции. Если проблема в том, что никто не обращает на них внимания, они покупают книги о том, как заиметь друзей, или организуют кучу тусовок. Постепенно приходит понимание, что такие средства не срабатывают.

Третья покупают дачи и все выходные копаются в земле, чтобы отогнать «глупые» мысли о смысле жизни. Четвертые начинают пить или принимать наркотики. Кто-то отправляется в путешествие, а кто-то «коллекционирует» любовников.

Чтобы понять смысл жизни, люди традиционно обращаются к религии. Христианство, ислам и буддизм на протяжении столетий давали исчерпывающие ответы невежественной пастве. Сегодня формы презентации религиозных истин – мифы, откровения, святые тексты – больше не срабатывают. Основанная на научных фактах рациональность затрудняет работу современным шаманам. Возможно появление новой жизнеспособной религии. Но до этого те, кто ищет утешения в старых храмах, часто платят за спокойствие души молчаливым согласием, игнорированием большого количества информации о том, как работает мир. Но поза страуса в качестве ухода от действительности вряд ли помогает. Несмотря на резкий рост реальных доходов в развитых странах за последние 50 лет, не менее стремительно выросло количество ментальных больных, сирот, самоубийц. Неизвестно, чем закончится эпидемия СПИДа. Причина такой ситуации очевидна: при повышении материального состояния человечество нисколько не улучшило качество жизни.

## Выход из кризиса

Есть только один выход из этого социального переплета – взять свою жизнь в свои руки. Если господствующая система ценностей и социальные институты не работают, значит, человек обязан сам формировать свою радостную, значимую жизнь. Психология помогает ответить на вопрос: «Если принимать как данное то, что мы существуем, кто мы со всеми недостатками и комплексами, то что мы должны делать для улучшения будущего?». Для преодоления депрессий и кризисов современной жизни человек прежде всего должен стать независимым от социальной среды в такой степени, чтобы не воспринимать ее исключительно в терминах «поощрение» и «наказание». Чтобы достигнуть такой автономии, человек должен получать вознаграждение изнутри себя. Необходимо развить способность радоваться жизни вне зависимости от внешних обстоятельств. Это и труднее, и легче, чем слепая вера. Легче, потому что все зависит от тебя. Труднее, потому что это требует внутренней дисциплины и настойчивости. Для достижения контроля над своей

жизнью надо прежде всего кардинально изменить отношение к тому, что является важным, а что нет. Люди боятся не вещей, а того, какими они их видят.

Мы растем с верой в то, что все хорошее с нами произойдет в будущем. Родители учат детей, что если те будут хорошо себя вести, им будет лучше потом, во взрослой жизни. Учителя уверяют учеников, что скучные уроки пригодятся в будущем. Директор фирмы убеждает нового сотрудника выкладываться на работе за низкую зарплату, чтобы получить продвижение, но позже. В конце концов наступает блаженное время пенсии. Как говорит Ральф Эмерсон: «*Мы всегда собираемся жить и никогда не живем*». Фрейд и многие до него отмечали, что цивилизация построена на подавлении индивидуальных желаний. Невозможно было бы сохранить социальный порядок, сложную систему разделения труда, если бы членов общества не принуждали к выполнению определенных функций, нравилось им это или нет. Суть социализации – заставить людей быть зависимыми от социального контроля, получить нужную реакцию на стимулы поощрения и наказания. Данный процесс происходит наиболее эффективно, когда люди идентифицируют себя через социальный порядок, когда они полностью подчиняются социальным правилам поведения.

Обществу помогают биологические потребности людей и генетический код. Когда люди не отвечают на боль как на стимул поведения, система предлагает им удовольствие. Практически каждое желание человека (от секса до агрессии, от стремления к безопасности до желания перемен) эксплуатировалось политиками, церковью, корпорациями или рекламными компаниями в качестве источника социального контроля. В последнее время современные философы убеждают нас, что модно считать наши внутренние чувства истинным голосом природы, т. е. инстинкт – это единственное, чему должен повиноваться человек. Если что-то приносит удовольствие, если оно спонтанно и естественно, этому надо верить.

Подчинение генетической программе может стать опасным. Человек, который слепо ей следует, всегда легко уязвим. Вместо того чтобы действовать для достижения личных целей, он слепо следует инструкциям своего тела. Действительно социализированный человек – тот, кто желает вознаграждения только в тех формах, которые для него определили другие. В сложном обществе многие группы давления вовлечены в процесс социализации, часто их цели противоречивы. Официальные институты (церковь, школа, банки) стараются сделать из нас ответственных граждан, которые тяжело работают и делают сбережения. С другой стороны, нас постоянно окружают торговцы, реклама, масс-медиа, которые призывают тратить деньги на их продукты. Мир азартных игр, проституции, наркотиков также предлагает свои прелести. Суть морального послания трех систем различна, но все они заставляют подчиниться социальной системе, которая эксплуатирует нашу энергию в своих целях.

Самый важный шаг в процессе освобождения от социального контроля заключается в выработке способности находить вознаграждение в событиях каждого эпизода жизни. Если человек научится получать удовольствие от самого процесса жизни, груз социального контроля автоматически спадет с его плеч. Нет смысла бороться ради достижения целей в будущем и заканчивать каждый скучный день надеждой на будущее. Мы должны освободиться и от диктата тела. Боль и удо-

---

вольствие – это состояние нашего сознания, и существуют они только в нем. Контролируя сознание, мы сокращаем количество неприятных моментов в жизни.

## **Пути освобождения**

Простая истина, будто контроль сознания определяет качество жизни, была известна давно. Еще оракул из Дельфи говорил: «*Познай себя*». Эту идею поддерживал Аристотель с его «*добродетельной активностью души*». Человечество предпринимало массу попыток рационализировать сознание и освободиться от рабства генов и общества.

Почему же мы так же беспомощны, как наши предки? Есть по крайней мере два объяснения.

1. Знания, или житейская мудрость, не накапливаются из поколения в поколение. Их нельзя выразить математической формулой, заучить и спокойно применять. Как уточченный эстетический вкус или мудре политическое суждение, их необходимо развивать методикой проб и ошибок каждым человеком. Это надо делать последовательно и постоянно, как спортсмены или музыканты должны постоянно тренироваться, чтобы практически применять теоретические знания.

2. Знания о том, как контролировать сознание, должны модифицироваться каждый раз, когда меняется культурологическая среда. Возможно, советы древних греков, индийцев, христиан средневековья срабатывали в свое время, но сегодня культурологический контекст совсем иной. Контроль над сознанием нельзя институционализировать. Как только он становится частью системы социальных норм и правил, он теряет оригинальную эффективность. К сожалению, рутинизация происходит очень быстро. Фрейд еще жил, а его призыв к либерализации *эго* от угнетателей превратился в догматическую идеологию и жестко регулируемую профессию. Как заметил Достоевский, если бы Христос вернулся на землю в средневековье и проповедовал свои идеи освобождения, его бы многократно распяли лидеры различных церквей, которые построили свою власть и богатство на его имени.

## **Анатомия создания**

В определенные времена истории культуры принимали как само собой разумеющееся тот факт, что человек был бы неполнценным, если бы не умел контролировать свои мысли и чувства. Конфуцианский Китай, древняя Спарта, республиканский Рим, ранние поселения пилигримов в Новой Англии – вот лишь несколько примеров сообществ, в которых люди должны были контролировать свои эмоции, чтобы принадлежать данной социальной группе.

Чтобы успешно контролировать сознание, необходимо понять, как оно работает. Говоря о сознании, мы не говорим о каком-то мистическом процессе. Сознание – это результат протекания биологических процессов. Оно существует только благодаря необычайно сложной архитектуре нервной системы, которая, в свою очередь, построена по инструкциям, содержащимся в элементарных частицах хромосом. В то же время мы должны признать, что сознание не полностью контролируется биологической программой. Во многих случаях оно является самоуправляемой подсистемой. Сознание – это своеобразный центр анализа и синтеза информации

(ощущений, восприятий, чувств, идей), а также установления приоритетов среди этой многообразной информации. Без сознания мы отвечали бы на внешние раздражители инстинктивно и не могли бы проанализировать информацию, поставляемую органами чувственного восприятия.

Контролируя сознание, человек может сделать себя счастливым вне зависимости от внешнего контекста. Каждый из нас, очевидно, знает людей, которые в состоянии трансформировать самые безнадежные ситуации во вполне решаемые проблемы. Эта черта вызывает восхищение и является, пожалуй, самой важной не только для успеха в жизни, но и для наслаждения ею. Для ее развития необходимо найти способы упорядочения сознания, чтобы контролировать свои чувства и эмоции. Ни одна из известных нам дисциплин непосредственно не изучает сознание и не описывает механизмы его функционирования. Если бы мы попытались суммировать результаты ученых, исследующих сознание, это звучало бы как описание слепым дороги для слона: все разные и каждый сам по себе. Сознание – это намеренно упорядоченная информация.

Быть в сознании означает, что некоторые специфические события имеют место быть (ощущения, чувства, мысли, намерения), и мы можем их контролировать, в отличие от состояния сна, когда мы не контролируем события. Мы как бы заперты в рамках единственного сценария, содержание которого не можем изменить. Внешние события не существуют для нас, если мы о них не знаем. Все, что мы видим, слышим,нюхаем или запоминаем, является потенциальным кандидатом на входжение в сознание. Реально частью сознания становится гораздо меньше информации.

К сожалению, нервная система имеет определенные пределы объема перерабатываемой информации в единицу времени. Гулять по парку и одновременно жевать «Ригли» легко. Но бегать, петь и одновременно составлять бухгалтерский отчет нельзя, поскольку каждое из этих действий поглощает внимание. Сегодня наука может точно определить, сколько информации может перерабатывать центральная нервная система: максимум семь битов информации в виде различных звуков или визуальных стимулов, или распознаваемых оттенков эмоций, или мыслей. Самый короткий промежуток времени, которое необходимо для выделения бита информации в потоке, составляет около 1/18 секунды. Это значит, что в секунду можно перерабатывать 126 битов информации, или 7560 в минуту, или почти полмиллиона в час. За 70 лет жизни (по 16 часов бодрствования) человек в состоянии переработать 185 млрд. битов информации. Именно из этого исходит все в нашей жизни: мысли, воспоминания, чувства или действия.

Пределы сознания очень легко продемонстрировать. Чтобы понять другого человека, мы должны обрабатывать 40 битов информации в секунду. Если предположить, что наш предел 126 битов, то понять трех человек одновременно теоретически невозможно. В жизни помогает сжатие стимулов в форме языковых образов, символов, но это не всегда помогает. И так 8 % времени бодрствования мы тратим на еду и почти столько же на личную гигиену. Получается, что в это время мы едва ли в состоянии делать еще что-то. Но даже то, что остается, тратится вхолостую: просмотр телевизора, выпивка, релаксация на диване или треп по телефону. Поэтому большинство людей никогда не выбирает определенную им природой норму переработки информации.

Сложные ментальные операции совершаются в течении секунд, долей секунд, но они не протекают автоматически. Существует определенный процесс, который делает это возможным, – *внимание*. Именно внимание выбирает биты информации из общего потока. Несмотря на большие возможности данного процесса, он также имеет свои объективные ограничения, описанные выше. Некоторые учатся пользоваться вниманием более эффективно. Они способны усилием воли концентрировать внимание так долго, как это необходимо для достижения поставленной цели. Приведем два противоположных примера использования и контроля процесса внимания.

*Наталья – европейская женщина, известная не только у себя в стране. Ученый, признанный в международных кругах. Она имеет свой успешный бизнес, в котором занято более ста человек. Постоянно путешествует по делам бизнеса, науки, политики. Имеет несколько домов в разных уголках мира. Пока она проводит деловую встречу, ее водитель вместо того, чтобы просто спать в машине, должен посетить местную художественную галерею или музей, а потом, по дороге домой, обменяться впечатлениями с работодателем. Ни одна минута ее рабочего времени не тратится впустую. Она либо анализирует текущие проблемы, либо читает прессу, либо работает с литературой, либо просто задает вопросы, планируя следующие мероприятия. Рутинные функции жизни отнимают у нее совсем мало времени. Разговоры в социальных тусовках Наталья ведет с достоинством, но по мере возможности избегает их. Каждый день она выделяет определенное время для подзарядки мозга. Делает это очень просто: неподвижно стоит в течение 15 минут на берегу озера с закрытыми глазами или гуляет по парку или по лесу за городом. Наталья настолько контролирует свое внимание, что может по желанию отключить сознание и заснуть на полчаса.*

*Ее жизнь была не из легких. Коммунисты разорили ее родителей, лишили их свободы. У нее было хроническое заболевание, врачи считали ее обреченной. Но путем контроля своего внимания и отказа от непроизводительного потока мыслей или действий Наталья восстановила все, включая здоровье. Несмотря на все трудности жизни, она излучает энергию и наслаждается каждой своей минутой.*

*Второй человек – Александр. На первый взгляд, он не располагает к себе, застенчив, предпочитает держаться в тени. Ты забываешь о нем сразу же, как он уходит. Его знают немногие, но отзываются о нем очень хорошо. Он занимается изучением разных наук, пишет стихи. Он анализирует каждое услышанное предложение. У него вызывают сомнение простые истины, которые другие принимают как само собой разумеющееся. Он не наблюдает за процессами, чтобы потом изменить их. Ему хватает простой «регистрации» событий. Его внимание работает на полную мощность, и это приносит ему радость и наслаждение жизнью, несмотря на кажущуюся социальную отстраненность.*

Форма и содержание жизни зависит от того, как человек использует и распределяет свое внимание. Внимание можно инвестировать в самые различные жизненные процессы и их комбинации. Качество инвестиции делает жизнь либо потоком счастья и радости, либо сплошным страданием. Гибкость структур внимания становится еще более очевидной при сравнении различных культур и профессий. Так, эскимосские охотники в состоянии различать десятки видов снега и всегда знают направление и скорость ветра. Меланезийские моряки в любой точке океана в радиусе

нескольких сот миль с завязанными глазами в состоянии определить, где они находятся по отношению к дому. Профессиональные музыканты улавливают нюансы звуков, которые недоступны простому человеку. Глаз опытного врача наметан на симптомы болезни, что позволяет ему точно ее диагностировать. Внимание – это как энергия, без которой невозможно выполнение никакой работы.

### Войди в свой сэлф

«Я», или «сэлф» – это тоже часть содержания сознания. Сэлф существует только в собственном сознании. Это не совсем обычный объем информации. Он содержит все действия, воспоминания, желания, удовольствия и боль. Но прежде всего сэлф представляет собой иерархию целей, к которым мы стремимся из года в год. Сэлф политика может быть неразрывно связанным с его идеологией. Сэлф банкира – его инвестиции. В каждый конкретный момент мы осознаем только маленькую часть своего сэлф. Чаще всего человек ассоциирует свой сэлф с тем, как он выглядит, иногда расширяя его такими понятиями, как семья, машина, квартира. В действительности сэлф является важнейшим элементом сознания, потому что он символично представляет все остальное содержание сознания, а также всю сложную систему взаимоотношений.

Если человек в состоянии организовать свое сознание так, чтобы испытывать состояние потока, качество его жизни неизбежно улучшится, потому что даже самая рутинная работа приобретает цель и становится в радость. Позитивная обратная связь усиливает сэлф и освобождает большое количество внимания для «разборок» с внешней и внутренней средой.

*Дима работает на сборочном конвейере. Его задача – совершиить определенную операцию с деталью в течение 43 секунд. И так 600 раз за смену. Большинство людей устает от такой монотонности, но Дима работает более пяти лет, и ему по-прежнему нравится его работа. Причина в том, что он подходит к выполнению своего задания так же, как спортсмен к ответственному старту на Олимпиаде: как мне побить рекорд? Как бегун, который тренируется годы, чтобы улучшить свое достижение на несколько секунд или более секунд. Дима тренирует себя, чтобы побить свой рекорд на конвейере. С доюношностью кардиохирурга он детально разработал методику работы, использования инструментов. Он тренировал выполнение каждого движения. После пяти лет работы его лучший результат составлял 28 секунд. Отчасти он стремится к улучшению своей работы, чтобы заслужить премию, но чаще всего он даже никому не говорит о своих достижениях. Достаточно знать, что он может это сделать, что он работает в оптимальном режиме. Он говорит: «Это ощущение лучше всего, лучше просмотра телепрограммы». Но Дима знает, что скоро наступит предел совершенствованию в данной операции, поэтому он два раза в неделю посещает курсы по электронике. После получения диплома он начнет искать более сложную работу и будет выполнять ее с тем же энтузиазмом.*

*Вале гораздо легче достигать гармонического состояния потока на своей работе. Она является одним из учредителей небольшой юридической фирмы. У нее сложная, интересная работа. Она проводит много времени в библиотеке, про-сматривая сотни судебных разбирательств, нормативных актов, и часто*

*настолько уходит в работу, что забывает об обеде. Даже когда ей что-то не удается, она знает причины неудачи и планомерно преодолевает препятствия. Это и есть состояние потока.*

Один из альпинистов так описывает связь между занятием, которое вводит его в состояние потока, и остальной жизнью: «*Когда ты подходишь все ближе и ближе к самодисциплине, это возбуждает. Твое тело двигается. Все болит. Потом ты в страхе оглядываешься на сэлф, на то, что ты сделал, и у тебя просто крышу срывает. Это приводит к экстазу, к самоосуществлению. Если ты выигрываешь много таких битв, битв против себя, хотя бы на какое-то время, тебе гораздо легче выигрывать сражения с внешним миром.*

По сути, это битва не с собственным сэлф, а с хаосом и путаницей в сознании. Это битва за сэлф, за контроль над вниманием. Это неизбежно физическое сражение, как у альпиниста. Каждый, кто чувствовал состояние потока, знает, что глубокая радость требует одинаковой по степени дисциплины и концентрации.

## Качество жизни

Существуют две основные стратегии улучшения качества жизни: изменение внешних условий под свои личные цели и изменение нашего восприятия внешних условий для того, чтобы достигать личных целей. К примеру, чувство безопасности – это важный компонент счастья. Можно улучшить его, купив пистолет, установив бронированную дверь и сигнализацию, лоббируя выделение большого количества средств на милицию или же проводя образовательную работу среди населения. Другая методика достижения той же цели предполагает изменение значения понятия «безопасность». Если ты не ощущаешь состояния полной безопасности и предполагаешь, что определенные риски неизбежно присутствуют, но принимаешь такую трактовку, то ты по-прежнему чувствуешь себя счастливым. Наличие рисков не омрачает твоё состояние.

Ни одна из этих методик не может быть эффективной, если она используется по отдельности. Изменение внешних факторов помогает на первом этапе, но если не контролировать сознание, старые страхи вскоре возвращаются. Даже купив необитаемый остров и окружив его колючей проволокой с бегающими по периметру бульдогами, нельзя получить чувство внутренней безопасности. Жизнь короля Мидаса является ярким подтверждением этого. Как большинство людей, король считал, что если он станет сказочно богатым человеком, счастье ему будет обеспечено. Он заключил договор с богами, согласно которому все, к чему он прикасается, превращается в золото. Владыка думал, что он заключил великолепную сделку. Финал известен – Мидас умер несчастным человеком, окруженный золотом.

Сегодня на приемах у психотерапевтов полно богатых людей, которые преуспели в жизни, но ни шикарные виллы, ни автомобили, ни элитарное образование не принесли им состояния внутреннего покоя. Люди по-прежнему думают, что изменение внешних условий является решением всех проблем. Богатство, общественный статус и власть стали в нашей культуре слишком мощными символами счастья. При виде богатых, знаменитых, красивых людей мы склонны предположить, что они счастливы. И считаем, что если бы могли приобрести даже часть этих символов, мы были бы счастливее.

Если тебе удалось заработать какое-то состояние, получить определенную власть, ты некоторое время считаешь, что твое состояние действительно улучшилось. Но символы бывают обманчивыми. Действительность такова, что качество жизни напрямую не зависит от того, что другие думают о тебе, и от того, чем ты владеешь. Главное, как ты себя чувствуешь и как ты относишься к тому, что происходит с тобой. Для улучшения качества жизни надо улучшить качество жизненного опыта. Это не значит, что деньги, физическое совершенство или слава не имеют никакого отношения к счастью. Они могут быть настоящим благом, если только заставляют нас чувствовать себя лучше.

Исследования счастья и жизни позволяют сделать вывод о незначительной корреляции богатства и счастья. Жители экономически развитых стран склонны оценивать себя более счастливыми, чем люди из бедных стран. Эд Динер из Университета Иллинойс провел исследование, по результатам которого сделал вывод: очень богатые люди счастливы 77 % времени, люди со средним достатком – 62 % времени. Статистическая разница выглядит внушительной, но в действительности это не так. Интересно отметить, что никто из участников опроса не сказал, что деньги сами по себе гарантируют счастье. Большинство согласились с утверждением: «Деньги могут увеличивать или уменьшать счастье в зависимости от того, как их использовать». На основании данных более раннего исследования в начале 90-х гг. был сделан вывод, что финансовое положение – один из самых важных факторов, влияющих на общее удовлетворение жизнью. Исходя из этих исследований, можно сказать: вместо того, чтобы беспокоиться о том, как заработать миллион долларов, или завоевать друзей, или влиять на людей, полезнее понять, как сделать *каждый день* более гармоничным и радостным, и, таким образом, проложить прямую дорогу к личным целям, вместо того чтобы преследовать символические.

### Удовольствие и наслаждение

Большинство людей считает, что счастье – это получение удовольствия: хорошая пища, секс, все удобства, которые можно купить за деньги. Сразу представляешь себе путешествия в экзотические страны или времяпрепровождение в интересной компании в окружении дорогих безделушек. Удовольствие – это чувство удовлетворенности, которое человек получает каждый раз, когда информация в сознании говорит, что ожидания, установленные биологическими программами или социальными условиями, оправдались. Удовольствие является важным компонентом качества жизни, но само по себе оно не приносит счастья. Сон, пища и секс обеспечивают состояние равновесия тела и внешней среды, но они не добавляют содержания в сэлф. Удовольствие помогает сохранять порядок, но само по себе не может создать нового порядка в сознании.

Михалы Чикшентмихалы особо выделяет категорию наслаждения (*enjoyment*). Наслаждение имеет место, когда человек не только достиг запрограммированного результата, но и пошел дальше, получил незапланированное, невообразимое. Наслаждение характеризуется движением вперед, чувством новизны и достижения. Игра в теннис на пределе возможностей, чтение книги, открывающей перед человеком новые горизонты, выполнение контракта или любой другой работы могут приносить радость. Возможно, в момент совершения этих действий они таковыми не

кажутся, но потом мы обращаемся к ним и вспоминаем: да, действительно было хорошо. Удовольствие и наслаждение отличаются одно от другого. Получать удовольствие (*pleasure*) от еды – это одно, а наслаждаться пищей – нечто другое. Гурман наслаждается пищей, как и любой человек, который уделяет ей столько внимания, чтобы насладиться всеми вытекающими из этого процесса ощущениями. Удовольствие можно получать без инвестиции психической энергии, в то время как наслаждение возможно только в форме необычной инвестиции внимания.

Невозможно наслаждаться игрой в футбол, чтением книги, беседой, если внимание полностью не сконцентрировано на конкретной деятельности. В первые годы жизни каждый ребенок является своеобразной «изучающей машиной». Быстрая концентрация внимания ребенка является хорошим индикатором процесса наслаждения. Со временем эта естественная связь между ростом и наслаждением отчасти исчезает, потому что по мере изучения предметов в школе процесс познания становится внутренним. К тому же легко остановиться в узких рамках сэлф, развитого в детстве и юности. Многие так и делают, когда наталкиваются на необходимость инвестиции внутренней энергии в новые проекты, новые потенциальные области наслаждения. Без наслаждений жизнь может быть терпимой, в некоторых моментах даже приятной, но в такой ситуации все находится в руках случая, событий во внешней среде. Очень ненадежная конструкция.

### Элементы наслаждения

Удивительно, как схожи описания собственного состояния различными социальными, этническими, профессиональными группами людей при совершении определенных действий, когда им было особенно хорошо. Пловец во время заплыва через Ла-Манш, шахматист в ходе сложного турнира, подростки в баскетбольной игре в гетто, альпинист на трудном восхождении – все они описывали свое состояние очень сложными вербальными формулами вне зависимости от культуры, развития общества, социальной принадлежности, возраста или пола. Виды их деятельности были абсолютно разными. Похожими были описания того, что они чувствовали, когда наслаждались выполнением данного действия.

Оптимальный жизненный опыт и психологические условия, которые делают возможным его получение, очень похожи во всем мире. Феноменология наслаждения имеет следующие главные компоненты:

- получение опыта имеет место, когда мы сталкиваемся с задачами, которые имеют возможность выполнить;
- мы должны уметь концентрироваться на том, что мы делаем;
- концентрация возможна, потому что выполнение стоящей задачи имеет четкие цели и обеспечивает немедленную ответную реакцию;
- человек действует с глубоким, но не требующим усилия вовлечением, в процессе которого он забывает о заботах и фрустрациях повседневной жизни;
- действия, вызывающие наслаждения, позволяют человеку контролировать себя;

- беспокойство о своем сэлф исчезает, но, парадоксально, после данного действия сэлф укрепляется;
- изменяется восприятие времени: часы пролетают, как минуты, минуты могут растянуться в вечность.

Комбинация всех этих элементов является причиной чувства глубокого наслаждения, и для его получения люди готовы тратить немало энергии.

Иногда человек входит в состояние наслаждения без видимой причины: от услышанной мелодии, от великолепного вида из окна, но большинство таких состояний имеет место при совершении действий, которые требуют инвестиции психической энергии, четкой цели и правил игры и которые нельзя совершить без определенных навыков и умений. Важно отметить, что под деятельностью мы понимаем не только физические действия. Равно как и навык не обязательно должен быть навыком выполнения физических действий. К примеру, одним из самых часто упоминаемых действий, от которых люди получают наслаждение, является чтение. Оно требует концентрации внимания, имеет цель и требует знания языка. Еще один вид деятельности – общение с другими людьми – на первый взгляд, кажется исключением из правила: нужно ли в такой ситуации обладать навыками и умениями, ведь сплетничать можно и без навыков. Но вспомним, сколько робких, застенчивых людей не могут установить контакты даже с соседями.

Простой способ найти вызов – участвовать в конкуренции, ситуации, предполагающей состязание. Но когда целью становится победа над соперником, а не совершенствование навыков и умений, то наслаждение постепенно исчезает. Человек получает наслаждение от состязания, когда оно является средством для совершенствования навыков. Когда оно само становится целью, оно перестает быть «в кайф». Многие виды деятельности возникли именно для того, чтобы быть средством для наслаждения. Даже рутинные детали жизни могут быть трансформированы в многозначительные для конкретного человека игры, которые и предоставляют возможность получения оптимального опыта.

*Известный немецкий физик Хайнц Майер Лейбниц описал один из способов контроля над скучной ситуацией, которой нельзя избежать. Ему приходилось участвовать в многочисленных скучных научных конференциях, и он придумал определенный вид деятельности, который облегчал бремя присутствия на заседаниях, но при этом сохранял определенное количество внимания свободным, чтобы быть в состоянии уловить нечто интересное. Как только докладчик становился скучным, Лейбниц начинал барабанить пальцами: большим пальцем, затем средним, указательным, безымянным, снова большим и наконец мизинцем правой руки. Затем он подключал левую руку: сначала мизинец, потом средний палец, безымянный, указательный, снова средний и наконец большой палец. Затем он снова барабанил пальцами правой руки, потом левой в обратном порядке и т. д. Оказалось, что, используя паузы и полу паузы в равные промежутки времени, можно получить 888 различных комбинаций выступления пальцами, без повторения. К тому же постукивание пальцами рождает некоторые музыкальные образы.*

Подобные сложные игры могут изобрести единицы, но каждый из нас имеет свою упрощенную версию подобного. Каждый разрабатывает свою методику заполнения рутинной, скучной части дня. Кто-то рисует бессмысленные черточки и

палочки или играет в крестики-нолики, кто-то курит или гладит волосы, напевает себе под нос или совершает известные только им ритуалы. Это примеры так называемых микропотоков. Степень наслаждения данным видом деятельности зависит от его сложности. Простые автоматические игры, вплетенные в рутину дня, позволяют уйти от скуки, но не добавляют позитивного качества данному опыту.

Наслаждение наступает в определенный момент, когда возможности для действий воспринимаются человеком на одном уровне с его способностями. Игра в теннис не доставляет удовольствия, если у партнеров разный уровень игры. Слабый игрок чувствует себя не в своей тарелке, а сильному просто скучно. Наслаждение появляется на стыке скуки и беспокойства, когда вызов сбалансирован способностью человека к действию.

Если для того чтобы справиться с возникшей ситуацией, необходимо применить соответствующие навыки, внимание человека полностью погружается в данное действие. Вся психическая энергия концентрируется на данном виде деятельности. В результате проявляется одна из самых характерных черт потока: человек так увлекается тем, что делает, что его действия становятся спонтанными, почти автоматическими. Человек не воспринимает себя вне данного действия.

Танцовщик так описывает свое состояние, когда представление удается: «*Концентрация почти полная, мозг не отвлекается. Ты не думаешь о посторонних вещах, ты полностью вовлечен в то, что ты делаешь. Энергия плывет плавно. Ты чувствуешь себя расслабленным, энергичным. Тебе комфортно*».

Мать, которая проводит время со своей маленькой дочерью, рассказывает: «*Ей нравится читать мне. Мы читаем вместе. Она читает мне, я читаю ей. Это время, когда я теряю контакт с реальным миром. Я полностью поглощена тем, что делаю*».

Шахматист так описывает свое состояние во время игры: «*Концентрация – как процесс дыхания. Ты не думаешь о нем. Крыша может обвалиться, но если тебя не накроет, ты этого даже не заметишь*».

Поток – это короткое слово для описания чувства от совершения, казалось бы, не требующего усилия движения. Цель потока – продолжать «плыть», не искать пиков или утопий, а оставаться в этом состоянии. Состояние потока только на первый взгляд не требует усилий. На самом деле оно требует значительных физических усилий и высоко дисциплинированной ментальной активности.

### **Четкая цель и ответная реакция**

Причиной полного вовлечения в поток является то, что обычно цели определены четко и ясно, и человек получает немедленную обратную реакцию. Теннисист всегда знает, что надо делать: вернуть мяч на сторону соперника. Так же очевидна цель шахматисту, альпинисту. Конечно, если человек выбирает тривиальную цель, то ее достижение не приносит наслаждения. Если ты ставишь себе цель в экстремальной ситуации остаться в живых и при этом не встаешь с дивана, то ты никогда не познаешь тех ощущений, какие испытывает альпинист при опасном восхождении.

Обратная реакция отличается по форме в зависимости от формы самой деятельности. Многие хирурги снисходительно относятся к терапевтам, потому что те

никогда не получают прямых и явных сигналов о правильности применяемого курса лечения. Еще более свысока смотрят хирурги на психотерапевтов, результат действия которых иногда может проявиться через годы.

Форма обратной реакции не имеет значения. Главное – символическое значение, которое она содержит. «*Я успешно достиг своей цели*» – такое знание создает порядок в сознании и усиливает структуру сэлф. Практически любая ответная реакция приводит к наслаждению, если она логически связана с целью, для достижения которой человек заинвестировал психическую энергию.

Хорошим примером важности обратной реакции является опрос слепых женщин психологами в Милане. Для них пребывание в состоянии потока часто ассоциировалось с чтением книг, написанных специальным шрифтом для слепых, с вязанием, помошью друг другу во время болезни. Из шестисот проинтервьюированных людей именно группа слепых женщин сделала наибольший акцент на необходимости четкой ответной реакции как условия для наслаждения тем, что они делали. Так как они не в состоянии видеть, что происходит в мире, им в большей степени, чем зрячим, необходимо знать, что их действия достигают поставленных ими целей.

### Концентрация на текущей задаче

Одной из самых часто называемых черт потока является следующая. Человек забывает все неприятные аспекты жизни. Эта черта является важным побочным продуктом процесса, который требует полной концентрации внимания на текущей задаче и не оставляет места для не относящейся к делу информации. В повседневной жизни в наше сознание вторгаются потоки мыслей. Большинство повседневных занятий не требует опыта потока, концентрации внимания, поэтому беспокойство и волнение присутствуют.

Профессор физики так описывает свое состояние во время высокогорного восхождения: «*Создается впечатление, будто моя память как бы урезана. Все, что я помню, это последние 30 секунд. Все, о чем я могу думать, это ближайшие 5 минут*».

Вот мысли юного увлеченного баскетболиста: «*Баскетбольная площадка – это все, что имеет значение. Иногда вне ее я думаю о проблемах, к примеру о конфликте со своей девушкой. Но я считаю, что лучшие игры ничего нет. Ты можешь разговаривать о проблемах весь день, но как только ты попадаешь на площадку и начинаешь играть, все уходит на задний план. Мои сверстники думают о многом. Но когда ты играешь в баскетбол, ты думаешь только об игре*».

Известный барьерист Эдвин Моузес так описывает степень концентрации перед стартом: «*Ваш мозг должен быть абсолютно свободным и ясным. Тот факт, что вы должны соревноваться с соперниками, «забытые» ноги, питание, гостиницы, личные проблемы – все должно быть вытерто из сознания*».

Наслаждение от деятельности в потоке отличается от обычной жизни еще тем, что человек не должен волноваться о провале, неудаче. Проигрыш партии в шахматы, сета в теннисе, неудачное выступление на танцевальном конкурсе не означает начало кризиса в жизни. В реальной жизни человека могут уволить за плохую работу, он может потерять выгодный контракт на приобретение жилья и т. д. В

потоке человек не боится потерять контроль, что типично для ситуаций реальной жизни. Человек наслаждается не состоянием контроля над ситуацией, а тем состоянием, когда он *осуществляет контроль* в трудных обстоятельствах. Шахматисту Бобби Фишеру настолько понравился упорядоченный, идеальный мир шахмат, что он отвернулся от хаотичного реального мира.

### Потеря самосознания

Потеря чувства отделяющего тебя от окружающей среды сэлф иногда сопровождается противоположным чувством единения с природой, с горой, командой, тусовкой.

Вот как описывает свое состояние рокер из Японии: «*Я кое-что понимаю, когда настраиваются все чувства участников. На старте у нас нет полной гармонии, но если заезд продолжается успешно, все мы чувствуем друг друга, как себя самого. У нас один мозг. Это время настоящего наслаждения. Когда понимаем, что мы одно тело, это божественно. Когда мы набираем скорость, когда мы вместе едем и слаженно рычат сотни мотоциклов, это супер!*».

Превращение группы людей в «одно тело» – еще одна типичная характеристика потока. Озабоченность собой потребляет психическую энергию, потому что в повседневной жизни мы часто чувствуем себя в опасности. Каждый раз, когда возникает такая ситуация, ты должен оценить серьезность положения и придумать план действий. К примеру, если ты идешь по улице и замечаешь, что люди смотрят на тебя и улыбаются, ты начинаешь спрашивать себя: «Что со мной не так? Я выгляжу смешным? Они смеются над моей одеждой, походкой, выражением лица?».

Нам сотни раз в день напоминают об уязвимости нашего сэлф и каждый раз при восстановлении порядка в сознании мы теряем психическую энергию. Но в потоке нет места для самоанализа, потому что деятельность, приносящая наслаждение, имеет четкие цели, стабильные правила и вызовы, соответствующие уровню навыков и умений. Альпинист, который взирается на трудный склон, – это стопроцентный альпинист, иначе ему не выжить. Не имеет абсолютно никакого значения, что он потный и грязный. Отсутствие сэлф в сознании во время потока не означает, что человек перестает контролировать психическую энергию. Скорее, наоборот, контроль становится почти автоматическим. Поэтому потеря самосознания не предполагает потерю сэлф. Из сознания просто уходит *концепция* сэлф, т.е. информация, которую мы используем для представления себя самому себе.

Состояние, когда человек на время забывает, кто он, очень приятно. Ты сливаешься с чем-то другим, взаимодействуешь с ним. Моряк в ночном дозоре чувствует себя продолжением корабля, движущегося в том же ритме к одной цели. Пианист, погруженный в поток звуков, чувствует себя частью «гармонии сфер». Хирурги говорят, что во время трудных операций они чувствуют, что вся команда операционной действует, как один организм. Очень важно понять, что такое состояние. Это не простая метафора, а реальное состояние, как голод или удар головой о стенку. Когда человек инвестирует всю свою психическую энергию во взаимодействие с другим человеком, с горой, мячом, музыкальным произведением, он становится частью системы действия, выходящей за рамки одного человека. Система принимает правила вида деятельности, а энергия поступает от внимания человека. Рост сэлф возможен,

только если взаимодействие приносит наслаждение. В системе действий, не требующей ничего, кроме веры и преданности, можно потерять себя. Фундаменталистские религии, массовые движения и экстремистские политические партии предлагают возможности для самовозышения. Миллионы людей охотно принимают их призывы. Истинно верующий становится частью системы в конкретных условиях, потому что его психическая энергия фокусируется и формируется целями и правилами веры. Но настоящий верующий обычно не взаимодействует с системой веры. Система поглощает его психическую энергию. Из этого подчинения не получится ничего нового. Если сознание и приходит в состояние порядка, то это порядок навязанный, а не достигнутый.

Ключевым элементом оптимального опыта, состояния потока является сама цель. «*Это приносит столько наслаждения, что я бы делал это, даже если бы не должен был делать*», — говорят люди, испытывающие состояние потока. Автотелический опыт (имеющий цель сам в себе) поднимает качество жизни на новый уровень. Отчуждение сменяется вовлечением, скуча — наслаждением, беспомощность — чувством контроля, психическая энергия работает на усиление сэлф, а не на внешние факторы. Однако к потоку человек может привыкнуть. Надо смириться с тем, что ничто в мире не идеально. Любовь может привести к жестокости, наука — к разрушению, развитие технологий — к загрязнению окружающей среды. Оптимальный опыт — это форма энергии, а энергия может быть использована и для созидания, и для разрушения. Огонь может согревать, и сжигать, атомная энергия может генерировать электроэнергию, а может и породить Чернобыль. Цели, к которым применяется поток, могут сделать жизнь богаче или несчастнее. Маркиз де Сад превратил процесс нанесения боли в искусство. Гладиаторы в Древнем Риме, викторианцы и разрываемые терьерами крысы, коррида в Испании — вот некоторые примеры проявления культуры. Часто можно слышать от преступников: «*Если вы покажете мне занятие, которое приносит столько же удовольствия и радости, сколько приносит взлом квартир и банков, угон автомобилей, я займусь этим*». В большинстве случаев движущей силой подростковой преступности является желание побывать в состоянии потока, которое молодые люди не могут получить в обычной жизни. А Роберт Оппенгеймер свою работу по созданию ядерной бомбы назвал решением «милой проблемы».

Состояние потока само по себе нельзя назвать хорошим или плохим. Оно хорошее, если у него есть потенциал сделать жизнь богаче, более осмысленной, если оно увеличивает силу сэлф. Оценка последствий состояния потока в более широком, социальном контексте зависит от вида деятельности и способа вовлечения других людей и внешних факторов. Определенная религия может быть полезной для отдельного человека или социальной группы, но при этом угнетать других. Утверждение, что определенное решение является благоприятным для всех людей во все времена, — явное заблуждение. Джейферсон говорил: «*Вечная бдительность — вот цена свободы*». Но глупо было бы, например, игнорировать источник энергии только потому, что некоторые могут им неправильно пользоваться. Если бы человечество запретило использование огня из-за страха пожара, то сегодня мы бы не многим отличались от обезьян.

## Условия потока

Как начинаются действия, ведущие к потоку? Иногда случайно. Собралась разношерстная компания. Вначале скуча. Вдруг кто-то вбросил тему. Слово за слово, шутка за шуткой, и вскоре все великолепно веселятся.

Вероятность потока от структурированной деятельности гораздо выше. Почему от многих игр мы получаем удовольствие, а от повседневных обязательных действий нет? Почему кто-то может быть в потоке даже в концентрационном лагере, а другие хандрят даже на фешенебельном курорте? Игра на музыкальных инструментах, подвижные игры, альпинизм, танцы, парусный спорт и многое другое – эти виды деятельности были изначально задуманы для достижения состояния оптимального опыта. Они подчиняются определенным правилам, для участия в них необходимы определенные навыки, есть четкая цель, ответная реакция, возможен контроль. Они облегчают концентрацию и вовлечение в действие, которое явно отличается от реальной жизни. В каждом из видов спорта участники надевают специальную одежду и занимаются на отдельной площадке.

Роже Калуа разделяет все игры на четыре категории.

1. *Агон* – игры, основной чертой которых является состязание. К ним относится большинство спортивных игр.

2. *Алеа* – игры, основная черта которых – жребий, бросание костей и т. п. К ним относится «монополия», «бинго».

3. *Илинкс*, или *вертиго* – игры, которые изменяют сознание путем изменения обычного восприятия, к примеру карусель, затяжные прыжки с парашютом.

4. *Мимикия* – групповой вид деятельности, в которой создается альтернативная реальность. Это может быть танец, театр и искусство в целом.

Игры предоставляют возможность выйти за рамки повседневного опыта. Соревнование улучшает состояние, если только внимание сфокусировано на самой деятельности. Если начинают превалировать внешние цели (победа над противником, желание произвести впечатление на аудиторию, получение большого контракта), то это скорее отвлечение, чем стимул для концентрирования сознания. Любая форма деятельности вводит в состояние потока, обеспечивая чувство открытия, творчества и перенося человека в новую реальность. В течение эволюции человека культура развила различные виды деятельности, первичная цель которых – улучшение качества жизни. Даже наименее технологически развитые общества имеют примитивные формы искусства, музыку, танцы, различные игры для детей и взрослых.

## Поток и культура

Культура – это социальная конструкция, защищающая человека от хаоса. Она должна минимизировать влияние случая на ход жизни. Культура определяет нормы, развивает систему целей, строит веру и помогает справляться с вызовами реальной жизни. Культура по определению исключает многие альтернативные цели и убеждения, и тем самым возможности. Она концентрирует внимание на достижении выбранных целей через определенные средства и предполагает действия человека в созданных собственными руками рамках. Именно в этом аспекте игры похожи на

культуры. Разница только в масштабах. Когда культуре удается разработать серию целей и правил, близко подходящих под навыки и умения населения, и люди могут неограниченно часто входить в состояние потока, то такая социальная система приобретает высокую устойчивость.

Культура становится большой игрой. Однако культура, увеличивающая возможности для входления в поток, необязательно является хорошей. С позиции XX века правила Спарты кажутся чрезмерно жестокими, хотя они создали успешную мотивационную систему для спартанцев. Фашистский режим и его идеология являются привлекательным игровым планом: простые цели, ясная ответная реакция позволили многим людям по-новому окунуться в жизнь и сбросить груз предыдущих проблем и фрустраций.

Являясь мощным мотиватором, поток не гарантирует добродетели для тех, кто его испытывает. При прочих равных культура, обеспечивающая достижение состояния потока, лучше той, которая не в состоянии этого сделать. Когда группа людей определяет цели и нормы, увеличивающие степень наслаждения жизнью, всегда существует вероятность, что это будет происходить за чужой счет.

Крайне трудно измерить оптимальный опыт разных культур. По данным исследования Института Гэллапа, проведенного в начале 90-х гг., около 40 % жителей США сказали, что они очень счастливые. Такой же ответ дали только 20 % европейцев, 18 % африканцев, 7 % жителей Дальнего Востока. Другой опрос, состоявшийся несколько раньше, показал, что рейтинг личного счастья граждан США практически такой же, как у кубинцев и египтян. Жители Германии приблизительно так же счастливы, как и жители Нигерии. Данные результаты демонстрируют, что инструменты измерения оптимального опыта достаточно примитивны. Несмотря на эти казусы опросов, тенденция такова, что жители богатых государств, руководимых стабильными правительствами, с более высоким уровнем образования более счастливы. И объем расходов населения на развлечения является косвенным подтверждением этого.

Однако самым ироническим парадоксом современности является то, что наличие большого количества свободного времени не всегда транслируется в наслаждение. По сравнению с нашими предками у нас гораздо больше возможностей получать удовольствие, но, оказывается, этого мало. Необходимы соответствующие навыки. Нам надо знать, как контролировать сознание. Большинство людей этого делать не умеют. Несмотря на горы современных электронных игрушек и безделушек, нам по-прежнему скучно и грустно. Очевидно, что помимо внешнего контекста необходимо принимать во внимание внутренние факторы человека, которые делают поток возможным.

Черты, выделяющие автотелическую личность, наиболее ярко проявляются в ситуациях, которые обычному человеку кажутся невыносимыми.

*Кристофер Берни был узником нацистского лагеря. В заключении у него практически не было пищи для размышлений, но он стал задавать сам себе кучу нелепых вопросов по поводу тривиальных вещей и механизмов. Как это работает? Кто это сделал? Как? Когда я в последний раз видел нечто подобное? Что мне это напоминает? Так Кристофер погружал себя в прекрасный поток умственных ассоциаций.*

ций, продолжительность и сложность которых вскоре перекрывали исходный пункт. Нары он сравнивал со школьной или армейской кроватью. Затем он стал «анализировать» одеяло, окна, туалет, вычислял длину, ширину, степень удобства, географическое положение камеры, куда выходят окна и т. д.

Дизайнер по керамике Ева Цайсель в сталинские времена более года провела в Лубянской тюрьме. Чтобы не сойти с ума, она придумывала различные виды деятельности: прикидывала, можно ли сделать лифчик из подручных материалов, имевшихся в камере, сама с собой в уме играла в шахматы, разговаривала по-французски с воображаемым собеседником, делала гимнастические упражнения, заучивала сочиняемые стихотворения на память.

Александр Солженицын, как и его сокамерники, рисовал на полу карту мира и «проходил» десятки километров в день, совершая воображаемое путешествие по Азии и Европе, Америке и Африке.

Американский летчик Джон Стоктон провел во вьетнамском плену восемь лет. Он потерял почти 30 кг веса и сильно подорвал здоровье. После освобождения первым его желанием было поиграть в гольф. Коллеги были в смятении. Но они еще больше удивились, когда увидели, что летчик, которыйолько лет провел в плену, великолепно играет. Джон объяснил, что практически каждый день в камере он воображал, как будет играть в гольф, когда освободится. Он отрабатывал в уме каждое движение, подбирал клюшки, силу удара. Внутренняя дисциплина помогла сохранить не только здравый смысл, но и игровые навыки.

Самой важной характеристикой людей, выживших в экстремальных условиях, является «не обладающий самосознанием индивидуализм», или сильно выраженная и четко сориентированная цель, не направленная непосредственно на удовлетворение интересов человека. Сильная внутренняя мотивация трудно «пробивается» внешними угрозами. Люди нарцистического склада, т. е. которые беспокоятся главным образом о защите своего сэлф, в негативной внешней среде терпят поражение.

Берtrand Рассел так достигал состояния личного счастья: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и к своим недостаткам. Я начал концентрировать внимание на внешних объектах: состоянии мира, различных науках, людях, которые мне нравились».

## Тело в потоке

Когда мы несчастливы, хандrim и нам скучно, у нас под рукой есть легкое лекарство – собственное тело. Сегодня многие понимают необходимость физических упражнений, но огромный потенциал тела остается неиспользованным. Все, что может делать тело, потенциально приносит удовольствие. Нетренированное тело не может дать нам четкую информацию из внешнего мира: человек двигается неуклюже, нетренированный глаз не видит многих деталей, ухо не слышит гармонии и воспринимает лишь набор хаотических звуков, желудок предпочитает грубую пищу. Тело в состоянии выполнять сотни различных функций: видеть, слышать, прикасаться, бегать, плывать, бросать и т. д. Все эти функции могут стать действиями потока. Спортивный девиз «Быстрее, выше, сильнее» описывает направления развития тела, по которым оно может приносить наслаждение. Даже самое простое физи-

ческое действие приносит удовольствие при трансформации в поток. Важными шагами в этом направлении являются: *выбор общей цели, определение способов измерения прогресса в зависимости от выбранной цели, постоянная концентрация на том, что ты делаешь, постоянная тонкая настройка на новые вызовы, взаимодействие с имеющимися возможностями, поднятие ставок, если деятельность становится скучной.*

Хорошим примером для развития потока является ходьба. Можно придумать множество разных целей при ходьбе. К примеру, выбор маршрута, остановки, походка, темп и т. д. Вызовом для нас в определенном виде деятельности является сила, которая заставляет концентрироваться. Наслаждение зависит не от того, что ты делаешь, а от того, как ты делаешь это. В одном из исследований психолога Михалы Чикшентмихалы был поставлен вопрос: «*Счастливы ли люди больше от того, что во время отдыха используют большие материальные ресурсы?*».

Использовалась описанная выше методика с пейджерами. Респонденты оценивали свое состояние по семибалльной шкале – от «очень счастливый» до «очень удрученный». Вывод был однозначным: те, кто использует для отдыха более дорогое оборудование, механизмы, источники энергии, значительно менее счастливы, чем те, кто вовлечен в недорогие формы проведения досуга. Люди были самыми счастливыми, когда они разговаривали друг с другом, занимались садом, вязали и т. д. Даные виды деятельности требуют не материальных ресурсов, а большой инвестиции психической энергии. Досуг, предполагающий использование внешних факторов, часто требует меньшего внимания и, следовательно, менее приятен.

### Секс как поток

Спорт и физкультура – не единственные формы физических упражнений. Одной из самых древних форм является танец. И жители индейских племен, и великие танцовщики Большого театра используют танец как средство улучшения качества жизненного опыта. Старикам дискотеки кажутся странным развлечением, но для молодежи это важный источник наслаждения.

Еще одной формой деятельности, которая ведет к потоку, является секс. Желание заняться сексом иногда настолько велико, что отвлекает психическую энергию от других занятий. Поэтому каждая культура должна прикладывать много усилий для того, чтобы определить русло для секса и в некоторой степени его ограничивать. Выражение «Любовь вращает шар земной» – это тактичная словесная форма, говорящая о том, что нами движут сексуальные желания. Почему секс – это обязательно наслаждение? Один и тот же сексуальный акт может быть болезненным, пугающим, отвратительным, нейтральным, приятным, экстатическим в зависимости от того, как он связан с целью человека. В физическом плане насилие может не отличаться от простого полового акта, а в психологическом – это как небо и земля. Можно сказать, что сексуальная стимуляция сама по себе приятна. Чтобы получать удовольствие от секса, надо быть здоровым и иметь желание. Особых навыков не требуется. После первого опыта перед человеком открываются новые вызовы. Как и другие удовольствия, с течением времени секс может надоест, если его не превратить в приятный, приносящий наслаждение вид деятельности. Секс может превратиться в

бессмысленный ритуал или форму зависимости. К счастью, существует масса способов сделать секс приятным.

Реальное развитие сексуальности начинается только тогда, когда к чисто физическим факторам добавляются психологические. Именно романтическое искусство любви заполняет эту нишу. Многие народы создали очень сложные формы искусства сексуальных отношений, но большинство людей воспринимает его как болельщики, т. е. предпочитают смотреть или слушать об этом, но не пробуют заниматься. Третье измерение сексуальности начинается, когда в дополнение к физическим удовольствиям, наслаждению романтическими отношениями любовник чувствует искреннюю заботу о своем партнере. Третий фактор делает сексуальность весьма сложной и может обеспечить состояние потока на всю жизнь.

Вначале очень легко получить удовольствие от секса, даже наслаждаться им. Любой дурак может по молодости влюбиться. Первое свидание, первый поцелуй, первый половой акт – вот они первые вызовы для молодого человека. Для многих это первое экстатическое состояние становится и последним. Первая любовь кажется наиболее сильным переживанием, верхом наслаждения. Очевидно, истиной является утверждение, что люди, как и большинство млекопитающих, не являются моногамными по природе. И если сексуальные партнеры не научатся открывать новые вызовы в компании друг друга, не научатся новым навыкам для обогащения отношений, их союз будет обречен. Вначале для поддержания состояния потока бывает достаточно физического фактора, но без романтизма и заботы отношения развиваются не будут. Как сохранить любовь свежей? Ответ такой же, как и для других видов деятельности: чтобы не перестать наслаждаться отношениями, их нужно усложнять.

Усложнение отношений предполагает открытие новых потенциалов в себе и друг в друге. Чтобы дойти до этих открытий, необходимо заинвестировать внимание друг в друга, узнать мысли, чувства, сокровенные мечты. Это бесконечный процесс, задача на всю жизнь. После взаимного узнавания партнеров открывается обширное поле для совместных видов деятельности: совместные путешествия, чтение одних и тех же книг, воспитание детей, реализация конкретных планов и проектов и т. д. Специфическое наполнение не имеет значения. Каждый выбирает по себе. Важен общий принцип: сексуальность, как и любой другой аспект жизни человека, может приносить наслаждение, если мы выражаем желание контролировать и усложнять его.

### **Поток через органы чувств**

Зрение часто используется только для распознавания внешних объектов (не наступить на лежащего кота, найти ключи от квартиры, посмотреть в замочную скважину и т. д.). Люди редко устраивают «пир» для глаз, когда перед ними открывается необыкновенно красивый вид. Они не развивают в себе способность наслаждаться красотой природы, людей, животных и внешней гармонией в целом.

В отличие от простых людей многие деятели искусства умеют разглядеть прекрасное даже в, казалось бы, обыденной жизни. Вот как описывает визуальное наслаждение один художник: «Когда я вижу прекрасное произведение искусства, близкое моему сердцу, у меня появляется странная реакция. Это не всегда прият-

*ное оживление, а как будто кто-то ударил меня в живот. Меня подташнивает. Это всеохватывающее чувство, и выйти из него я могу путем концентрации воли. Я должен успокоиться и подойти к этому произведению с научной точки зрения, а не со всеми внутренними антеннами в открытом положении, и поэтому очень уязвимым. После этого я спокойно смотрю на данное произведение и перевариваю каждую его деталь.*

*Когда встречается действительно великое произведение, об этом сразу можно узнать: чувства подсажнут не только визуально, но и чувственно и интеллектуально».*

Такое состояние можно испытать не только от произведений искусства, но и от привычных пейзажей родной местности. Для того чтобы видеть красоту, надо тренировать зрение и инвестировать большое количество психической энергии. В отличие от многих других видов деятельности наблюдение вполне доступно каждому. Жаль, что многие не раскрывают этот потенциал.

В каждой культуре упорядочение звуков в приятные для уха мелодии использовалось для улучшения качества жизни. Одна из самых популярных функций музыки – фокусирование внимания слушателя на звуковой модели, соответствующей желаемому настроению. Поэтому есть музыка для танцев, для свадьбы, для любовных утех, для маршировок.

*Пигмеи племени Итури в Центральной Африке считают, что добрый лес обеспечивает их всем в этой жизни. Все несчастья они объясняют тем, что лес засыпает. И когда племени становится плохо, вожди целыми сутками дудят в специальные рожки, стараясь разбудить лес и тем самым вернуть хорошие времена. Слыша привычные приятные ритмы, пигмеи постепенно избавляются от стрессов, восстанавливают душевное равновесие и с оптимизмом смотрят в будущее – лес просыпается для них.*

Музыка из «Уокменов», «Сони» и «Пионеров», которую слушают и взрослые, и дети, выполняет ту же функцию. Один полицейский заметил: «Если после тяжелого рабочего дня, в котором были и аресты, и ситуации, опасные для жизни, я не смог бы включить радио по дороге домой, я бы, очевидно, сошел с ума».

## Слух

Музыка как организованная упорядоченная аудиоинформация помогает организовать сознание и минимизирует внутренний хаос. Музыка защищает от скуки и беспокойства. При более серьезном отношении и инвестиции внимания и энергии она может вовлечь человека в поток. Некоторые утверждают, что технологический прогресс сделал музыку доступной каждому и тем самым улучшил качество жизни. Не надо путать поведение и жизненный опыт. Постоянное прослушивание музыки по радио или CD-проигрывателю может быть даже менее приятным, чем одн часовой концерт, которого ты долго ждал. Качество жизни улучшает не то, что ты просто слышишь музыку, а слушаешь ее. Творить музыку – еще более сложное занятие. Как и любое творчество, творение введет тебя в поток при условии, что ты посвятишь много психической энергии этому процессу.

## Вкус

У известного итальянского композитора Россини были хорошие отношения с музыкой и вкусом: «*Любовь к сердцу – как аппетит к желудку*». Желудок является дирижером нашего внутреннего великого оркестра эмоций. Музыка, как и пища, моделирует наши чувства. Все кухни мира построены на этом знании. Французское слово *cuisine* очень популярно во всех странах мира. В каждом обществе можно найти гурманов. Подписка на кулинарные издания постоянно растет. Даже американцы потихоньку отходят от фаст-фуда. Прием пищи – как секс. Это одно из базовых удовольствий, встроенных в нашу нервную систему. Исследования показывают, что во время приема пищи люди по-прежнему чувствуют себя более счастливыми и расслабленными, хотя в это время у них нет других характеристик потока (высокая концентрация, чувство силы, самоуважение).

Развитие чувствительного неба, как и развитие других навыков, требует инвестиций психической энергии. Но данная форма инвестиций возвращается потом в гораздо более мощных потоках. Начав с конкретной кухни, можно потом увлечься историей, культурой народа.

Питание может иметь и негативную сторону – обжорство, полнота. И в этом аспекте секс и еда очень похожи. Недаром и обжорство, и прелюбодеяние находятся в списке семи смертных грехов. Увлечение пищей может поглотить всю психическую энергию, не оставив ничего на другую деятельность. Пуританское отношение к еде и сексу также не срабатывает, потому что репрессия, подавление не может быть дорогой к добродетели. Когда люди ограничивают себя из-за страха, качество их жизни падает. Сэлф перестает развиваться. Счастливый человек ограничивает себя не потому, что он *должен* это делать, а потому, что *хочет*. Фанатичный обжора так же скучен, как и аскет, отказывающийся от пищи или секса, потому что ему не велят социальные нормы.

Сам процесс приготовления пищи также может стать одним из мощнейших потоков, улучшающих качество жизни. Познание качества различных продуктов, их взаимодействие, способ приготовления, фактор времени и многое другое создают прекрасное поле для развития оптимального опыта. Приготовление пищи может удовлетворить и чувство приключений, и чувство любопытства. А наслаждение от него можно получить не меньшее, чем от вида заката на Байкале или картин Микеланджело.

## Поток от мыслительной деятельности

Способность думать, мыслительная деятельность открывает перед человеком огромные возможности для получения удовольствия и наслаждения. Среди многих интеллектуальных занятий чтение по-прежнему упоминается как самая распространенная форма деятельности потока.

Некоторые при обычном чтении нот, созерцании произведений искусства наслаждаются не только визуально, но и тем, что стоит за ними, т. е. здесь имеет место концептуальная, интеллектуальная и даже политическая деятельность. Картины, музыкальные произведения становятся «машинами мысли». Мы можем сказать, что чисто телесных и чисто интеллектуальных форм потока не существует. Дея-

тельность, вызывающая поток, всегда предполагает использование мышц, воли, мысли и чувств.

Достигнуть состояния порядка в мозгу нелегко. Вопреки распространенному мнению, нормальное состояние мозга – хаос. Без тренировки, без объекта внешнего мира, который требует внимания, люди не в состоянии одноразово фокусировать мысли более нескольких минут. Читать может практически каждый, но некоторые уже после нескольких абзацев или страниц не понимают, о чем идет речь в статье или главе. Обычно мы не замечаем, как плохо мы контролируем свой мозг и сознание. Некие социально детерминированные действия среди людей человек совершает более или менее легко. Но когда он остается наедине с самим собой, без внешнего внимания, вот тут он и обнаруживает базовый ментальный хаос. Если человек не знает, как упорядочить мысли, он будет думать о наиболее насущной на тот момент проблеме: реальной или мнимой боли, обидах и фрустрациях. Чтобы избежать такого состояния, человек старается заполнить мозг какой угодно информацией. Именно поэтому люди так много смотрят телевизор: данный вид деятельности обеспечивает легкодоступную информацию, которая занимает внимание зрителя. Когда люди смотрят телевизор, они не думают о дрейфующих мыслях. Временно это помогает, но не снимает причин хаотического состояния. Лучшим способом является развитие навыков контроля сознания внутренними силами, а не внешними факторами.

Можно выделить три символические системы, которые при внимательном изучении их правил, могут привести мозг в порядок и принести наслаждение: история, наука и философия. Память и запоминание – это древнейший ментальный вид деятельности. Человек, который не может запоминать, отрезан от знаний предыдущих поколений и собственного опыта. Все формы ментального потока прямо или косвенно зависят от памяти. Развитие памяти может принести много удовлетворения и пользы. Разгадывание шарад, кроссвордов, загадок – популярная форма ментальной деятельности. Качество жизни человека, которому нечего запоминать, низкое, на уровне первобытного. Человек же, который помнит много рассказов, анекдотов, стихов, химических формул, исторических дат и цитат, имеет неоспоримое преимущество. Его сознание в большей степени независимо от внешних факторов. Другим для избежания ментального хаоса необходимы внешние стимулы (телевидение, чтение, разговор или наркотики). Человек, память которого содержит много информации, приобретает некую автономность. Изучение того, что тебя интересует, является простым способом улучшения памяти и расширения возможностей для ментального потока.

Память не единственный инструмент, необходимый для упорядочения сознания. Бессистемное запоминание фактов пользы не приносит. Простейшая система упорядочения – присвоение имен вещам и явлениям. Сила слова огромна. Не зря в Святом писании отмечено, что вначале было слово. Человечество постепенно совершенствовало способы передачи вербальной информации, развивая модели и формулы. Если бы мыслители не наслаждались чувством порядка в сознании, который получается в результате использования логических доказательств и цифр, то вряд ли бы мы имели такие научные дисциплины, как математика и физика. Внешние факторы важны при определении новых идей, но они не могут объяснить самого про-

цесса творчества. Великие мыслители движимы получаемым от мыслительного процесса наслаждением, а не материальным вознаграждением от использования научных открытий. *Соотечественники глубоко уважали Демокрита, но они не знали, чем он конкретно занимается. Они думали, что, возможно, он болен, если сидит целый день без движения, погруженный в мысли. Они послали за великим доктором Гиппократом. Тот был не только великолепным врачом, но и мудрым человеком. Он обсудил с Демокритом абсурды жизни и убедил абдерийцев, что их мудрец в полном уме, но он слишком разумный. Он просто потерялся в потоке мыслей: «Божественно думать о чем-то красивом и о чем-то новом».*

Подобным образом вел себя Кант. Он ставил кипятить воду, чтобы сварить яйцо, и засекал время, держа при этом яйцо в руке. Вся его энергия была заинвестирована в гармонизацию абстрактных мыслей.

Появление новой научной идеи стимулируется наслаждением, которое получают мыслители от самого процесса поиска нового способа описания реальной действительности.

Жители Исландии известны тем, что в долгие зимние вечера читали стихи и сочиняли новые строфы эпических поэм. Они не могли изменить жесткие внешние условия. Ментальная активность была одним из важных факторов выживания в стране белого безмолвия и бушующих снегов. Каждый раз, когда внешний мир как бы проваливается, когда человек оказывается перед лицом экстремальных ситуаций, он может найти спасение во внутренней символической системе. Человек, обладающий внутренними правилами функционирования своего мозга, имеет большое преимущество. В условиях глубоких социальных кризисов и потрясений поэты, математики, историки, экономисты оставались островками благоразумия и здравого смысла.

## Игра словами

Как начать совершенствовать внутреннюю символическую систему? Все зависит от того, какую сферу мыслительной деятельности вы выбираете. Простые слова могут быть великолепным инструментом для достижения состояния потока. Разгадывание кроссвордов, загадок, шарад приносит чувство удовлетворения и достижения. При этом оно доступно всем. Вести себя в состояние потока можно в транспорте, в очереди. Еще лучше придумывать собственные кроссворды, ибо в этом случае не нужно следовать заданному кем-то образцу.

Более сложная и потенциально более мощная форма использования слов и улучшения качества жизни – вовлечение в беседу, дискуссию, разговор. Утилитаристы учат, что главная функция речи – передача информации. В результате многие разучились вести беседу, кроме как на очень узкие темы. Сейчас мало кто сможет понять калифа Али Бен Али, который говорил: «*Искусная беседа – как райский сад*».

В конце XX века люди забыли, что главной функцией речи является не столько передача информации, сколько улучшение качества жизненного опыта. Мы привыкли бросать друг другу банальные фразы, свидетельствующие о том, что все в порядке, что условия внешней среды не изменились. К сожалению, для многих людей дальше этих банальных фраз разговор не идет. Когда слова гармонично орга-

низованы в предложения, предложения – в большие фрагменты, они генерируют чувство благодарности в собеседнике.

Дети могут познавать силу слов через игру слов. Двусмысленные выражения, подбор образов, метафор, гипербол, сравнений – все может быть использовано в повседневной речи для демонстрации силы слова. Даже дети, не знающие грамоты, могут писать простые стихи и рассказы. Для творения же шедевров необходимо гораздо больше усилий и таланта.

Еще одним способом упорядочения сознания является наблюдение за происходящими событиями и изучение истории. Хотя история не имеет точных правил, как, к примеру, логика, поэзия или математика, она тоже может ввести человека в поток. В определенном смысле каждый человек является историком собственного личного опыта. Разгребать исторические завалы из детства и юности в большой степени помогает психоанализ. Запоминание и регистрация прошлого может быть весьма приятным занятием. Многие люди ведут дневники, хранят фотографии, слайды, имеют домашний киноархив и т. д., по сути, создают музей истории семьи. Записи о прошлом часто облегчают бремя настоящего и делают возможным путешествия в прошлое. Каждый человек определяет для себя значимые и важные события своей жизни, погружается в них, анализирует и входит в поток.

Говорят, что современная наука сильно институционализирована, что нельзя сделать открытие, не работая в мощном научно-исследовательском центре с супердорогим оборудованием и большим бюджетом. Безусловно, это так, если ты хочешь стать Нобелевским лауреатом. Но то, что великие научные открытия делали только такие научные центры, не соответствует действительности. Новые открытия по-прежнему приходят в голову людям, которые, подобно Демокриту, сутки напролет проводят в потоке мыслей. В биографиях многих великих ученых отмечено, что основной мотивационной силой их работ было наслаждение самим процессом, игрой с идеями и концепциями.

В нашей жизни мозг предоставляет нам не меньшие наслаждения, чем тело. Многие люди заканчивают свое образование средней школой, потому что опыт зарегулированного школьного образования, большого количества абсурдных ситуаций отбивает охоту от книг и исследований. Но человек, который отказывается от использования символьских навыков, никогда не будет свободным. Он думает, что он будет руководствоваться мнением соседей, знакомых, коллег по работе, телевизионных ведущих и других «экспертов». Целью собственного обучения, образования является не получение степеней, дипломов или поиск работы, а скорее стремление понять, что происходит вокруг, развитие собственного личного смысла жизни. Следствием этого процесса является получение глубокого наслаждения мыслителя.

## Работа как поток

Как и другие животные, большую часть жизни мы отводим обеспечению выживания. Необходимые калории, витамины и минералы в различной форме не появляются на столе автоматически. Дома не строятся по мановению волшебной палочки. Это только в русских сказках можно полететь на ковре-самолете или поехать на печи, скатерть-самобранка накормит, а золотая рыбка или щука исполнят любое желание лежащего на печи люмпена.

Формулы, по которой можно было бы вычислить, сколько человеку надо работать, не существует. Имеет значение не только количество, но и качество работы. Итальянская пословица гласит: «*Работа придает человеку благородство и преображает его в животное*». И раб в кандалах, и кардиохирург выполняют работу, но последний имеет возможность ежедневно познавать новое. Раб же вынужден повторять одни и те же монотонные операции каждый день.

Работа универсальна и очень многообразна, поэтому очень трудно сделать общий вывод о том, выполняет ли ее человек ради наслаждения или ради выживания. Можно согласиться с Томасом Карлайллом: «*Благословен тот, кто нашел свою работу. Пусть он не просит больше ни о каких благословениях*». Когда Фрейда просили дать простой рецепт счастья, он отвечал: «*Работайте и любите*». Действительно, если ты найдешь такую работу и такого человека (друзей), которые вводят тебя в состояние потока, ты значительно улучшишь качество жизни.

Бог наказал Адама, заставив его работать на земле. Большинство культур относится к работе как к проклятию. Природа не подстраивается под человека, поэтому ему необходимо прикладывать массу усилий для того, чтобы удовлетворить основные потребности. Чем выше материальные запросы, чем невероятнее целевые установки, тем больше психической энергии необходимо инвестировать в материальные вещи. Помимо этого необходимо привлечение труда, капитала, ментальной и физической энергии.

На протяжении развития цивилизации большинство людей вынуждено было расстаться с мечтами о богатом и сытном будущем, потому что кучка избранных (рабовладельцы, церковь, феодалы, аристократы, фашисты, коммунисты) открыла способ жить за их счет. Великие творения аморальных цивилизаций (пирамиды, Великая китайская стена, Тадж-Махал, замки и соборы) являются результатом рабского труда, реализацией амбиций правителей. Неудивительно, что у работы была такая плохая репутация.

Но работа далеко не всегда является тяжким бременем. Большое количество фактов доказывает, что она может быть деятельностью потока.

*В горных долинах Альп есть сообщество, для которых работа тождественна отдыху. Серафина Винон 76 лет, она живет в долине в итальянской части гор. Всегда встает в пять утра, доит коров, потом готовит завтрак, убирает дом, пасет скот, работает в саду. Летом она косит траву, сушит сено и складывает тяжелые тюки в сараи. По вечерам она читает и рассказывает истории правнукам или навещает своих друзей. Она прекрасно знает местность и историю, стоящую за валунами и скалами. Когда Серафину спросили, что ей больше всего нравится делать в жизни, она ответила: «Доить коров, пасти их, работать в саду... Я наслаждаюсь, когда нахожусь на природе, разговариваю с людьми, животными, растениями. В природе у меня много спутников. Я чувствую себя чистой и свежей. Плохо, когда устаешь и надо возвращаться домой». Когда ее спросили, что бы она делала, если бы у нее было все время и деньги мира, она засмеялась и назвала все тот же список дел. Серафина знает об альтернативных вариантах жизни, потому что смотрит ТВ, читает книги и газеты, разговаривает со многими родственниками. Ее не прельщают комфортные дома, автомобили. Она довольна своим местом во Вселенной.*

Мнение, что работа, которая вводит человека в поток, является оптимальным способом выполнения человеческого потенциала, довольно популярно в некоторых религиях и философиях. Работа не только трансформирует внешнюю среду, но и преображает работающего. 2300 лет назад тайский ученый Чуанг Тзу описал оптимальное поведение человека, назвав его *Yi*, что в переводе значит «поток», «полет». Он описал работу мясников, которые разделяли туши так, как будто они наслаждались гармоничной музыкой или занимались сексом с любимой женщиной.

Работа может быть жесткой и скучной или приятной и возбуждающей. Ее качество можно изменить по внутреннему желанию человека, тем самым улучшая большой отрезок собственной жизни. К сожалению, большинство людей по-прежнему относится к работе как к «проклятию Адама».

В теории любая работа может принести поток. Многие менеджеры не обращают внимания на этот фактор. Им нужна производительность труда, профсоюзам нужна высокая зарплата рабочим. Если бы работодатели научились относиться к работе как к инструменту потока, то производительность труда наверняка повысилась бы. При этом ошибкой было бы считать, что если бы все работы были устроены, как игры, то недовольных не было бы. Даже самые благоприятные условия не гарантируют состояние потока, потому что оптимальный опыт зависит от их субъективной оценки.

Вот высказывание одного хирурга: «*Я получаю от работы интеллектуальное наслаждение, как академик, изучающий остатки зубов жителей древней Месопотамии. Я получаю глубокое удовлетворение, когда берусь за сложную работу и выполняю ее. Прекрасно восстанавливать порядок в органах и заставлять их снова работать. Особенно приятно, когда группа людей работает, как один организм. Я наслаждаюсь эстетикой этого процесса*».

Для улучшения качества жизни через работу необходимо применение двух взаимодополняемых стратегий: *условия работы и сама работа должны быть преобразованы, чтобы инициировать поток; необходимо помогать людям развивать в себе автоматическую личность, как Серафина, тренировать их распознавать возможности для деятельности, для совершенствования навыков и умений и для достижения доступных целей*.

В ходе проведения опросов респонденты часто дают противоречивые ответы. Так, они говорят, что именно на работе они получили и испытывали самый позитивный опыт. Из этого следует, что они хотели работать, что их мотивация к труду была высокой. Но даже если они чувствовали себя хорошо, они обычно говорят, что предпочли бы не работать, что их мотивация к работе очень низка. Обратная ситуация также верна: на отдыхе, заработанном тяжелым трудом, люди были на удивление в плохом настроении и желали еще больше отдыха.

Один из вопросов пейджерного опроса был такой: «*Вы чаще испытываете состояние потока на работе или во время отдыха?*». Было опрошено почти 5 тыс. мужчин и женщин разных профессий, работающих на полную ставку. Их попросили также оценить по десятибалльной шкале количество вызовов, которые они наблюдали, и сколько своих навыков и умений они использовали. Респондент считался находящимся в состоянии потока, когда он отмечал уровень вызовов и уро-

вень навыков выше среднего для работы. Это очень приблизительная методика определения состояния потока. Она используется для определения колебаний потока, а не для определения ее точных характеристик. Это как микроскоп и увеличительное стекло – они используются для достижения различных целей.

Люди часто отмечали состояние потока на работе и редко во время отдыха. Когда респондентам посыпали сигнал в то время, когда они реально работали (три четверти от общего рабочего времени, потому что, как оказалось, ? часть рабочего времени рабочие сплетничают, мечтают и решают свои вопросы), в потоке было 54 %. Иными словами, более половины времени, когда респонденты работали, их уровень вызовов и уровень применения навыков был выше среднего. В состоянии отдыха только 18 % ответов указывало на состояние потока. Типичные ответы по отдыху указывали на состояние апатии, безразличия. На работе только 16 % ответов указывало на апатию, в то время как вне отдыха 52 %. Как и ожидалось, менеджеры и руководители чаще были в состоянии потока (64 %), клерки – 51 %, «синие воротнички» – 47 %. Последние показывали самый высокий процент потока во время отдыха (20 %), клерки - 16 %, менеджеры -15 %. Но даже работающие на конвейере указывали, что на работе они более чем в два раза чаще находятся в состоянии потока, чем во время отдыха (47 % и 20 % соответственно).

Исследование включало и такой вопрос: *«Хотели бы вы заниматься чем-то другим?»*. Ответ на него свидетельствует о мотивации человека. Результаты показали, что респонденты гораздо чаще хотели бы заниматься чем-то другим на работе, чем на отдыхе, вне зависимости от частоты состояния потока. Иными словами, *мотивация к работе низка, даже если она вводит тебя в поток, и высока на отдыхе, даже если качество отдыха очень низкое.*

Вот в чем, собственно, парадокс. На работе человек использует свои навыки и умения в ответ на вызовы ситуаций. Он чувствует себя счастливым, сильным, творческим, удовлетворенным. В свободное время людям практически нечего делать. Они склонны быть грустными, слабыми, скучающими, разочарованными. При этом они хотели бы работать меньше, а отдыхать больше. Как объяснить этот парадокс? Когда речь идет о работе, люди не скрывают «показания» своих органов чувств. Они игнорируют реальный опыт и основывают свою мотивацию на сильном культурном стереотипе, какой должна быть работа. Они думают о ней как о чем-то навязанном, как о принуждении, нарушении свободы, поэтому стремятся ее избегать.

Апатия многих людей по отношению к работе и отдыху объясняется ментальным и физическим истощением. Когда ты чувствуешь, что инвестируешь внимание в выполнение задачи против своей воли, то тебе кажется, что ты его тратаешь попусту. Вместо преследования собственных целей мы выполняем чью-то волю. Американские рабочие указывают на три причины разочарования работой: нехватка разнообразия и вызовов; конфликты с коллегами на работе, особенно с боссом; слишком много давления, стрессов, слишком мало времени для себя и семьи. Нерабочие советы по преодолению стрессов на работе могут помочь, если все неприятности на работе рассматривать в стратегическом контексте общего улучшения качества жизни.

Люди с нетерпением ждут окончания работы, чтобы окунуться в домашнюю среду, в которой их очень часто... съедает скучка и праздность. Работой легче наслаж-

даться, потому что у нее есть цель, ответная реакция, правила и вызовы. Хобби, привычки, требующие использования навыков и умений, являются примерами *рекреации*, т. е. воссоздания. Бум индустрии развлечений говорит как раз о том, что существует большой спрос на заполнение свободного времени. Участие в различного рода шоу и концертах, спортивных состязаниях маскирует большое количество потраченного впустую времени. Оно является слабым заменителем реальных вызовов, которые требуют инвестиции внимания. Массовый отдых, массовая культура, даже высокая культура, при пассивном созерцании и неучастии с мотивацией повышения своего общественного статуса (или потому, что так принято и соседи сгорят от зависти) превращаются в паразитов мозга. Они поглощают психическую энергию и не обеспечивают отдачи, оставляя нас еще более истощенными и унылыми.

И отдых, и работа будут разочаровывать, если не контролировать их. Большая часть работы и отдыха, особенно потребление продуктов масс-культуры, не рассчитано на то, чтобы сделать нас счастливыми и сильными. Их цель – заработать для кого-то деньги. Но если ты научишься контролировать свою работу и отдых, ты в конечном итоге почувствуешь себя счастливым, и жизнь станет для тебя более достойной. Будущее принадлежит не только человеку с образованием, но и человеку, который умеет разумно использовать свою энергию.

### Уединение и компания

Исследования потока продемонстрировали, что качество жизни больше всего зависит от нашего опыта работы и отношений с другими людьми. Другие люди могут значительно улучшить качество жизни, сделать нашу жизнь интересной, радостной или же, наоборот, несчастливой и скучной. С другой стороны, мы также ценим уединение. Если уединение длится слишком долго, мы чувствуем себя одинокими и подавленными. Страх выпасть из потока межличностного взаимодействия, является, пожалуй, самым большим. Самая полная реализация себя возможна только в социуме. В некоторых культурах самым страшным наказанием является пожизненное уединение человека. Количество межличностных контактов, которое предоставляет большой город, действует как бальзам. Научные исследования показали, что человек чувствует себя самым счастливым в кругу друзей и семьи или просто в компании. При вопросе, что улучшает качество их жизни, люди отвечают: «Быть со счастливыми людьми», «Быть с людьми, которые интересуются тем, что я говорю», «Быть с друзьями», «Когда тебя воспринимают как сексуально привлекательную».

Человек на хромосомном уровне запрограммирован вступать во взаимоотношения с другими людьми. Чем больше для выживания надо полагаться на знания, а не на инстинкт, тем больше пользы от обмена знаниями с другими, тем успешнее выживание. Первоначальное значение древнегреческого слова, обозначающего человека уединенного, не желающего учиться у других, было «идиот». В то же время древние традиции предупреждают, что «од – это другие люди». При внимательном изучении истории мы видим другую сторону стадной жизни. Несправедливый босс, грубые покупатели, преступники, диктаторы вряд ли улучшают качество нашей жизни. Это кажущееся противоречие не так трудно разрешить. Как и все остальное, отношения делают нас счастливыми, если хорошо развиваются, и наоборот. Один и тот же чело-

век может подарить вам прекрасное утро и испортить вечер. Многие люди зависят от отношения, одобрения других людей. Если человек научится ладить с людьми, он значительно улучшит качество жизни.

Взрослый человек в среднем треть всего времени бодрствования проводит один. Об этом временном отрезке мало что известно, кроме того, что человек его очень не любит. Подростки, взрослые и старики в ходе опроса отмечали, что самые плохие воспоминания связаны у них как раз с одиночеством. Наихудшее состояние – когда ты один и ничего не надо делать. Воскресное утро – самое плохое время для тех, кто не ходит в церковь и не имеет других фиксированных занятий. Нет спроса на внимание, нечем заняться. Остальная часть недели занята работой, магазинами, просмотром ТВ и т. д. Для многих недостаток структуры данного времени разрушителен. Одиночество потому так угнетает, что сохранение порядка в сознании изнутри очень сложно. Нам необходимы внешние цели, внешние стимулы, ответная реакция из внешнего мира. Когда этого не хватает, внимание начинает бесцельно «бродить», мысли становятся хаотичными. Пустое место заполняется всяkim негативом: «Что сейчас делает моя девушка? Не изменяет ли?», «Успею ли я выполнить работу вовремя?», «Не побьют ли меня во дворе?». Заботы о жизни, работе, здоровье, любви, инвестициях приходят как раз тогда, когда внимание не занято. Просмотр телевизора, хоть и описывается как пассивное, раздражающее занятие, в некоторой степени упорядочивает сознание. Информация из «ящика» не впускает в сознание неприятные беспокойства.

Радикален другой способ борьбы с одиночеством – алкоголь и наркотики. Под воздействием химических элементов сэлф освобождается от ответственности инвестирования психической энергии. Однако приятное состояние эйфории и кайфа временно. Это лишь симуляция наслаждения, которое можно получить от расширения возможностей для деятельности и улучшения своих способностей. Наркотики и алкоголь не изменяют содержание и структуру сознания, не повышают возможности сэлф по контролю над сознанием.

Секс в качестве убийцы свободного времени ничем не отличается от наркотиков. Привычка просмотра порнофильмов и деперсонализированного секса, основанная на генетически запрограммированном привлечении образов и действий, связанных с воспроизведением, не вытирает из сознания нежеланную информацию. То же самое относится к мазохизму, чрезмерному риску, азартным играм. Чтобы причинить себе боль, большого ума и умения не надо. Боль, которую можно контролировать, оказывается лучше, чем хаос, который проникает в несфокусированное сознание. Самый точный тест на способность контролировать качество жизненного опыта – анализ того, что он делает в уединении. Сравнительно легко войти в работу, наслаждаться компанией друзей, развлекаться на дискотеке или в театре. Но способны ли мы инвестировать психическую энергию в приносящую удовольствие деятельность в уединении, когда опускается темная ночь души? Наполнение свободного времени действиями, требующими концентрации, навыков и умений, развития сэлф, это не просмотр телевизора или пьянство.

Человек, который редко скучает, которому не нужна постоянная благоприятная внешняя среда для наслаждения повседневной жизнью, успешно сдал тест. Можно сказать, что жизнь у него вполне творческая.

Научиться использовать время, когда ты один, особенно важно в юности. Подростки, которые не могут справиться с одиночеством, не в состоянии будут справиться с задачами взрослой жизни. Типичный сценарий: подросток приходит из школы, бросает в сторону учебники, наскоро перекусывает, звонит другу или включает телевизор/компьютер/радио. Он может случайно открыть книгу, но всего лишь на несколько минут. Учиться – значит концентрироваться на трудных образцах информации. Любой, даже самый дисциплинированный мозг отвлекается на более приятные мысли. Подросток начинает заботиться о своем внешнем виде, шмотках, популярности и шансах в жизни. Он не знает, чем занять свое сознание. Он готов делать все что угодно, только бы не тратить слишком много психической энергии. Решения банальны: музыка, телевизор, компания для совместного прожигания жизни. Дети, не научившиеся контролировать сознание, вырастая, становятся недисциплинированными взрослыми. Отсутствие сложных навыков в информационном веке делает выживание и радостную жизнь проблематичными. К сожалению, слишком много взрослые после 20 - 30 лет перестают учиться. Вооруженные минимумом внутренней дисциплины, такие люди неизбежно попадают в состояние энтропии. Разочарования в выборе карьеры, начинаящее дряхлеть тело, семейные неурядицы и другие мелкие удары судьбы ставят под угрозу равновесное состояние. Взросление предполагает сознание высшего порядка сознания. Новые условия создают новые вызовы и требуют развития новых навыков. Когда с возрастом физическое состояние ухудшается, можно направить большое количество психической энергии из внешнего мира на внутренний. Вместо футбола, регби, баскетбола можно заняться разведением кактусов, шахматами, наконец, прочитать шедевры мировой литературы. Чем раньше человек научится развивать в себе эти навыки, тем лучше, но начинать никогда не поздно.

Некоторые люди сознательно выбирают одиночество.

*Дороти работала няней в большом городе. Дети выросли, муж умер, и она решила бросить большой город и поселилась на маленьком острове, в районе лесов и озер Северной Миннесоты. В течение трех летних месяцев она иногда общается с проплывающими мимо рыбаками. Но в течение долгой зимы она совсем одна. Чтобы не видеть утром голодные волчьи морды, уткнувшиеся в стекла, она закрыла окна мешковиной. Дороти персонифицировала окружающий ее мир. Гномы в саду, горшки с цветами, разбросанные по двору инструменты. На деревьях – таблички, на которых написаны стишко, шутки или нарисованы карикатуры. Для городского жителя все это похоже на воплощение кича. Но на самом деле это является продолжением вкуса Дороти: весь этот хлам создает знакомую среду, в которой может отдохнуть мозг. Посреди необитаемой природы она построила свою цивилизацию. Труднее борьбы с пространством является борьба со временем, и Дороти организовала строгий распорядок дня. Она встает в пять утра, проверяет, как несутся куры, доит козу, рубит дрова, готовит завтрак, спрашивает, шьет, ловит рыбу и т. д. По вечерам она вязжет и читает. Иногда выезжает на «большую землю», чтобы пополнить запасы.*

## Поток и семья

Семья является еще одной распространенной формой, которая может вводить в состояние потока. Для многих семья – это первый и самый важный социальный контекст. Качество жизни во многом зависит от умения построить отношения в семье. Каждое отношение требует переориентации внимания и пересмотра целей. Когда двое решают быть вместе, они должны принять определенные ограничения. Даже совместный обед требует компромиссов по времени, месту, типу пищи и т. д., и эти двое должны иметь подобные эмоциональные ответы на стимулы. Если он любит кино, а она ненавидит, если ей нужен секс раз в месяц, а ему каждый день, то они вряд ли долго будут вместе. Брак предполагает кардинальную переориентацию привычек использования внимания. Когда появляется ребенок, родители должны адаптироваться к потребностям третьего члена семьи. Циклы сна, работы, образования, развлечений меняются. Об этом надо думать до принятия ответственных решений. Удачный брак – это тяжелая работа, часто приводящая к разочарованию. Когда человек не желает адаптировать свои цели к новому отношению, то сознание приходит в смятение, потому что новые модели взаимодействия вступают в конфликт со старыми моделями ожиданий.

То, что раньше разводов было меньше, не значит, что мужья и жены сильнее любили друг друга. Просто мужчинам нужен был кто-то для приготовления пищи, для уборки, стирки, а женщинам – грубая мужская сила (поднести, поднять, вбить гвоздь). К сожалению, очень часто семейные ценности остаются внешней ширмой, за которой происходит трагедия двух или более человек. Увеличение количества разводов скорее объясняется развитием рынка труда, повышением уровня жизни, развитием современных технологий и изобретением разнообразной домашней техники, чем кризисом веры.

Но не только внешние факторы являются основанием для брака. Этот институт потенциально может стать источником большого количества возможностей для роста и улучшения качества жизни. Традиционный брак как вызов внешним обстоятельствам становится менее популярным. Институт брака сохранит свою популярность, если причины для его создания и сохранения будут внутренними. Условия для развития богатого сэлф у супружеских пар, и особенно у детей, безусловно, лучше в рамках семьи.

Люди привычно думают о браке как о конце свободы. Институт брака описывают как начало ограничений, ответственности и вмешательства в иерархию личных целей. Это так, особенно в браках по материальному расчету, но мы склонны забывать, что новые правила и обязательства, в принципе, не отличаются от правил игры, которые тоже ограничивают поведение. Как и любые другие правила, они исключают большое количество возможностей.

Если кто-то решил вступить в традиционный моногамный брак, заиметь детей, то важно заранее продумать, как превратить семейную жизнь в поток. Если этого не сделать, то скука, разочарование и фрустрация обеспечены. Чтобы обеспечить поток, семья должна иметь цель. Внешних причин (**«все уже замужем»**, **«естественно иметь детей»**, **«двум дешевле жить»**) недостаточно. Они могут инициировать семью, сохранять ее какое-то время, но не могут сделать семейную жизнь

наслаждением. Для фокусирования психической энергии родителей и детей на общих задачах обязательны позитивные цели. Некоторые из них долгосрочны и абстрактны: построение идеального дома, хорошее образование для детей и т. д. Семья должна *дифференцировать* и *интегрировать*. Каждый человек должен иметь стимулы для развития своих присущих только ему навыков и умений. Интеграция предполагает влияние событий в жизни каждого человека на всю семью. Если ребенок гордится своими достижениями в школе, все остальные члены семьи разделяют чувства ребенка. Если мать приходит домой раздраженная и уставшая, все остальные члены семьи стараются ее подбодрить и дать ей отдохнуть.

Необходимо также иметь целый набор краткосрочных целей (покупка нового дивана, организация пикника, планирование отпуска, совместная игра и т. д.).

В семье важно получать четкую обратную реакцию. Если муж не знает, что беспокоит его жену, и наоборот, то никто не сможет снять напряжение. Если супруги не инвестируют психическую энергию в отношения, конфликты неизбежны. Без хороших средств коммуникации существование счастливой семьи проблематично. С течением времени супруги досконально изучают друг друга, отношения становятся предсказуемыми. Секс теряет новизну и свежесть. Отношения могут превратиться в скучную рутину. Единственный способ и дальше получать наслаждения от брака – нахождение новых вызовов. Можно варьировать варианты приготовления и приема пищи, начать изучать Камасутру, внести новые элементы в проведение выходных. Совместными усилиями можно изучать новые темы, организовывать дискуссии, путешествовать, заводить новых друзей, пробовать новые виды деятельности. Сложные отношения рано или поздно поднимают важный вопрос: готовы ли супруги прожить вместе всю жизнь? Без инвестиции каждым партнером энергии и времени такое невозможно.

То же можно сказать в отношении детей. В каждом возрастном периоде много проблем. Детям гораздо проще, если родители имеют содержательные цели, увлечения, получают наслаждение от совместной жизни. Если родители только говорят об идеалах, ничего не предпринимая, то и детям трудно будет подготовиться к вызовам взрослой жизни. Обсуждение с детьми ежедневных проблем, вовлечение их в свой мир, разговор с ними как со взрослыми, друзьями, помогает их социализировать. Но если отец проводит все выходные перед телевизором или за стаканом водки, то дети предполагают, что все взрослые – это скучные и даже опасные люди.

В бедных странах и неблагополучных районах богатых городов банды подростков представляют массу вызовов для оставленных без внимания и семейного контекста детей. Многие молодые девочки в уличной среде считают, что забеременеть – это единственная «взрослая» вещь, которую они в состоянии сделать. Безусловно, пример счастливого взрослого, живущего по рациональным правилам, является лучшим инструментом воспитания подростка. Если мужчина или женщина не готовы к такой видоизмененной модели своей жизни, преступно заводить детей и обрекать себя и других на низкокачественную жизнь.

Акцептация подростка родителями помогает ему преодолеть кризисный возраст. Страх потерпеть поражение в обществе, разочароваться часто блокирует ребенка. Он будет чувствовать себя комфортно, если семья будет безопасной эмоциональной базой. Безусловная любовь родителей не означает отсутствие в отноше-

ниях стандартов, правил. Без системы наказания правила становятся бессмысленными. Сами правила, в свою очередь, должны быть содержательными. Самое большое заблуждение нашего времени заключается в том, что домашняя жизнь – это самоподдерживающаяся система. Особенно склонны к такому заключению мужчины. Они знают, как трудно добиться успеха на работе, сколько энергии надо вкладывать в развитие карьеры. Поэтому дома они хотят только расслабляться и считают, что никакие требования со стороны семьи не имеют оснований. Только когда ситуация заходит слишком далеко (жена начала пить или гулять на стороне, дети стали чужими), мужчина просыпается от оцепенения.

Как и любое совместное предприятие, семья требует инвестиций в виде психологической энергии всех сторон. Если музыкант не занимается несколько дней, он не сможет сыграть ответственный концерт. Если спортсмен регулярно не тренируется, он вряд ли покажет высокий результат. Если менеджер ежедневно не следит за делами в фирме, она перестает приносить прибыль. Почему с семьей должно быть по-другому?

Полное признание и доверие членов семьи друг к другу имеет смысл только тогда, когда они подкреплены безграничным инвестированием внимания. Иначе это просто пустые жесты, лицемерное притворство.

## Друзья

По сравнению с семейными отношениями дружба легче приносит наслаждение. Друзей выбирают по интересам, ценностям, общим целям. Они усиливают наше чувство сэлф, не меняя его. В домашней жизни есть много рутины, которой нет в дружбе. Подростки без сильных семейных связей могут попасть в зависимость от группы сверстников и сделать все возможное, чтобы быть принятым ими.

На работе ты должен быть хорошим учителем, врачом, бухгалтером. Дома ты заботливая мама, воспитанный сын, любящий отец. В транспорте ты демонстрируешь внешнему миру маску безразличия. Именно с друзьями, с которыми у нас общие цели, ценности и увлечения, можно петь, танцевать, шутить, играть и делать тысячу других вещей.

Но дружба не приносит удовольствия, если человек не принимает ее вызовов. Если ты окружаешь себя «друзьями», просто «утверждающими» твой общественный или имущественный статус, никогда не подвергающими сомнению твои мечты и желания, не предлагающими новых способов бытия, то ты упускаешь все возможности, которые открывает пред тобой дружба. Настоящий друг – тот, на кого можно иногда рассердиться, кто не ждет, что ты всегда будешь придерживаться формы и формальностей. Друг разделяет твою цель и способы самореализации. Друзья чаще всего вспоминаются в контексте возбуждения, открытия, приключений. Как и семью, многие люди воспринимают дружбу как естественный, автоматический процесс. В детстве, когда ты разделяешь с другими много интересов, ты инвестируешь много энергии в дружеские отношения, но позже дружба не является случайностью. Она требует постоянной заботы, внимания и энергии точно так же, как работа и семья.

## Управляя хаосом

Субъективный личный опыт – это не одно из измерений жизни, это сама жизнь. Материальные условия вторичны. Они влияют на нас косвенно, через опыт. Здоровье, деньги и другие материальные факторы неизбежно улучшают качество жизни. Мозг управляет телом, а не наоборот. Профессор Фаусто Массимини собрал большой объем фактов, которые описывают, как люди, страдая от страшных болезней, в то же время наслаждались жизнью и пребывали в состоянии потока. Профессор и многие другие исследователи пришли к следующему выводу: внешние силы не определяют успех процесса превращения неблагоприятной ситуации в наслаждение.

Здоровый, богатый, сильный и могущественный человек имеет такие же шансы контролировать свое сознание, как и больной, слабый, угнетенный. Разница между теми, кто наслаждается жизнью, и теми, кто подавлен ею, – продукт комбинации внешних факторов и их личной интерпретации, т. е. воспринимает ли человек внешние вызовы как угрозы или как возможность для деятельности. Автотелический сэлф легко превращает потенциальные угрозы в приятные вызовы и тем самым сохраняет внутреннюю гармонию. Человек, который никогда не скучает, редко озабочен, вовлечен в происходящие процессы жизни, большую часть времени пребывает в потоке и является автотелической личностью. У него мало целей, которые не исходят от сэлф. Для большинства людей цели формируются непосредственно биологическими потребностями и социальными нормами, т. е. факторами, находящимися вне сэлф. Правила развития личности и превращения ее в автотелическую можно суммировать к следующим положениям.

***Ставьте перед собой цели.*** Человек всю жизнь учится делать выбор. Одни решения имеют долговременные стратегические последствия (женитьба, выбор профессии, дети), другие – краткосрочные (как провести выходные, сходить ли к стоматологу, приготовить ли вкусный торт). Выбор цели зависит от признания вызовов жизни. Если ты решил освоить игру в теннис, то должен научиться делать подачу, принимать мяч, совершенствовать различные удары. Последовательность целей может быть и обратной: мне нравится перебрасывать мяч через сетку, не научиться ли мне играть в теннис? Как только цели и вызовы определяют систему действий, они определяют количество и качество необходимых навыков и умений. Одно из базовых отличий автотелического человека заключается в том, что он знает, что сам выбрал цель, к которой стремится. Когда человек чувствует себя собственником своих решений, он больше предан своей цели. Он легко может модифицировать цели, когда меняется контекст, обусловивший их выбор.

***Активно участвуйте в жизненных процессах.*** Отправился ли ты в кругосветное путешествие, моешь ли посуду или читаешь книгу, инвестируй внимание в выполнение конкретной задачи. Необходимо сбалансировать возможности и имеющиеся навыки и умения. Некоторые люди начинают с абсолютно утопических целей (спасти мир, стать миллионером) еще в ранней юности. И когда надежды не сбываются, человек чувствует себя разочарованным, энергия тратится впустую. Другая крайность – люди не верят в свой потенциал. Они выбирают тривиальные, безопасные цели и блокируют рост сэлф, препятствуют усложнению личности. Вовлече-

ние в процесс облегчается, если человек умеет концентрироваться на стоящей задаче.

**Обращайте внимание на то, что происходит вокруг.** Концентрация ведет к вовлечению, которое может происходить только при постоянном инвестировании энергии. Если спортсмен реагирует на крики и оскорбления болельщиков, он не сможет достигнуть максимально возможного результата. Человек, который обращает внимание на взаимодействие, вместо заботы о сэлф получает парадоксальный результат. Он не чувствует себя отдельной личностью, в то же время его сэлф становится сильнее. Инвестируя энергию в систему, в которой он живет, автотелический человек вырастает за рамки индивидуума. Благодаря единству человека и системы сэлф становится выше и сложнее. Поэтому лучше «любить и потерять, чем никогда не любить».

**Учитесь наслаждаться конкретным повседневным опытом.** Если человек контролирует сознание, практически любое происходящее событие может стать источником радости. Легкий прохладный ветерок в жаркий летний день, отражение плывущих облаков в луже, играющий со щенком ребенок, чашка ароматного чая могут принести глубокое удовлетворение и сделать жизнь богаче. Для достижения такой степени контроля необходима решимость и дисциплина. Оптимальное поведение – не результат гедонистического, праздного отношения к жизни. Его недостаточно, чтобы эффективно бороться с хаосом. Чтобы превратить всю жизнь в поток, недостаточно изучить текущие состояния сознания. Необходимо иметь общий контекст целей, в котором события повседневной жизни приобретают определенный смысл.

Банально звучит, но счастье человека – в его собственных руках. Теория потока дополняет теорию самоуважения и является частью философского направления, в котором человек – это цель сама в себе, это активный участник жизни. Он отвергает насилие как принцип построения отношений с другими людьми. Человек потока, человек с высоким уровнем самоуважения – это счастливая, независимая, радостная личность. Он любит задавать вопрос «Почему?» и не принимает на веру культурологические внешние догмы, вне зависимости от их возраста, количества сторонников и авторитета человека, их произносящего. Освобождение от факторов внешнего мира, либерализация сознания через установление за ним внутреннего контроля, инвестирование психической энергии в развитие разума – может, это и есть путь к Храму, который многие люди не могут найти всю жизнь?

## 45. Как обрести свободу в несвободном мире<sup>2</sup>

*Не беспокойся за судьбу всего мира. Как только ты начинаешь ставить Вселенную на первое место, она тебя похищает. Разбирайся с каждой волной индивидуально, а не сразу со всем океаном. Угождай себе. Доставляй себе удовольствие, и мир станет лучше и добре.*

Дэвид Сибэри

Свобода – одна из главных ценностей человека. Без нее невозможно ни счастье, ни богатство, ни дружба, ни любовь. Свобода – это когда у тебя есть возможность

прожить свою жизнь так, как ты этого хочешь, действовать исходя из объективных (природных) ограничений, субъективно выставленных (заработанных) рамок твоей частной собственности и уважения таких же прав соседа. Стремление обрести свободу присуще каждому человеку. Освобождаемся мы по-разному и от разного: кто-то – от родительской или супружеской материальной зависимости, кто-то – от необходимости вставать в шесть утра, готовить завтрак, обед и ужин для всей семьи, зарабатывать на ее содержание, кто-то – от диктата государства и власти, которая закрывает тебе рот, уши, глаза и настоятельно требует жить в рамках безумных норм и стандартов.

Стремление к свободе не задушишь законами, тюрьмами, культурными догмами или заповедями. Борьба за свободу не метафора. Это состояние жизни каждого человека.

Очень часто получается так, что ты проводишь четкое разграничение двух вещей: с одной стороны – некий свободный светлый мир будущего, когда ты обретешь наконец свободу, с другой – ежедневная рутинная жизнь, которую тебе кто-то дал и приказал жить так, чтобы в конце концов получить ту самую свободу (при выполнении ряда условий, конечно). Для многих прекрасная фантазия и скучная реальность несовместимы. Разочарования, депрессии, нервные срывы – вот та высокая плата за неумение совместить желаемое (как ты себе это представляешь) и действительность. Для обретения свободы человеку не хватает нескольких «если»: я бы добился успеха, если бы не жена; если бы заменил правительство; если бы не дурак начальник…

Несвободный человек никогда не может полностью подавить желание обрести свободу. И неважно, кого он считает своим тюремщиком – семью, работу, общество или правительство. Даже самый слабый иногда пытается прорваться. Чаще всего это выражается в банальном запое, любовнице (любовнике), грубости. Более решительные могут сменить работу, развестись, переехать в другой город или страну.

К сожалению, в стремлении обрести свободу человек слишком часто пытается изменить других людей (отношение, мнение). Для этого надо очень много сил, энергии, нервов и внимания. Такого количества ресурсов у человека, как правило, нет, поэтому очередной «полет на волю» заканчивается еще более глубокой депрессией и отчаянием. Ты вступаешь в партию, пишешь гневные письма президенту,участвуешь в референдумах… Ты обращаешься сразу ко всему миру, непонятый и непринятый гений. Ты чувствуешь, что где-то должен быть лучший мир, но при этом не утруждешь себя чтением умных книг по истории, экономике и психологии. Чувства проходят, надежда размывается, разочарование остается. Ты продолжаешь быть недовольным и топчешься на месте. Неужели нет способа освободиться, не меняя всех вокруг? К счастью, есть. Здесь нужно поставить массу вопросов

Как можно жить по своим правилам в коллективистском обществе догм и традиций? Как можно тратить деньги и инвестировать капитал по своему усмотрению, когда государство заставляет работать на себя десять месяцев из двенадцати? Как можно высказывать свои мысли и получать информацию, когда государство-диктатор запрещает свободу слова, собрания и волеизъявления? Как можно устраивать жизни по-своему, если есть социальные обязательства перед семьей, друзьями, работодателем? Как можно игнорировать требования других?

Быть свободным в несвободном мире реальнее, чем кажется на первый взгляд. Все мы знаем, что в мире свободных государств всегда есть ряд трагичных и грустных исключений. Почему же не может быть свободных городов в несвободной стране, свободных домов в городе, свободных людей среди угрюмой потерянной толпы? Свобода возможна, если ты действительно ее хочешь. Свобода от социальных обязательств, семейных проблем, высоких налогов, плохих отношений, монотонного труда, государственных репрессий – она реальна. Вряд ли удастся обрести свободу, участвуя в пикетах, подписывая петиции протеста или жалуясь в вышестоящие инстанции, потому что эти методы направлены на изменение отношений и мнений других людей, на их перевоспитание. Мы поговорим о тех случаях, когда человек полностью контролирует ситуацию. Можно быть свободным, не меняя при этом весь мир. Можно выбирать свою жизнь вне зависимости от того, что выбирают другие.

### Почему ты не свободен

Слишком много времени занимает работа, «плохие» отношения, семья, партия, начальник, дача, сосед, которому трудно отказать, и т. д. Освободиться не значит забросить «больную» тему и уединиться на своей даче или на необитаемом острове. Проблема в том, что когда твоё внимание полностью занято некоей полностью занимающей тебя идефикс, *ты пропускаешь мимо себя ряд значимых и важных альтернатив*. Ты блокируешь внимание и часто даже не осознаешь, что реальные альтернативы существуют. За неуплату налогов не обязательно идти в тюрьму – можно воспользоваться услугами классного юриста. Ты необязательно станешь социально про-кажденным, если отвергнешь некие традиционные нормы и стандарты. Не надо отказываться от любви, чтобы избежать осложнений и нервных стрессов в семье. Ты не останешься без друзей, если не позволишь многим садиться тебе на шею и не будешь настраиваться на их волну. Просто останутся те немногие, которые будут уважать твой выбор и с которыми тебе будет интересно быть, жить, познавать, переживать, любить и даже молчать. Существующие альтернативы не осложняют жизнь. Они освобождают от диктата толпы, традиций, идеологических догм и положений типа «каждый так делает», «только ненормальный от этого отказывается».

Второй причиной несвободы является то, что ты принимаешь на веру, без сомнений и анализа, многие положения, которые и ограничивают твою свободу. Наша культура до предела насыщена различными философскими «правдами», которые принимаются податливым большинством по умолчанию. Эти труизмы, избитые идеи можно назвать *ловушками*, которые человек не подвергает сомнению, не интересуется этимологией и контекстом, причинами их возникновения. Вот типичные примеры: «Эгоистично и неправильно думать сначала о своей свободе, а потом о других. Страна – прежде всего», «Свобода, которую ты предлагаешь, аморальна», «Государство гораздо могущественнее тебя», «Тебе надо подчиниться воле большинства».

Сотни расставленных в течение жизни ловушек не позволяют почувствовать, что такое настоящая свобода. Ты освобождаешься от одной, расслабляешься и тут же попадаешь в другую. Труизмы повторяют так часто, что их принимают как

норму жизни, как факт объективной реальности. В результате попадания в ловушку тытратишь время, ресурсы, деньги, борешься с ветряными мельницами. Ловушки заставляют принимать ограничения, которые не имеют ничего общего с твоим личными выбором. Путь освобождения лежит через их детальный анализ. Подвергай сомнению то, что создано мозгом человека, ведь кому-то когда-то пришла в голову идея усомниться вtruизме «Земля плоская и держится на трех китах».

Таким образом, если совместить поиск новых альтернатив и избавление от ловушек, то перед тобой откроется огромный выбор новых, приятных способов проведения этой жизни. Ты будешь контролировать ситуацию вне зависимости от реакции окружающих тебя людей.

Гэрри Браун, который на себе испытывал методику освобождения, так описывает результат: *«Я практически не плачу налогов, планирую жизнь по своему усмотрению, легко избавляюсь от монотонной работы и не трачу время на продолжение бесполезных отношений. Я не боюсь, что посреди ночи зазвонит телефон и мне скажут, что я должен делать со своим временем. У меня прекрасные личные, профессиональные и романтические отношения. К тому же я зарабатываю гораздо большие денег».*

В процессе освобождения очень важно все решения принимать самому. Нельзя приказать человеку, как ему жить, равно как и нельзя сказать, что он должен делать, чтобы обрести свободу. Я предлагаю на выбор различные возможности, варианты, опции. Нужно самому решать, что использовать, понимая, зачем это делаешь. В противном случае все планы и надежды пусты, а решения временны. *Ты и только ты являешься хозяином своей жизни. Никакие, даже самые страстные и эмоциональные, советы и предложения не освобождают тебя от самостоятельного индивидуального выбора.*

## Ловушка личности

Существуют две ловушки личности или индивидуальности: ты веришь, что ты должен быть кем-то другим, а не тем, кто ты есть на самом деле; ты предполагаешь, что другие поступают и реагируют на сигналы внешнего мира точно так же, как и ты. Это две основные ловушки, но они имеют много разновидностей. В первом случае ты обязательно теряешь свободу, выстраивая свою жизнь по заранее определенному стереотипу, который не учитывает твоих желаний, чувств и целей. Вторая ловушка более замаскирована. Твои ожидания, что другой человек будет действовать, как ты, разделять твои идеи, испытывать подобные чувства по отношению к внешним стимулам, предполагают, что он будет действовать вопреки своей собственной природе.

## Кто ты?

Начнем с ответа на этот простой вопрос. Ты – уникальный, особенный, неповторимый человек. Ты не такой, как другие. Ты и только ты знаешь, как отреагируешь на некий внешний раздражитель: похвалу, оскорбление, вызов, длинные ноги, плачущего ребенка или толпу в метро. Как не может быть одинаковых отпечатков пальцев, так не может быть двух одинаковых людей, потому что каждый человек формировался в своем уникальном информационном поле, имеет свою уникальную анато-

мию, гены, дату рождения, среду и т. д. Твои знания – результат приобретенного жизненного опыта (что ты видел, слышал, делал, читал, где ты был, кого встречал и чему научился) и способа переработки полученной информации и фактов. Все это твое, особое и уникальное. Никто другой так не обрабатывает получаемую информацию, как ты. То, что для тебя логично, что соответствует *твоему* понятию здравого смысла, может никак не совпадать с мнением другого человека.

Использование различных непонятных терминов, ярлыков еще больше запутывает общение. Человек не понимает, почему на один и тот же факт или стимул другой реагирует совершенно иначе. Его подводят ожидания, на основании которых он строит свои планы. Кажется, что это очень просто, но корень ловушки личности как раз в том, что люди не замечают этих отличий. Они предполагают, что все хотят (или должны хотеть) одного и того же. Они ожидают, что люди будут реагировать по какому-то заранее установленному образцу. Если это явление так воспринимается элитой, то точно так же оно должно восприниматься массами. Если так строят свои романтические отношения в «мысльных операх», то точно так же надо организовывать свою личную жизнь. Если всем нравится «Сибирский цирюльник», значит, тебе он тоже должен понравиться. Если ты не игнорируешь факт объективной жизни, что все люди разные, ты оказываешься в ловушке личности. Ты и только ты живешь свою жизнь. Ты и только ты выстраиваешь отношения с внешним миром на основании собственного опыта. Ты не можешь быть другим.

Что еще ты знаешь о самом себе? Ты действуешь согласно объективному практиологическому закону: если считаешь, что твое состояние после совершения некоторого действия будет лучше, чем до него, то ты его совершаешь. Здесь важна твоя иерархия ценности, твое информационное поле, твоя шкала приоритетов. Ты рационален в своих уникальных информационных рамках вне зависимости от выводов и ярлыков экономистов, политологов и математиков, которые придумывают различные универсальные схемы для каждого. Многие до сих пор слепо верят формулам, графикам и уравнениям, описывающим, как говорят, рациональное человеческое поведение. Неужели непонятно, что в природе таких математических изысков просто не существует, что каждый человек уникален? Ты съедаешь бутерброд, чтобы утолить чувство голода. Сытость лучше, чем голод. Ты работаешь, чтобы получить деньги и купить товары и услуги. Богатство лучше нищеты. Ты знакомишься с интересными людьми, вступаешь в брак, заводишь детей. Наличие близких людей лучше одиночества. Иногда ты задумываешься, почему совершаешь то или иное действие: очень часто по привычке, на основании предыдущего опыта. Предвкушение последствий твоего действия является твоим главным мотиватором.

Для достижения успеха, максимизации удовольствия и сокращения затрат ты узнаешь мир вещей, людей и явлений вокруг и адаптируешь свое поведение под эту объективную реальность. Тебе надо знать их природу, иначе успеха не видать. Ты ожидаешь определенных последствий от конкретных вещей. Камень можно использовать для строительства дома, в качестве аргумента пролетариата, но никому не придет в голову мысль попробовать камень на вкус. Цемент нельзя есть, на облаке нельзя читать газету, ребенок не возьмет стокилограммовый вес. Это объективная реальность, которая находится вне твоего контроля. Каждый человек уникален: как нельзя найти два идентичных дерева или камня, так не найти и двух одинаковых людей. Если ты ждешь, что другой человек будет действовать точно так же, как и

ты, попадаешь в ловушку индивидуальности или идентичности. Нельзя доверять свои сбережения и инвестировать в человека, который ничего не знает о деньгах и экономике. Нельзя доверять доярке руководить государством, если не хочешь превратить страну в коровник. Ты ошибаешься, если считаешь, что другие будут действовать по твоей парадигме только лишь потому, что *ты* считаешь данный способ поведения правильным. Ты принимаешь решения на основании своего опыта, ценностей и знаний. Но каждый человек имеет *свои критерии*. Если бы ты был всемогущим, то мог бы заставить каждого реагировать так, как ты этого хочешь. Но ты не Бог. Стоит признать эту простую истину. Ты не можешь контролировать природу других людей, но твое отношение к ним находится под твоим контролем. Парадокс заключается в том, что ты полностью контролируешь себя, но теряешь этот контроль, когда пытаешься контролировать других. Единственный способ контролировать других – получать от них необходимую тебе реакцию. Каждый твой шаг имеет некие последствия, природа которых зависит от параметров и характеристик тех вещей и людей, с которыми ты вступаешь во взаимодействие. Если хочешь правильно предсказать, спрогнозировать эти последствия, ты должен понять истинную природу вещи, явления и каждого отдельного человека. Фрэнсис Бэкон говорил: «*Для того чтобы командовать природой, надо ей подчиниться*».

## Истина

Ключевой вопрос – как найти, понять, постичь *истину*, чтобы адекватно реагировать на события, людей и явления. Иногда ты думаешь, что полностью узнал человека, постиг глубину явления, но в новых обстоятельствах вдруг всплывает некий незначительный факт, который не укладывается в старую структуру истины. Открытый человек подвергает сомнению не факт действительности, а свои предыдущие выводы. Первое впечатление о человеке может быть позитивным или негативным. По мере получения новой информации общая картина меняется. Текущие знания всегда неполные, потому что всегда есть возможность их пополнять. Чем меньше существенных моментов ты уловил (например, основные ценности для человека и способы их достижения), тем вероятнее изменение твоего отношения и мнения к данному объекту. К тому же у тебя нет времени для получения полной информации, и приходится ссылаться на мнения неких избранных тобой авторитетов. Хорошо, если они выбраны удачно. А если к 50 годам ты вдруг обнаруживаешь, что доверял непрофессиональным ангажированным догматикам, которые выдавали желаемое за действительность?..

Принимая на веру массу информации, ты делаешь много предположений, а на их основании формируешь ожидания. Ты не уверен, нашел ли все кусочки информации, но на их основании пытаешься слепить некую логичную гармоничную мозаику. Конечно, часто случаются ошибки, но в реальной жизни немедленного индикатора, показывающего, что ты ошибся (как в зубном кабинете при прикосновении к нерву или на компьютерном симуляторе), нет. Ты рассуждаешь, принимаешь решения *субъективно*. То же относится и к другим людям. При этом сумма реакций и предпочтений индивидуумов не составляет некоей универсальной парадигмы поведения, потому что их природа в принципе отрицает арифметические действия.

Если у тебя высокая температура, но хорошая кардиограмма, а в палате еще несколько человек – с проблемами сердца, но без температуры, то курс лечения на

основании средней температуры по палате и совокупной кардиограммы будет не только неэффективным, но и опасным как для тебя, так и для остальных больных.

Часто можно слышать: твоя истина и моя истина отличаются, у каждого своя правда. Происходит чисто семантическая подмена. В данном контексте следовало бы использовать выражение «*объем информации и ценности*». Причины, мотивы постижения истины индивидуальны: один вкладывает миллиарды долларов, чтобы получить генетически измененные продукты питания и накормить весь мир, другой узнает причинно-следственные механизмы на уровне генов, чтобы совершенствовать оружие. Вне зависимости от конечного использования истины работает принцип: тебе нужна правда, чтобы при помощи данной информации получить желаемые последствия от своего действия.

## Счастье

Ты действуешь так, чтобы в конечном итоге получить некие желанные последствия. Зачем? Ты можешь решить, что твоя цель – карьера, большие деньги, удачный брак или самые длинные усы в мире. Но достижение этих целей – это тоже средство для других, конечных (если так можно выразиться) целей. Ты говоришь: «Я хочу купить новую машину». Зачем? Возможно потому, что тебе надоела старая, ты устал от переполненного общественного транспорта, новое место работы обязывает, ты хочешь, чтобы твоя была лучше, чем у соседа... Ты покупаешь машину, чтобы чувствовать себя более счастливым, удовлетворенным. С новой машиной тебе будет лучше, чем без нее. Из всех возможных альтернатив потратить деньги (вложить в бизнес, купить жене шубу, пропить или проиграть в казино) оптимальной на данный момент ты считаешь покупку машины.

Но счастье – это не машина, не слава, не хороший брак, не богатство или теплое одеяло. Счастье – это твое внутреннее состояние, результат тех событий, которые с тобой произошли. У каждого это состояние является результатом уникального индивидуального набора действий и событий: одному нравится дарить подарки детям, другому – воровать, третьему – заниматься сексом, четвертому – обливать грязью соседей или оппонентов. Ты можешь быть счастливым, несчастным или безразличным в данный момент, в зависимости от того, кто ты и что с тобой происходит.

Счастье – это эмоция, непроизвольная реакция на то, что с тобой происходит, а несчастье – непроизвольное чувство дискомфорта, результат реакции на ситуацию, явление, конфликтующее с твоей натурой. Ты действуешь, чтобы очутиться в ситуации, которая тебе подходит. К примеру, ты долго и упорно работаешь в надежде на то, что к определенному возрасту у тебя будут средства, чтобы построить ситуацию, в которой тебе будет комфортно. Иногда ты делаешь что-то потому, что иначе тебя мучили бы угрызения совести. Позитивное решение – это когда из существующих альтернатив ты выбираешь ту, которая максимизирует твое счастье (пойти на футбол или в театр). Негативное решение предполагает уменьшение глубины несчастья (либо мириться с протекающей крышей, либо потратить остатки сбережений на ее ремонт). Большинство людей чаще всего принимают негативные решения, выбирая меньшее из зол. С течением времени запросы постепенно уменьшаются. Человек начинает верить, что свобода невозможна, и загоняет себя в сети многочисленных ловушек.

## Твоя личность

То, что делает тебя счастливым, необязательно сделает счастливым другого человека. Если ты будешь искать счастье по чужим рецептам, ты попадешь в ловушку личности. Тебе могут посоветовать, чем следует заняться, что должно тебя осчастливить, но часто эти советы не соответствуют твоей концепции счастья. Ты должен сам определить, кто ты, что тебе надо для счастья, что ты можешь сделать и что хочешь делать. Будь открыт и готов выслушать различные предложения, но никогда не отдавай право принимать решение другому человеку. Если ты позволишь другим решать, что для тебя хорошо и что плохо, если будешь жить по правилам, установленным другими людьми, ты попадешь в личностную ловушку.

Знай, ты находишься в ловушке личности, если интересуешься тем, что другие ждут от тебя. Ты в ловушке, если безропотно выполняешь рекомендации других, если хвалишь то, что принято хвалить, и отвергаешь то, что принято отвергать, надеваяшь маску, которая является политически и морально корректной в обществе. Ты в ловушке, если позволяешь другим навесить на себя ярлыки и вести себя так, как ведет «хороший ребенок», «добропорядочный семьянин», «примерный рабочий». Ты в ловушке, если имитируешь интерес к социально значимым проектам (защита окружающей среды, бродячих животных, уборка мусора на субботниках и помочь подшефному колхозу), если подаешь милостыню профессиональному нищему в метро, чтобы казаться щедрым, или читаешь модный журнал, чтобы в нужной компании поддержать разговор. Ты в ловушке, если зализываешь в долги и покупаешь «мерседес», чтобы доказать всем, что ты добился успеха, или, будучи на госслужбе, выбираешь «Горизонт», потому что принято поддерживать национального производителя.

Ты отращиваешь длинные волосы, чтобы прослыть неконформистом, прокалываешь уши, нос и пупок, чтобы быть своим в тусовке. В каждом из этих случаев ты позволяешь другому человеку определять, кем тебе быть и как жить. Когда ты подавляешь в себе «неправильные» желания или делаешь вид, что тебе весело, когда другие веселятся, ты предаешь свое «Я». Ни один всезнающий оракул не сказал тебе, что ты должен быть хорошим сыном или богатым бизнесменом. Никто не приказал тебе стать личностью, соответствующей определенным параметрам. Загляни в себя, чтобы увидеть свое собственное «Я». Только тогда ты сможешь действовать последовательно, целеустремленно, ради собственного счастья. Познай себя, уникальную комбинацию чувств, желаний, представлений и ценностей. Не старайся идентифицировать себя с неким идеалом или ярлыком, который придумали другие люди. Они не могут принимать решения за тебя.

## Другие люди – тоже личности

Игнорируя уникальную природу другого человека, ты тратишь свое драгоценное время. Неправильно определяя параметры личности другого человека, ты ожидаешь от него того, чего он не может тебе предоставить. Камнями не натопишь печь, на тракторе не взлетишь. Ты в ловушке личности, если ждешь, что твоя жена будет поступать так, как твоя мать, а атеист легко примет Христа. Особенно легко попасть в ловушку личности при общении с другими людьми. Встречая похожего на себя человека, ты с трудом принимаешь его недостатки. Ты просто хочешь, чтобы их не

было. Ты предпринимаешь определенные попытки – и терпишь неудачу. Это не значит, что люди не меняются. Изменения постоянны. Ты узнаешь новое, приобретаешь опыт и открываешь новые альтернативы. Ты меняешься в соответствии со *своей* природой. Признай в каждом человеке уникальную личность, не навешивай ярлыков. Ты сам решаешь, с кем общаться и развивать отношения, основанные на совместимых ценностях. Альтернатива этому – выбросить в мусорку свою ценную жизнь и стараться изменить других, чтобы они смотрели на мир твоими глазами, имели твои желания.

## **Как избежать ловушки**

Знание четырех основных принципов позволит тебе избежать попадания в ловушку.

- 1. Ты – уникальная личность, отличная от других. Ты по-своему реагируешь на явления внешнего мира, у тебя свое особое, неповторимое информационное поле, и никто не может диктовать тебе, кем ты должен быть и как жить. Ты – лучший в мире эксперт по этому вопросу.*
- 2. Каждый человек, исходя из своих ценностей, информации и мотивов, действует так, чтобы получить состояние счастья, каким он его видит.*
- 3. Необходимо относиться к людям в соответствии с их личностными параметрами, чтобы получить от них то, что тебе надо.*
- 4. Твоя картина мира субъективна, окрашена твоим опытом, интерпретациями и ограничена рамками твоего восприятия.*

## **Ловушка интеллекта**

Для обретения свободы нужно знать, что делать и зачем, иначе неизбежны пространные брожения и бессмысленная траты энергии и времени. Когда ты даже в долгосрочной перспективе не знаешь, что делаешь, то ты находишься в эмоциональной ловушке. Об этом мы поговорим чуть ниже.

Когда ты попадаешь в интеллектуальную ловушку, ты не можешь ответить почему. Интеллектуальная ловушка – это убеждение, что твои эмоции должны соответствовать некоему предвзятому стандарту. Это разновидность ловушки личности, поскольку ты пытаешься делать из себя того, кем на самом деле не являешься. Ты попадаешь в интеллектуальную ловушку, когда стараешься отрицать плохие чувства – ненависть, страх, ревность или чувство вины, равно как и хорошие чувства – страстную любовь к тому, кто «социально ниже тебя», наслаждение тем, что вызывает возмущение достопочтенной публики. Ты в ловушке, когда считаешь, что должен быть счастлив только потому, что делаешь то, что тебе по жизни говорили другие.

Возьмем, к примеру, удачливого бизнесмена с годовым доходом в \$ 30 тыс., офицом в центре города и высокогрудой, длинноногой секретаршей. Ему все говорили, что это и есть счастье, но частые депрессии, скандалы в семье, необъяснимое щемящее чувство доказывают, что его счастье глазами других – опасный миф.

Считалось, что для счастья женщины нужно наличие мужа, двоих детей и дома в пригороде. И вот все элементы счастья вроде бы на месте, но она часто задает себе вопрос: «Неужели это и есть счастье?». Она старается реагировать так, как от нее ожидают другие, и попадает в ловушку.

Ты предпринимаешь попытку регламентировать свои эмоции в соответствии с установленными интеллектуальными стандартами. Эмоции – это невольный, ненамеренный ответ на то, что происходит. Ты не можешь приказывать себе, что должен чувствовать. Когда возникают эмоции, твое тело начинает реагировать: либо теплота разливается по всему телу, либо сжимает желудок, либо щемит сердце. Тебе хочется засмеяться, заплакать, поговорить, обнять... Вся глубокая гамма эмоций укладывается между двумя полюсами: счастье-несчастье или боль-удовольствие. Ты действуешь, чтобы получить наслаждение или счастье и избежать боли.

Важно помнить, что счастье – это также эмоция. Ты не можешь «включить» ее по своему желанию. Твоя эмоциональная сущность также уникальна. То, что делает других счастливыми, может быть интересным, любопытным, но ничего не скажет тебе о твоем «пакете» счастья. Для того чтобы найти счастье, нужно серьезно изучить свои эмоциональные реакции на различные события и явления. Если ты пытаешься вставить свои эмоции в некую матрицу, то теряешь связь с самим собой и блокируешь самую важную часть себя – то, что делает тебя счастливым. Если ты так поступаешь, то не удивляйся, что, когда будешь поступать «правильно», «высокоморально», «справедливо», радости от этого не будет никакой. Если ты отрицаешь эмоции, которые делают жизнь веселой и захватывающей, твоя жизнь будет безвкусной, серой и скучной. Это не значит, что ты должен быть рабом эмоций. Если поспешно следовать их зову, можно нарваться на большие неприятности. Признание эмоций – это не приказ к действию. Есть много способов удовлетворения эмоций, не сопряженных с неприятностями. Но если ты отрицаешь сами эмоции, то споришь сам с собой, отрицаешь себя.

Негативные эмоции – это сигналы, которые сообщают, что какая-то часть твоей жизни требует внимания. К примеру, ты страшно ревнив по отношению к любимому человеку. Ты не уверен, что тебя устраивают именно такие отношения. Ты чувствуешь, что они легко разрушаемы. Когда ты ненавидишь, то становишься уязвимым. Ты попадаешь в зависимость от того, чьи желания конфликтуют с твоими и кто использует свою власть против тебя. Ты испытываешь страх, что можешь оказаться в опасной ситуации, которую ты не в состоянии контролировать. Если ты отрицаешь эти эмоции, то прикрываешь глаза на существующую неразрешенную проблему. Ты не делаешь ничего, чтобы не допустить ее повторения в будущем. Быть ревнивым не значит ограничивать свободу любимого человека. Ненавидеть не значит бросаться на другого человека с кулаками. Бояться не значит убегать от опасности, хотя во многих случаях это и есть самое рациональное поведение.

Еще один способ отрицания эмоций – попытка убедить себя, что тебе не страшна некая будущая ситуация. Ты «ныряешь» в нее, зная, что должен с ней справиться, и создаешь для себя еще больше проблем. Твой мозг поражен страхом, которого по твоему плану не должно было быть. В результате ты не можешь эффективно управлять ситуацией. Не говори себе, что можешь делать то, что отрицаешь твой опыт. Сначала повышай свои способности, ресурсы, потенциал, чтобы справиться с

такой ситуацией. Не пытайся быть холодным и беспристрастным с человеком, который вызывает в тебе сильную реакцию. Прими эти эмоции как данное и найди способ бесконфронтационного общения. Или организуй свое время так, чтобы вообще не встречаться с этим человеком.

### **Позитивные эмоции**

Не менее губительно отрицать позитивные эмоции. Тебе нравятся определенные вещи или люди, которые твои знакомые и коллеги отвергают. Ну и что? Твое счастье является объектом действий. Какая разница, что другие считают «правильным»? Неужели ты должен чувствовать себя ущербным, если тебе больше нравится тяжелый рок, а не симфонии, Голливуд, а не Шекспир? Пусть тебя не пугают интеллектуальные и культурологические стандарты. По сравнению с твоими реакциями они малозначительны.

Иногда возникающие эмоции могут серьезно повлиять на ход жизни. К примеру, тебе понравилась женщина, не похожая на твою жену. Ты чувствуешь, что не стоит предпринимать нечто, что может разрушить брачный союз. Признание факта, что тебе нравится другая женщина, не является сигналом к разводу или измене. Это может стать сигналом к тому, чтобы проанализировать недостатки брака и определить недостающие до полной гармонии элементы. Используйте с супругой данный сигнал и ищите возможность исправить положение в рамках своего брака.

То, что женатый мужчина и замужняя женщина должны в мыслях и в жизни быть моногамными, является еще одним примером интеллектуально установленного стандарта. Если твой лучший друг говорит, что никогда не замечает других женщин (кроме своей жены), это не значит, что ты должен ожидать такого же от себя. Твои эмоции могут стать сигналом к анализу существующих ценностей. Они могут показать, что ты ненамеренно отклонился от пути по удовлетворению своих интересов. Твои позитивные эмоции – это семена лучшей жизни. Если ты их игнорируешь, подавляешь или отрицаешь, ты теряешь маяк, показывающий дорогу к счастью. Большинство людей испытывает глубокие эмоции, обладает потенциалом к продолжительному счастью. Но, чтобы соответствовать неким внешним стандартам, они отключили свою внутреннюю систему индикаторов. Неудивительно, что их счастье бывает таким непродолжительным.

Ты попадаешь в интеллектуальную ловушку каждый раз, когда подвергаешь цензуре свои эмоции, не сомневаясь в сдерживающих их внешних стандартах. Ты в ловушке, когда не чувствуешь отвращения при общении с человеком, который слышит социальный изгоя, или пытаешься любить «отличного человека», по мнению окружающих, или продолжаешь заниматься тем, что давно надоело и наскучило. Если ты вдруг обнаружил, что тебе скучно от всего, что ты делаешь, то, возможно, ты потерял контакт со своими эмоциями, которые говорят об источниках наслаждения в мире. Откликнувшись на внутренний зов и начинай поиски своего счастья. Если ты отрицаешь эмоции и чувства, то все самое глубокое и рациональное планирование в мире не приведет к счастью.

## Ловушка эмоций

Ловушка эмоций – это убеждение, что ты принимаешь важные решения во время сильных эмоций. Это обратная сторона интеллектуальной ловушки. Ты не только *чувствуешь*, но и *думаешь*. Процесс мышления – это попытка сознательной, намеренной и добровольной идентификации, познания и использования окружающего мира и людей. Твое мышление и действия создают условия, на которые ты реагируешь эмоционально. Ты *думаешь* для того, чтобы быть в состоянии *чувствовать* себя счастливым. Мысление – это средство, а чувства и эмоции – цель. Твои эмоции говорят, что делает тебя счастливым, а что несчастным. Но в те моменты, когда тобой овладевают сильные эмоции (ненависть, страсть, гнев, восхищение), твое мышление обычно затуманено. Убеждение, что в такие эмоциональные моменты ты можешь принимать важные решения, является эмоциональной ловушкой. На самом деле в это время ты в наименьшей степени способен рассматривать и анализировать все альтернативы и последствия. К примеру, после первой удачно проведенной ночи ты предлагаешь девушке руку и сердце. Ты бросаешь работу сразу же после горячего спора с начальником. Ты отвечаешь на сильное сексуальное возбуждение и идешь в постель со случайным человеком, несмотря на возможные печальные последствия такого шага. Твои эмоции реальны, и их необходимо признать. Но в состоянии сильного эмоционального возбуждения ты принимаешь далеко не лучшие решения. Если вдруг вспыхнула к кому-то страсть, наслаждайся ею, но не принимай решений, имеющих долгосрочный эффект. Можно только представить себе, сколько браков заключается в такие моменты и сколько несчастных людей и разбитых судеб появляется в результате. Если тебя вывела из себя работа или коллега, уединись, расслабься и остынь. Ты можешь принять решение об увольнении, если считаешь такую работу (постоянные эмоциональные стрессы, приставания, неблагодарность и т.д.) слишком высокой ценой за получаемые деньги и эмоциональное удовольствие пребывания в коллективе. В любом случае это решение будет принято в тот момент, когда ты задействовал весь свой умственный аналитический потенциал.

С уважением относись к решению прервать определенные сексуальные контакты, если они могут принести тебе массу неприятностей. Бряд ли стоит делать это в момент сексуального возбуждения, когда кровь отливает от головы. Утром ты можешь совершенно иначе оценить последствия своего решения и возможные альтернативы.

Прими за правило простое положение: никогда не принимай важных решений в минуты сильного эмоционального возбуждения. Запрограммируй себя на это правило. Когда ты находишься во власти негативных или позитивных эмоций, оставь себе столько интеллекта, чтобы твой мозг понимал: «Не принимай решения сейчас!».

К сожалению, очень многие люди принимают решения под «наркотиком» эмоций. Такой человек не хочет сделать паузу и проанализировать все последствия данного решения. Позже он может заплатить очень высокую цену за короткий эпизод счастья.

Одна интеллигентная, образованная женщина старалась жить, как другие. Она часто принимала решения под воздействием эмоций. Постепенно вышла замуж за человека, с которым было весело в компаниях, но с которым они были совершенно несовместимы. Когда брак оказался под угрозой, она вдруг «осознала», что сблизить их с супругом может ребенок. И пребывала в таком приподнятом настроении, пока не забеременела. Но появление ребенка только усугубило положение. К тому же начался еще и финансовый кризис. Опустим массу кризисов, преследовавших их до 35 лет, когда она решилась на... рождение третьего ребенка. К этому времени она поняла, что находится не на своем месте. После развода у нее было трое детей, но не было знаний и умений, необходимых для обеспечения дохода, и полная материальная зависимость (в плане поддержки детей) от ненадежного человека.

Потом был еще один брак без любви, но по страсти. В этом браке она надеялась решить финансовые проблемы. Но ничего не получилось, а выйти из этой ситуаций было еще сложнее.

Да, по формальным критериям она была умной, но принимала решения в минуты эмоционального, чувственного опьянения. У нее всегда были альтернативные пути развития, но в момент принятия решений она их просто не видела. В конечном итоге женщина пришла к выводу, что жизнь жестока, что другие люди создают ей проблемы и что несправедливо требовать с нее такую высокую цену, потому что ее незаслуженно обидели. Свобода для нее была просто шуткой. Она дошла до того, что была не в состоянии обеспечивать детей, и вынуждена была согласиться на опеку мужа. Она любила детей и готова была заплатить очень высокую цену за свое поспешное решение, принятое в прошлом. Каждый раз, принимая решение, она думала, что занижает цену, в то время как счет, который в конечном итоге предъявила ей жизнь, только увеличивала.

## В ловушке

Когда находишься в эмоциональной ловушке, ты думаешь, что твои эмоции в данный момент будут постоянными. Ты совершаешь действия, которые приводят к неким последствиям, с которыми ты вынужден считаться, когда эмоции и чувства проходят. Ты в эмоциональной ловушке, когда сгоряча обещаешь помочь всем членам своей большой семьи деньгами, а потом жалеешь о данном обещании. Или когда ты теряешь почти все свои сбережения на фондовом рынке, потому что инвестиционные решения ты принимал под воздействием красивых ног девушки в рекламном ролике. Или когда ты покупаешь пианино за \$ 2 тыс., потому что тебе вдруг захотелось поиграть. Быстрое, краткосрочное удовольствие может стать долгой, продолжительной болью, когда принимаешь решения на основании единственных информационных индикаторов – эмоций и чувств.

Когда ты признаешь существование эмоций и чувств, уважаешь их, строишь планы их удовлетворения, допуская перемены в себе и в окружающем мире, ты вряд ли попадешь в эмоциональную ловушку.

## Разум и чувства

Важны как чувства, так и разум. Они являются неразрывными частями тебя, и у каждой свои функции и задачи. Нельзя игнорировать одну и действовать только по указке другой. Когда ты позволяешь своему интеллекту приказывать, что должен чувствовать, ты попадаешь в интеллектуальную ловушку. Ты в эмоциональной ловушке, когда позволяешь своим эмоциям принимать важные решения. Обе ловушки – это проблемы. Ты должен знать, что и зачем ты делаешь. Эмоциональная ловушка делает тебя слепым по отношению к тому, *что* ты делаешь, потому что ты не в состоянии оценить последствия. Интеллектуальная ловушка отсекает тебя от ответа на вопрос «Почему?». Для того чтобы построить продолжительное счастье, ты должен реорганизовать свою эмоциональную натуру, напрячь мозги и продумать ситуацию, которая создаст позитивные эмоции как результат деятельности своего уникального «Я». Потом, когда твои планы сработают, когда ты получишь то, что хотел, ты можешь проигнорировать разум, расслабиться и сдаться воле чувств. Можешь действовать спонтанно в рамках того контекста, потому что ты исключил возможность негативных последствий. Можешь погрузиться в эмоциональный поток действительно позитивных эмоций. Это и есть настоящая жизнь, к которой надо стремиться.

## Ловушка морали

Ловушка морали – убеждение, что ты должен подчиняться моральному коду, созданному другими людьми. Это один из вариантов ловушки личности, поскольку ты стараешься быть кем-то другим, а не самим собой. В ловушку морали очень легко попасться и потерять свою свободу. «Мораль» – очень мощное слово. Еще более мощное слово – «аморальный». Ты пытаешься избежать ярлыка «аморальный» и позволяешь другим ловко манипулировать тобой.

Несмотря на частое употребление, концепция морали очень размыта. Что же это такое? Каковы ее корни? Зачем она и как ее определить? Словарное определение морали приводит нас к словам «правильный» и «ложный». Осталось определить, что значит действовать правильно, *«в соответствии с принципом справедливости, закона и морали»*. Очень пространное описание, под которое можно подвести очень многое.

Некоторые авторы выделяют три вида морали: личную, универсальную и абсолютную. Рассмотрим каждую из них.

Мы определили, что ты действуешь с целью получения оптимальных для себя последствий. Именно они обеспечивают твое личное счастье. Каждое действие производит широкую гамму последствий. Не все из них желательны. К примеру, твоя цель – заиметь миллион долларов. Возможно, самый быстрый способ – купить «калашникова» и ограбить банк. Если бы тебя интересовал только миллион, этот выбор был бы самым оптимальным. Но тебя интересуют и другие вещи: ты хочешь потратить деньги и иметь на это побольше времени (а не до ареста), Ты хочешь потратить деньги по собственному усмотрению, а не на побег от милиции. Ты хочешь наслаждаться теми вещами, которые можно купить за деньги (в тюрьме это невозможно). Поэтому нереально просто сказать: «Я хочу миллион». Деньги – лишь

средство для достижения различных целей. Первоначальное значение лучше передается следующей фразой: «Мне нужно столько денег, чтобы купить необходимые вещи, оставаться свободным, наслаждаться этими вещами и быть уважаемым людьми, которых я уважаю. При этом я хочу получить эти деньги, не нарушая других ценностей, важных для меня».

Ты всегда стремишься к достижению различных целей. Ты постоянно оцениваешь контекст, а также краткосрочные и долгосрочные последствия. Конечно, все предвидеть невозможно, но самое важное нужно подмечать.

### **Кодекс поведения**

Поскольку нельзя предвидеть всех последствий своих действий, необходимы некие общие правила поведения, которые помогали бы избегать проблемных ситуаций. Они ценные, когда предотвращают депрессии, стрессы и личные катастрофы, а также напоминают о том, что ты должен делать для удовлетворения самых важных долгосрочных желаний. Главный вопрос: «Как мне получить то, чего я хочу, и не заблокировать получение других ценностей, более важных для меня?»

*Личная мораль – это попытка взвесить все относящиеся к тебе последствия собственных действий.* Влияние твоих действий на других важно постольку, поскольку те, в свою очередь, влияют на тебя. Важно самому сформировать свою личную мораль. Никто не сможет сделать это за тебя. Чтобы быть реальной, мораль должна учитывать следующие факторы: твою эмоциональную природу, способности, сильные и слабые стороны и, самое главное, твои цели. Код поведения должен соответствовать твоим целям, чтобы ты не делал ничего, что отдаляло бы тебя от желаемого. Если он написан для тебя другим человеком, то, учти, там заложены его цели.

Мораль не может включать правила на каждый случай жизни, которые регулируют краткосрочные последствия. Но она должна предотвращать совершение грубых, серьезных ошибок. Твои инвестиции в билет в кино в размере \$ 1,5 могут быть неудачными, но совершенно иное дело, когда ты необдуманно инвестируешь сбережения всей жизни. Можно отведать в ресторане самое экзотическое блюдо – в худшем случае могут возникнуть небольшие проблемы с желудком. Но пробовать на вкус все без разбору грибы – значит резко повысить риск летального исхода. Твоя личная мораль не допустит совершения действий, на исправление последствий которых могут уйти годы.

### **Универсальная мораль**

Данный тип морали применим ко всем людям. Она должна способствовать получению счастья каждым. Когда ты знакомишься с жизнью человека, достигшего успеха, можешь считать, что у тебя есть все ответы на интересующие тебя вопросы. Его рассуждения разумны и логичны. Достижения жизни впечатляют. Какие еще нужны доказательства эффективности его подхода к жизни? Да, он знает, как жить *свою* жизнь. Но каким бы умным он ни был, глупо было бы полагать, что его рецепты применимы к каждому. Он достиг в жизни успеха, потому что развил идеи, совместимые со своей природой. Он не старался соответствовать стандартам других. Он развил свои собственные.

Твои правила должны учитывать все, что уникально в тебе: твои эмоции, слабости, надежды, страхи, отношение с внешним миром. Универсальная мораль – это код поведения, который приносит счастье каждому, кто его использует. Трудно представить себе существование такого явления. Различия между людьми настолько велики, что, кроме самых общих правил, трудно себе представить универсальную мораль. Базовым положением универсальной морали является принцип ненасилия и добровольного равнозначного взаимовыгодного обмена ценностями. Речь идет не только о физическом насилии, но и о психологическом, эмоциональном и моральном. Выгодность обмена ценностями определяет каждый человек, исходя из собственных интересов и предпочтений. Далеко не всегда обмениваются ценности одного рода.

### **Абсолютная мораль**

Абсолютная мораль – это набор правил, которым предположительно должен следовать каждый человек, подчинив им свое личное счастье. Она характеризуется двумя основными чертами: предположительно ее источник находится вне конкретного человека, а зависит от чего-то более важного, чем сам человек; она предлагает человеку быть «моральным» вне зависимости от последствий для него. Абсолютная мораль широко распространена. Многих людей она сбивает с толку и даже пугает. Если ты вдруг осмелишься сказать, что твое собственное счастье – это самое важное в жизни, тебя могут обозвать «эгоистом», «гедонистом», «бесчеловечным».

Что может быть важнее собственного счастья? Говорят, что моральный кодекс необходим для защиты общества. А что такое общество? Разве это не большая группа, состоящая из конкретных «хомо сапиенс» с их собственными уникальными интересами и целями, отличными от других? Если от тебя требуют отречься от личного счастья, зачем тебе этот монстр – общество? Что тебе от того, что общество защищено?

Многие ссылаются на Божественные заповеди как на абсолютную мораль. Но кто может быть уверен в том, что и как говорил Всевышний, что он имел в виду? Что будет с человеком, который нарушает данные правила? В любом случае ты попадаешь во власть некоего смотрящего. Допустим, ты берешь Святое писание и используешь его в качестве путеводителя по жизни. Трудно встретить двух людей, которые бы одинаково интерпретировали святые тексты. Да, при соответствующих толкованиях противоречия могут исчезнуть, но не забывай, что живые люди со своими интересами трактуют то, что было сказано, а через десятилетия положено на бумагу. Либо ты сам трактуешь Библию, либо выбираешь соответствующего оракула и следишь его трактовкам. В любом случае выбор поведения и способа действия остается за тобой. Другой человек навязывает тебе некие вводные, которые, по его мнению, окажут на тебя влияние. Часто используются установки «С твоим аморальным поведением ты не попадешь в рай», «Если ты так будешь себя вести, то другие тебя осудят», «Ты разрушаешь общество, вся вина за хаос и ломку традиций будет лежать на тебе»... Основной недостаток абсолютной морали заключается в том, что если ты согласился с тем, что ее установила некая высшая сила или власть, то именно ты являешься той властью, которая ее выбирает и

интерпретирует, именно ты оцениваешь последствия собственных действий и формируешь свою иерархию ценностей.

Для многих людей концепция личной морали просто революционна. Она противоречит концепции абсолютной морали, на которой воспитываются дети. Ловушка морали – когда ты должен подчиняться моральному коду поведения, созданному другими людьми. Ты в ловушке, когда стыдливо подаешь милостыню нищему, потому что «аморально быть эгоистом»; когда выжимаешь из себя улыбку и хорошие манеры по отношению к человеку, который наделал тебе много гадостей, потому что «прощать – это по-божески»; когда добровольцем идешь на чужую войну, потому что «это твой долг служить обществу»; когда запрещаешь пить спиртное у себя дома, потому что «это разрушает мораль общества»; когда посылаешь своих детей в воскресную школу, потому что «у них должно быть моральное воспитание». У тебя могут быть свои рациональные и логичные причины так поступать, но если ты действуешь только во имя подчинения моральным клише, ты находишься в ловушке морали.

Многие люди с удовольствием посоветуют тебе, как жить. Человек, который призывает тебя действовать «морально», имеет свои интересы. Он может искренне верить, что твое моральное поведение важно для будущего всего мира. Может, он считает себя назначенным Всевышним мессией или использует оружие морали, чтобы оказать на тебя давление и заставить действовать, как хочется ему. Может, ему просто себя некуда деть, поэтому он морализирует направо и налево. Очень часто мораль используют в качестве инструмента для манипуляций людьми.

Ты сам несешь ответственность за то, что происходит с тобой (даже если кто-то предлагает взять ее на себя), определяешь, что для тебя хорошо, а что плохо, вне зависимости от того, какое значение придают этим словам другие. Не нужно слепо повиноваться приказам, которые ты слышал в детстве и юношестве. Ставь под сомнение все, что придумано людьми, которые творили в совершенно ином информационном поле, исходя из собственных интересов. Спрашивай себя: «Это правило придумали другие от имени общества для того, чтобы ограничивать свободу человека, или я сам придумал его, чтобы улучшить свою жизнь?», «Я действую потому, что принимаю некие устоявшиеся старые моральные догмы, или же я сам лично определил, кто я, чего хочу и во что верю?», «Является ли данная мораль сейчас модной и принимаемой большинством людей или же я сам составил свой кодекс поведения?», «Мораль направлена на меня, она в моих личных интересах или она меня поддерживает и исходит из меня?». Ответы должны исходить от тебя, а не из книги, лекции или проповеди. Когда ты решился взять свою жизнь в свои руки, кто-то может спросить: «А кто ты такой, чтобы решать за себя, когда существует много авторитетов, тысячи моральных писаний?». Ответ очень прост: «Я человек, который несет ответственность за последствия собственного добровольного выбора. Мне жить в той среде, которую я сам создаю». Если ты совершаешь ошибки, ты сам страдаешь. Если попал в десятку – наслаждаешься и кайфуешь. Ты должен сам выбирать. «Откуда ты знаешь?» А кто другой может знать, ведь это твое будущее. Ты должен знать.

## Ловушка альтруизма

Ловушка альтруизма – это убеждение, что ты должен ставить счастье других перед своим. Альтруизм – очень популярная идея, воспеваемая столетиями. Книги, телевидение, религия, школа – везде тебе говорят, что других нужно ставить выше себя, делать все, что лучше для общества, для Земли, а не для себя. Если это считать идеалом, значит, когда ты живешь для своего удовольствия, по своему плану – это нечто недостойное.

Поэтому давайте рассмотрим «идеал». Каждый человек действует так, чтобы последствия были приятными, чтобы избавиться от боли. Поскольку каждый человек уникален, то каждый выбирает свой собственный путь. Один человек посвящает свою жизнь борьбе с бедностью, другой всю жизнь ворует, третий распределяет чужие деньги. Кто-то пытается создать лучшие товары и услуги, чтобы угодить потребителю и получить его деньги. Одни женщины посвящают себя мужу и детям, другие же хотят сделать карьеру. В каждом из этих случаев мотивация одна и та же: человек действует, чтобы обеспечить себе состояние счастья, удовольствия, каким он его видит. Отличаются лишь средства, которые разные люди выбирают для достижения данной цели. И вор, и великий гуманист движимы одним – желанием чувствовать себя хорошо. Вывод неизбежен: каждый человек эгоистичен, т. е. движим собственным интересом. Значит, не в эгоизме дело? Чтобы понять человека, надо проанализировать, какие средства он использует для достижения своего счастья. К сожалению, многие люди упрощают проблему, считая, что есть всего два способа: либо жертвовать собой, либо стать жрецом и принимать других в качестве жертв. К счастью, есть третий способ, приводящий к более благоприятным последствиям. Когда ты вступаешь в добровольный, равнозначный, взаимовыгодный обмен ценностями с другим человеком, ты поступаешь морально и эгоистично. Ты не требуешь жертвоприношения и не позволяешь превратить себя в жертвенного ягненка.

Сначала рассмотрим идеал, когда человек живет ради других. Бытует мнение, что если бы все поступали так, то мир был бы гораздо лучше. Если бы каждый каким-то образом избавился от своего счастья, к чему бы это привело? Следуя логике, получим следующий результат. Допустим, твоё счастье – это большой красный шарик. Ты держишь шар в руках, т. е. способен сам строить свое счастье. Поскольку эгоистом быть нехорошо, ты передаешь шар другому человеку. Теперь он управляет твоим счастьем. Что этот человек с ним, с твоим счастьем, делает? Он передает твоё счастье в «трастовое» управление своей жене, та – детям, дети – учителю и т. д. по огромному кругу. Чего мы достигнем в результате отречения от личного эгоистичного счастья? Неужели такой мир будет счастливее, безопаснее, богаче? Должен быть человек или группа людей, которые все наши личные шарики соберут и будут пользоваться ими по своему усмотрению. Конечно, формально они тоже отрекутся от своих личных шариков и будут внушать нам, что не владеют, а лишь распоряжаются вверенным им имуществом. Знакомая социалистическая бывль, не правда ли?

Каждое поколение жрецов выдвигает видоизмененную идеологию, объясняющую, почему отрекаться от себя – морально. В такой ситуации человек, движимый собственным эгоистичным интересом, вынужден совершать негативный выбор. Ты

откладываясь в сторону свои планы и желания, чтобы избежать осуждения других людей. Одной из характеристик свободного человека является совершение им позитивного выбора, когда из двух приятных выбираешь самое лучшее. Ты в ловушке альтруизма, если сожалением оплачиваешь протезирование своей троюродной тети за счет средств, сэкономленных на покупку жене нового пылесоса, или отказываешься от долгожданного отпуска, потому что сосед оставил тебе на время свою кошку. Ты в ловушке, если чувствуешь, что обязан отдать часть своего дохода нищим, или думаешь, что твоя семья, страна, общество имеют приоритетное право распоряжаться твоей энергией, временем и деньгами. Каждый раз, когда ты совершаешь негативный выбор, чтобы кто-то, не дай бог, не назвал тебя эгоистом, ты попадаешь в ловушку альтруизма. Такая постановка вопроса отнюдь не означает, что все остальные люди не имеют никакого значения. Благосостояние, счастье близкого человека может быть твоей высшей ценностью, твоим счастьем. Ты инвестируешь свое время, внимание, энергию, получая в ответ улыбку, спокойствие, доброту как последствие твоего позитивного эгоистичного выбора.

### **Помощь другим**

Понятно, что в первую очередь хочется помочь дорогим тебе людям. При этом многие думают, что давать, жертвовать надо всем без разбора, независимо от причин, по которым люди стали нуждаться, без определения тех форм помощи, которые позволят быстро вывести человека на свободу от голода, депрессии или иной напасти. Часто можно услышать, что, если будешь делать счастливыми других, станешь счастливым сам. Получи свою часть славы и удовольствия, купаясь в лучах славы другого человека. Тот, кто говорит, что ключом к счастью является жертвование, наверняка говорит о своем счастье, вернее о том, чтобы жертвовали в его пользу, клали в его карман. Твое согласие играть по таким правилам автоматически загоняет тебя в ловушку личности. Далеко не всегда добрая воля дающего приносит добро или даже пользу. Предложи, например, бедному американскому негру в качестве гуманитарной помощи кусочек самого ароматного, самого классного белорусского сала, предложи от всей души... Потомок дяди Сэма не будет знать, что с таким подарком делать. Или, например, тебе надоели семинары и конференции по основам демократии и экономики, а тебе только под это и дают деньги, игнорируя реальные интересы и полезность. Помни об этом каждый раз, когда тебе кажется, что ты точно знаешь желания другого человека. Ты можешь знать почти все о желаниях своего друга, но раздавать себя, свое время и энергию всем без разбору, вне зависимости от ценностей и потребностей – пустая траты ресурсов. Твое время и деньги могли бы принести гораздо больше пользы. Если ты хочешь кого-то осчастливить – хорошо подумай. Может, стоить начать с себя?

Как мы уже говорили, быть жертвой или жрецом – это не все возможные альтернативы. Поскольку люди разные, разные их желания, то вполне возможен взаимовыгодный обмен. Если ты покупаешь дом, то данный объект тебе ценнее, чем деньги. Если ты обмениваешь свои знания по математике на колбасу и картошку, занимаясь репетиторством дочки председателя совхоза, то продукты питания тебе дороже, чем затраченное время и энергия. В этих ситуациях никто ничем не жертвует. Твоя повседневная жизнь состоит из десятков таких обменов. Обмен далеко не всегда осуществляется при помощи денег. Обменивать можно время, внимание, умение слу-

шать и говорить. Совместные взаимовыгодные отношения возможны, когда желания людей совместимы. Иногда желания совпадают, иногда отличаются. Именно совместимость желаний делает обмен возможным. Вопрос об альтруизме возникает тогда, когда у двоих нет ничего общего, но они пытаются как-то вместе сосуществовать. Это как если мужчина любит футбол и не переносит оперу, а женщина – наоборот. Они пытаются проводить вместе свободное время, понравившись друг другу. Каждый хочет быть альтруистом.

Ублажай себя. Доставляй себе удовольствие. Не принимай на себя чувство вины только потому, что поступаешь эгоистически. Требование быть альтруистом может быть мотивировано рядом причин: создать лучший мир, моральный долг или зов партии. Какова бы ни была причина, тебе вряд ли удастся убедить человека отказаться от своих желаний. Давление будет гораздо меньше, если ты поймешь, что у него есть свои эгоистические причины. В ловушке альтруизма ты часто делаешь негативный выбор под давлением тех, кто призывает тебя не думать о себе, и у тебя не остается свободного времени. Если кому-то доставляет удовольствие участвовать в общественных мероприятиях, работать на еженедельных субботниках – пусть. Тебе совсем не обязательно применять *его* рецепт. Помни, когда человек обвиняет тебя в эгоизме, он делает это потому, что ты не делаешь того, что он эгоистически желает.

### Ловушка группы

Ловушка группы – это убеждение, что ты можешь достичь большего, если поделишь различные обязательства, усилия и вознаграждения с другими людьми, с группой. И в эту ловушку очень легко попасть. Всем знакомо выражение «В единстве – сила». Для достижения же личных целей, своего эгоистического удовлетворения верно прямо противоположное высказывание. Ты достигаешь гораздо большего сам, если размер вознаграждения зависит от твоих собственных усилий, а не от воли и услуг другого человека. Когда ты становишься частью групповых усилий по достижению свободы, ты очень часто попадаешь в расщелину, из которой не вылезешь. Групповые усилия часты в бизнесе, браке. Даже в дружбе могут возникнуть определенные проблемы. Группа – это не живое существо. Группа не думает и не действует. Эти функции присущи только человеку. Считается, что групповые интересы важнее интересов составляющих ее членов. От группы ожидают слаженных действий по достижению некоей цели. За коллективистским блефом многие забывают простую истину: думать может только человек, каждый по-своему, индивидуально. Интересы и желания могут пересекаться, но у каждого человека свои цели и задачи. Только он решает, как лучше их достигать.

Каждый человек, вступая в группу, подсознательно считает, что она будет действовать для достижения *его* цели, используя *его* методы. В действительности получается некая смесь, компромисс, причем еще до того, как ты попытаешься получить желаемое по своим правилам. Ты также тратишь определенное время и энергию на то, чтобы достигнуть компромисса и чтобы потом следить за его соблюдением. Человек, который действует сам, сам выбирает оптимальные с его точки зрения средства для достижения своей цели, не тратит время, энергию и ресурсы на то, чтобы согласовать позиции с членами группы.

## Стимулы

В группе возникает еще одна проблема. Когда в общий котел идут усилия и оттуда же раздаются вознаграждения, то становится ясным, что вклад конкретного человека будет иметь меньшее значение, а полученное вознаграждение не будет таким, как если бы человек действовал в одиночку. К примеру, группа состоит из двух партнеров по бизнесу. Если они установили, что будут работать 50:50, то значение каждого партнера сократилось на 50 %. Сколько бы ты ни вложил в общее дело, в результате ты все равно получишь только половину. Конечно, ты надеешься, что твой партнер будет работать так же продуктивно, но ты не можешь контролировать его работу и конкретный вклад. Он тоже ожидает получить свою половину. И только он контролирует себя. Ситуация еще хуже, когда группа больше. Если сто человек намереваются достигнуть некоей социальной цели, то усилия каждого человека составляют один процент.

Трудно себе представить, что цель достигается добавлением или отнятием одного процента. Очень часто участие отдельного человека в такой большой группе весьма незначительно. Лежишь ли ты на диване или работаешь с утра до ночи – результат часто бывает один и тот же. В такой ситуации сильно проявляется стимул оставаться на диване. Можно возразить: «Да, но что будет, если каждый не пошевелит пальцем?». В группе зачастую работают только несколько лошадок, на которых и держится вся группа. Если цели и методы их достижения совпадают, если они получают достаточное с их точки зрения вознаграждение, то группа держится и может укрепляться, но если человек ничего не решает, то и вкладывать в общий котел он будет очень мало. Если же у каждого есть четкое задание, если за свой вклад он получает конкретное вознаграждение, то его мотивация направлена на то, чтобы увеличить свой вклад. Если же между твоим личным вкладом и вознаграждением, которое определила группа, существует разрыв, то ты предпочтешь брать больше, а давать меньше.

## Совместные усилия

Совместные усилия возможны. Именно благодаря совместным усилиям возможно увеличение материального благосостояния, достижение морального, психологического и физического удовольствия. Ты вряд ли сможешь сам изготовить автомобиль. Что там автомобиль, даже карандаш тебе самому изготовить не под силу. Ты вынужден рассчитывать на других. Тебе необходимы инструменты, одежда, информация, чтобы оптимально организовать свою работу. Проблема решается при помощи великолепного изобретения человечества – специализации труда, в основе которой лежит один из признаков объективной реальности – неравенство человека, его физических, умственных, психических и других параметров. Когда ты делаешь то, что у тебя лучше получается, а другие – то, что у них лучше выходит, то сумма всегда получается больше. Но даже если ты все делаешь хорошо, другой человек добьется лучшего результата, если он относительно профессиональнее тебя.

Реализация принципа разделения труда привела к беспрецедентному росту богатства в мире. При этом каждый человек должен сохранять контроль за своим трудом, отдыхом, инвестированием времени, внимания и ресурсов. Иначе усилия в отрыве от вознаграждения будут менее эффективными. Необходимо организовать

эквивалентный обмен ценностями с другими производителями, чтобы каждая из сторон обмена знала, что ей выгоден подобный вид сотрудничества. Гораздо эффективнее разделение обязанностей и вознаграждения, а не соединение их. Ловушка группы основана на предположении, что большая эффективность может быть достигнута групповыми действиями. Получается, что человек становится менее гибким и мобильным, более зависимым, потому что возникает необходимость достижения компромиссов с другими. Дэвид Торо говорил: «*Человек, который собирается в путь один, может отправляться сегодня. А тот, кто путешествует в группе, должен ждать, когда каждый член коллектива будет готов*».

Ловушка группы может иметь различные формы. В самом широком смысле это любая социально-экономическая система, которая разделяет твой личный вклад и получаемое тобой вознаграждение. Когда ты живешь в одном общем коллективе и делишься со всеми плодами своего труда, получая при этом часть того, что производят другие, то твой стимул заключается в том, чтобы работать меньше и жить за счет других. И когда объединяющая идея размыается, общий объем производства постепенно уменьшается. Ловушка группы действует при уплате налогов, уборке общественных мест, загрязнении окружающей среды (без конкретного хозяина) и т. д. В каждом из этих случаев твои личные усилия почти не имеют значения.

Вот еще один пример: *«Если мы будем держаться вместе и следовать этому плану, то успех будет за нами»*. Дело в том, что нереально всем быть вместе, работать, как один организм, с одной четко очерченной и одинаково понимаемой целью. Достижение твоего успеха зависит от усилий и взносов других людей.

Еще один пример групповой ловушки – членство в профсоюзе. Не каждый вступает в эту организацию, но тот, кто решается на этот шаг, рассчитывает получать более высокую зарплату или некие дополнительные услуги в размере, превышающем личный вклад. Когда сторонами договора выступают коллективы, группы, то мнение, интересы многих людей просто игнорируются. На первый план выходят личные интересы лидеров. В случае коллективного договора ты получаешь зарплату, размер которой зависит от факторов, находящихся вне твоего контроля. Если ты считаешь, что тебе недоплачивают, то зря теряешь время на этой работе. Если тебе переплачивают, то у тебя мало стимулов совершенствоваться и развивать новые творческие способности. Если размер твоей зарплаты совпадает с твоим представлением о справедливом вознаграждении, то это чистая случайность. У каждого профессионального спортсмена есть свой агент. Агент может иметь нескольких клиентов, но ему никогда не придет в голову мысль о некоем коллективном договоре.

Очередным вариантом ловушки группы является демократия. Решение большинства является для тебя обязательным, хочешь ты этого или нет. Политики любят заявлять, что люди избрали их. Но «люди» не думают. Думает только человек. Те, кто голосовал против выбранного политика, попадают под его власть. Даже само понятие «большинство» очень часто обманчиво. Одни голосуют против, другие воздерживаются, а третья просто не приходят голосовать. Часто случается так, что президента или депутата избирает меньшинство, но законы написаны так, что и этого достаточно для получения власти.

Очередная разновидность групповой ловушки – убеждение, что ты несешь ответственность за людей, которые голодают, воюют или умирают от СПИДа в различных уголках мира. Ты можешь работать всю жизнь над исправлением такого положения, но так и не добьешься никакого позитивного результата.

Ты в групповой ловушке, если считаешь, что кто-то другой может говорить от твоего имени. Когда политик говорит, что ты что-то должен своей стране, что он имеет в виду? Твоя страна – это свыше 10 млн. человек с разными привычками, ценностями и принципами. Ты должен каждому или только двум-трем миллионам? На самом деле тот, кто говорит о твоем долге перед страной, хочет, чтобы ты делал то, что выгодно ему и что соответствует его принципам и ценностям. Никто не может говорить от имени всех американцев или русских, женщин или студентов. Те, кто делает это, намеренно создают давление толпой, чтобы получить то, что им лично необходимо.

Очередной пример коллектivistской ловушки – предложения типа «*Мы все виноваты в смерти президента А.*» Как можно *всем* быть ответственным? Значит ли это, что ты лично должен стать милиционером и следить, чтобы никто никому ничего плохого не сделал? Или предложение «*Человек научился летать на Луну, а мы не можем даже поладить друг с другом.*» Ты наверняка не можешь полететь на Луну, но научиться понимать других людей тебе вполне под силу. На самом деле истинное значение этой фразы таково: «*В то время как некоторые люди научились летать на Луну, я не научился даже ладить со своими коллегами.*»

### Альтернативы

Существует два вида альтернатив: прямые и косвенные. Прямая альтернатива требует от тебя прямого действия для получения желаемого результата. Косвенная альтернатива предполагает, что ты заставляешь другого человека сделать то, что ведет к достижению твоей цели. В ситуации, когда ты узнал всех участников некоего процесса, их отношения, прямая альтернатива предполагает принятие решения только тобой. Косвенная же предполагает, что ты меняешь отношение других. К примеру, ты считаешь, что налоги в стране слишком высокие. Косвенная альтернатива предполагает, что ты организуешь движение или вступишь в политическую партию, чтобы оказать давление на власть и принять соответствующий закон, или самому прийти к власти и сделать это. Прямая альтернатива – проанализировать все возможности не платить налоги.

Ты являешься членом некоего коллектива или организации. Когда ты вступал в эту организацию, правила, принципы и отношения были одни. Постепенно твое удовольствие от членства стало уменьшаться и в конце концов стало обузой. Непрямая альтернатива – попытаться убедить всех членов организации вернуться к истокам. Прямая – выйти из организации.

Ты студент университета, разочарованный в программе и содержании предложенных курсов. Непрямая альтернатива – повлиять на администрацию вуза, чтобы были внесены корректировки в программу. Прямая – перевестись в другой университет или вообще бросить учебу.

Ты контролируешь только себя, но это не значит, что ты не можешь убедить другого человека действовать по твоей схеме. При этом вероятность того, что он согласится, ниже, чем в случае, когда все зависит от тебя. Когда ты вступаешь в группу, чтобы достичь своих личных целей, то выбираешь способ косвенных альтернатив. Ты надеешься, что другие будут действовать по твоему сценарию. Но у каждого члена своя цель, свои методы, и результат коллективных действий может отличаться от желаемого. Реалист принимает во внимание личность каждого члена группы и не надеется изменить всех под себя. Он понимает, что можно убедить другого человека, если показать ему его личный «шкурный» интерес с иной точки зрения, иным способом поведения. Опытный «продавец» принимает людей такими, какие они есть, и рассчитывает на свои способности убедить купить товар или услугу только потому, что это соответствует их личным интересам, искусно показывая связь между ними (товаром и интересом).

Ключом к свободе является признание существующих альтернатив. Большинство людей автоматически переключается на косвенные альтернативы и поэтому большую часть жизни проводит в попытках изменить других, окружающий мир. Достижение таких целей нереально или очень дорого. Свободный человек сразу же изучает людей, которые являются участниками некоего процесса, и оценивает ситуацию по простому стандарту: чего я лично хочу от этой ситуации? Если его желания реальны, реализуемы, он остается. Если нет – ищет возможности в другом месте. Он рассуждает в категориях прямых альтернатив.

Многие люди часто не замечают их. Случается, твой выбор ограничен твоим нынешним состоянием, в которое ты попал из-за непродуманных и ошибочных шагов в прошлом. Но даже в такой ситуации гораздо проще напрячь себя, чем нанимать других людей, совершая все больше и больше ошибок. Для твоего личного счастья и удовольствия необходимы контакты с другими людьми, некие формальные и неформальные отношения и другие формы социальных действий. Они будут гораздо более полезными и плодотворными, если ты признаешь личности других людей, найдешь тех, кто совместим с твоими интересами и ценностями, и организуешь совместные действия так, чтобы они соответствовали эгоистичным, «шкурным» интересам каждого участника процесса.

Когда ты пытаешься обрести личную свободу через групповые усилия, когда разделяешь ответственность, вклады и призы, ты тратишь гораздо больше денег, усилий и времени. Действуя самостоятельно, ты достигаешь гораздо большего на единицу инвестиций. Групповые действия неэффективны, потому что они блокируют твою личную систему стимулов. Ты думаешь, решаешь и действуешь только для себя. Если ты думаешь, что удвоишь потенциал своего мозга и свое богатство, вступив в некие контрактные отношения с партнером, ты ошибаешься. Твои отношения с другими людьми вряд ли станут в сто раз лучше, если ты вступишь в группу с такой численностью.

### **Ловушка государства**

Государство играет важную роль в жизни каждого человека. Даже в западных странах с рыночной экономикой государство забирает свыше трети дохода гражданина. Налог на доходы, на недвижимость, на покупки, а также пошлины, штрафы,

пени – всего и не перечислишь. Информационные сводки газет начинаются новостями, связанными с государством и политиками. Многие люди, чувствуя ограничение своей свободы, обращаются в первую очередь к государству. Они предполагают, что государство должно сделать нечто, чтобы помочь своим гражданам обрести свободу. При этом редко кто задает себе вопрос: а что такое государство? Ты тратишь массу времени и энергии, жертвуешь своей свободой, чтобы воздействовать на государство через голосование, политические движения, образование и т. д. Большая часть усилий пропадает зря, потому что человек хочет получить от государства то, что оно не в состоянии ему обеспечить.

Можно выделить четыре самые популярные ловушки государства:

- ты убежден, что государство выполняет социально полезные функции, которые необходимо поддерживать;
- ты убежден, что твой долг – подчиняться законам;
- ты убежден, что при проведении неких социальных реформ, направленных на повышение твоего благосостояния, можно рассчитывать на государство;
- ты боишься, что государство настолько всемогущее, что в состоянии лишить тебя свободы.

## Рынок

Как мы уже установили, все люди разные. Если бы было иначе, не было бы разделения труда и специализации. У людей разные вкусы, желания, ценности и временные предпочтения. Именно существование большой разницы в людях делает мир стабильным. Иначе мы бы все давно передрались за одинаковые и редкие товары и услуги. Разнообразие является источником гармонии в человеческих отношениях.

Поскольку вкусы у нас разные, мы можем обмениваться и приносить друг другу пользу. Если все наши ценности, вкусы идентичны, мы не можем торговаться, поскольку мы самодостаточны. Торговля происходит только тогда, когда в результате обмена ты получаешь то, что ценишь больше. Каждый участник торгового процесса улучшает свое состояние. Это и есть рынок – совместимость ценностей, которая позволяет осуществлять добровольный обмен. Миллиарды таких операций проходят каждый день, меняя состояние каждого человека. Наёмный рабочий обменивается свое свободное время, знания, энергию на деньги, которые он получает от нанимателя. Наниматель, в свою очередь, обменивает деньги на то, что ему в данный момент нужнее, – время и определенные навыки наемного рабочего.

Но нет предела человеческим желаниям. Каждый из нас хотел бы гораздо больше, чем позволяют наши скромные ресурсы и время. Сказать «Я хочу» не значит указать на интенсивность желания. Степень желания можно узнать только тогда, когда человек предлагает отказаться от того, что имеет и ценит, чтобы заполучить желанное. Ты говоришь: «Я хочу яхту». Но готов ли ты ради этого отказаться от машины, квартиры и образования своих детей? Ты говоришь: «Я хочу помочь бедным». Но согласен ли ты год неходить в кино, не покупать одежду, книги, не отыхаться, чтобы собрать деньги для передачи нищим? Ты говоришь: «Я хочу больше времени проводить со своими детьми». Но согласна ли ты отказаться от бассейна, посиделок с подружками, части внеурочной работы? Ты говоришь: «Я хочу

выучить английский язык». Но готова ли ты изменить привычный распорядок дня, не покупать косметику, больше работать и меньше отдыхать, чтобы скопить на оплату уроков?

Желания безграничны. Ресурсы конечны. Эти два положения являются базовыми причинами, объясняющими, почему человек должен делать выбор. Ты сам решаешь, как распределить ограниченные ресурсы для удовлетворения самых насущных (с твоей точки зрения) желаний. В процессе ежедневного выбора альтернатив ты развиваешь иерархию, шкалу ценностей. Узнать ее содержание можно, только проанализировав характер обменных операций, которые совершает каждый человек. Очень часто человек не может даже сформулировать свои приоритеты, но свой выбор он осуществляет именно в соответствии с ней. Он выбирает то, что по его усмотрению, принесет ему наибольшее удовлетворение и состояние счастья.

Многие экономисты пытаются совершить над человеческими желаниями простые математические действия. Они утверждают, что все желания можно сложить и сравнить с имеющимися в наличии товарами и услугами. На основании таких уравнений они строят свои прогнозы и выдают суждения в приоритетах среднего человека. Но такого существа в природе нет. Как нельзя получить среднее арифметическое при сложении телевизора, холодильника и унитаза, так невозможно произвести калькуляции с желаниями всех людей. Даже если бы это было возможно, такие данные уже на момент получения устарели бы. На рынке постоянны только изменения. Шкала ценностей и преференций человека меняется каждый день по мере совершения им различных выборов. Постоянно меняются запасы товаров и услуг, поскольку производители также осуществляют выбор. Полученный результат есть следствие выбора людей, исполнения их желаний. Вне зависимости от общей тенденции, различных графиков и совокупных цифр не надо забывать, что за ними стоят желания, покупки и ресурсы отдельного человека.

На рынке отметим два основных вида операций обмена. Самая распространенная из них представляет собой двусторонний обмен. Две стороны добровольно вступают в отношения обмена, чтобы получить то, что им надо. Ты вступаешь в двусторонний обмен по разным причинам. Принимаешь позитивные решения, чтобы удовлетворить свои желания (купить машину, компьютер) или негативные решения (починить текущую крышу, кран или поставить на место обвалившуюся плитку). В односторонней операции обмена один из участников навязывает другим свой выбор из двух имеющихся альтернатив. Чтобы склонить участников к определенному выбору, он вводит элемент насилия, угрозы. Типичный пример – вооруженное ограбление. Налетчик приставляет пистолет к голове и «просит» отдать все деньги. В данной ситуации вообще лучше не делать никакого выбора, но тебя принуждают. В случае с протекающей крышей можно принять решение отложить ремонт. В этом случае ты как бы бросаешь вызов природе: пусть себе льет, а я все равно буду мокнуть. В случае же с грабежом, принять негативное решение тебя заставляет другой человек. Если твоя жена ставит тебе условие – или ты бросишь курить и пить, или я уйду от тебя, – ты вынужден сделать негативный выбор. Не будем забывать, что твое вступление в брак было добровольным (если, конечно, это не был «залет», но и это в какой-то мере был твой выбор). Ни крыша, ни жена не являются примерами одностороннего обмена. Только случай с грабителем относится к этой категории.

Отметим, что вор не получает нечто за просто так. Ему надо проделать определенную работу: потратить время на подготовку к ограблению, принять во внимание риски, купить оружие и т. д. Потом он при помощи насилия заставляет человека осуществить односторонний обмен.

Рынок является самой социально ориентированной формой взаимодействия людей. Отметим следующие основные его характеристики.

1. За все надо платить. Для приобретения необходимого товара или услуги надо потратить время, энергию или деньги. Даже природные ресурсы нельзя использовать без приложения определенных действий (спилить дерево, сорвать яблоко и т. д.).

2. Ты не можешь самостоятельно обеспечить себя всем необходимым для жизни. Для получения максимального удовольствия и счастья необходимо вступать в операции обмена с другими людьми.

3. Односторонняя обменная операция не приносит выгоды незaintересованному участнику, которого принудили совершить обмен. Обмен будет двусторонним, если человек *сам* ценит больше то, что получает, чем то, что отдает. В этом случае он осуществил бы обмен добровольно.

4. Что бы ни делал человек, он всегда сориентирован на получение самой высокой из существующих альтернатив ценностей на момент совершения действий.

5. В любое время рынок отражает консенсус всех его участников в плане достижения ими самых высоких ценностей, с точки зрения каждого конкретного человека.

Многие люди очень нетерпеливы. Они считают, что ход истории, процесс накопления богатства можно ускорить. Они хотят улучшить, облагородить естественные, автоматические процессы рынка. Для этого они образуют правительства, используют все рычаги государственной машины. Эти в горячей воде купленные люди хотят всего для всех и как можно быстрее. Они надеются, что защита их собственности и жизни обойдется им дешевле, чем в случае отсутствия государства. Основной ошибкой в данной ситуации является предположение, что с государством у человека будет больше денег и ресурсов, чем без него. Исторический опыт развития всех стран мира показывает, что в результате подавляющее большинство людей остается с меньшим. Государство может дать тебе только то, что оно забирает у другого и у тебя же, только в иной форме. Государственные программы не добавляют богатства. Они лишь перемещают, перераспределяют имеющиеся ресурсы. Рынок отражает достижение людьми самых высоких их ценностей. Государство может лишь сместь данные оптимальные с точки зрения каждого человека отношения.

К помощи государственного аппарата насилия (в том числе выборного) обращаются те, кто не одобряет добровольный выбор других людей. Их не устраивает, как другие люди распоряжаются своей жизнью. Они требуют передела собственности, времени и энергии людей. Механизм достаточно прост: группа индивидуумов «А» хотела бы получить какие-то ценности в сотрудничестве с группой «Б». При этом группа «А» не может найти аргументов, чтобы убедить группу «Б» добровольно осуществить данный обмен. Она обращается к государству, приводит к власти прави-

тельство, которое принимает закон, обязывающий группу «Б» вступить в обмен с участниками группы «А» на условиях последней.

В любом обществе производителей, творцов всегда подавляющее меньшинство. Халявщиков, лентяев, завистников – большинство. Демократия – власть большинства. Она особенно опасна, если запряжена двумя-тремя конкурирующими политическими группировками, которые под разными соусами принуждают творцов делиться. Какая уж тут свобода под дулом пистолета?! Это относится не только к конфискации в виде налогов, но и к навязыванию неких норм для потребителей. Например, надписи на этикетках, названия ресторанов и магазинов должны быть только на национальном языке. Если потребитель не уверен в ценности некоего товара и услуги, он может добровольно отказаться от их приобретения. Если ты не понимаешь, что продаётся в магазине со странной вывеской, ты выбираешь другой. Зачем здесь государство с его принудиловкой?

Многие люди думают, что защищены от несправедливости, неэффективности и обмана при помощи лицензий, инспекций и различных производственных и торговых ограничений. Но разным людям необходимы разные формы и степени защиты. К примеру, ты можешь решить не покупать некую вещь до тех пор, пока тебя не убедят, что она соответствует твоим стандартам. Другой человек для защиты своих интересов может нанять адвоката. Третий предпочтет рискнуть деньгами, а не утруждать себя проверкой качества продукта. Каждый действует по-своему: доверяет или не доверяет производителю и продавцу. Когда в эти отношения вмешивается государство, все должны подчиниться его стандартам и заплатить за них столько, сколько скажет «ваш покорный слуга» – чиновник.

В мире огромного разнообразия вкусов навязывание одного типа поведения чревато массой недовольства и неудовлетворенности. Государство решает, какие продукты нам покупать, и лишает нас возможных альтернатив. При этом нам внушается, что выбор государства – *the best*. Данный тип поведения чиновников всегда направлен против потребителя. Потребитель не покупает того, чего не хочет. Если же государство не хочет, чтобы потребитель что-то покупал, то потребитель и не сможет это купить.

Потребителю необходима имущественная и физическая защита, но выбирать он не может. Государство навязывает ему определенный вид услуг и в одностороннем порядке назначает цену. Важно понять, что данные государственные решения не являются формой великодушных, добрых советов. Они аналогичны приставленному к виску пистолету. Откажешься подчиниться государственной норме – заплатишь штраф. Откажешься заплатить штраф – заблокируют твой счет или вызовут в суд. Если ты будешь упорствовать и на выгодных условиях поставлять потребителю товар или услуги, которые тот предпочитает, твой бизнес закроют. Могут арестовать твое имущество и посадить тебя за решетку.

Точно так же ведет себя государство, когда оно само владеет бизнесом. Оно говорит, что эти услуги и товары нужны обществу, а рынок не может или не хочет производить их на неких стандартных условиях. Кто такой это таинственное «общество»? Разве это не группа отдельных людей? Если они отказываются платить за товар в условиях свободного рынка, почему они должны захотеть платить через государство? Кто будет поставлять ресурсы (время, энергию, деньги)? Да те же люди –

мы с вами. Нас лишают права выбора: нас заставляют платить за товар «А», в то время как мы выбрали товар «Б».

Оправдывая государственный бизнес, нам говорят, что он «будет самоокупаемым и хозрасчетным», т. е. потребители сами добровольно будут покупать его услуги. Тогда зачем нужно государство, если люди самостоятельно могут производить и продавать необходимые ценности? Если есть возможность получить прибыль, то зачем привлекать сюда государство? Если нет возможности получить прибыль, значит, этот товар или услуга потребителю реально не нужны, он не готов за них платить.

Очередным аргументом в пользу госсобственности является положение, что государство будет производить что-то без прибыли. Но что такое прибыль? Это просто чистое вознаграждение, которое человек получает за потраченное время, энергию и деньги. Неужели кто-то верит, что госслужащие будут тратить свое время и энергию бесплатно? Когда чиновник говорит о бесприбыльном бизнесе, он имеет в виду, что государство конфискует чьи-то деньги и инвестирует их в собственное предприятие, которое не будет приносить прибыли. Оно лишит тебя возможности заработать прибыль там, где ты решил. Если государство утверждает, что оно руководит своими предприятиями так, чтобы они работали с некоей справедливой нормой прибыли или вообще бесприбыльно, они имеют в виду, что: в данном сегменте производства товаров или услуг не было рыночной оценки; оценка была произведена человеком, которому сильно недоплатили и поэтому ему нельзя доверять; необходимая оценка была просто украдена; оценка оплачивается из других государственных источников, и государство не склонно показывать все стороны медали.

Каковы бы ни были аргументы в оправдание государства, вывод остается прежним: у государства нет мистических чудодейственных способностей для производства того, что не мог бы производить свободный рынок. Государство может только игнорировать решения своих граждан, ликвидировать имеющиеся у них альтернативы и замещать их менее желанными. Любой человек в свободном рынке может помогать бедным, платить за школу, дарить деньги иностранным правительству или нанимать охрану. Это его добровольный выбор. Все государственные действия – это примеры односторонних альтернатив, когда одни люди платят за то, что им не нужно, под страхом очутиться в тюрьме. Этот принцип применим к любому правительству в любой стране.

Почему многие люди по-прежнему уповают на помощь государства? Почему его действия не вызывают отторжения? Можно указать три причины.

1. Большинство людей уверено, что государство преумножает богатство, а не сокращает его. Ты платишь налоги и сокращаешь доступные тебе альтернативы, но при этом чувствуешь, что получаешь какие-то привилегии, субсидии и другие формы помощи.

2. Многие считают, что получают от государства больше благ и услуг, чем отдают ему в виде платежей. Иными словами, они считают, что общество в целом не выигрывает, а конкретный человек умудряется перераспределить капитал в свою пользу. Как сказал Ф. Бастия: «Государство – это большая фикция, в которой каж-

---

дый надеется прожить за счет другого». А вот высказывание Вольтера: «Искусство государственного управления состоит в том, чтобы забрать как можно больше денег от одной социальной группы граждан и дать другой».

3. Последним аргументом в пользу государства является убеждение, что оно необходимо для защиты жизни и собственности. Нас пугают, что без государства граждане будут предоставлены воле воров, насильников и убийц. Как в таком случае можно себя защитить? Поставить хорошие замки на двери, обходить стороной опасные места, не ввязываться в бессмысленные конфликты и купить электрошокер. Но каждый здравомыслящий человек сейчас так и поступает. Именно потому, что государство тебя не защищает. Не может. Оно лишь обещает, что человек, который нанес тебе ущерб, возместит его. Если будет пойман. В действительности происходит по-другому: даже если вора посадят в тюрьму, о возмещении ущерба речь не идет. В лучшем случае это профилактика будущих правонарушений. А как проходит обработка преступников в тюрьмах, хорошо известно. Да, случается, что милиция предотвращает совершение преступлений, но вероятность успешных действий очень мала. Лучший способ защитить себя – нанять охрану. Но тогда зачем платить налоги? Один американский полицейский так инструктирует граждан: «Забаррикадируйте двери, купите полицейскую собаку, оружие и вызывайте нас, когда мы на месте. И молитесь».

Таким образом, государство делает следующее:

- облагает тебя налогами, заставляет получать лицензии, квоты, устанавливает стандарты производства, продаж; не подчинился – бизнес под нож;
- за привилегию работать оно облагает тебя налогом на доход;
- оно заставляет тебя платить налог на накопленное богатство, недвижимость. Ты не владеешь имуществом, ты просто арендешь его у государства на определенных условиях. Тот, кто не платит ежегодный рентный сбор, лишается своего имущества;
- оно решает, какие продукты ты можешь покупать, кому продавать и какие цены на них устанавливать; ты обязан нанять бухгалтера и юриста, потому что самому разобраться с огромным количеством бумаг и нормативных актов просто невозможно;
- оно печатает столько денег, сколько надо ему, и занимается, по сути, фальшивомонетничеством, уменьшая сбережения и пенсии стариков;
- пользуясь неограниченными привилегиями, оно за твои деньги создает свои предприятия, которые конкурируют с тобой, и тем самым вынуждает тебя сворачивать бизнес.

Значит, государство является особой формой мафии. Это организованный синдикат, который принуждает тебя делать выбор не в свою пользу.

### Ловушка отчаяния

Ловушка отчаяния – это состояние, когда ты думаешь, что другие люди могут помешать тебе стать свободным. В наше время легко отчаяться. Ты хочешь построить новое общество – у тебя ничего не получается. Ты пытаешься убедить родителей или друзей принять твою точку зрения, жизненную идеологию – тебя не пони-

мают. Ты хочешь уладить конфликт с любовницей (любовником), партнером по бизнесу или соседом, но в ответ слышишь едкие реплики или даже оскорблений. В такой ситуации у многих опускаются руки. Ты чувствуешь себя чужим, непонятым в этом мире. Каждый раз, когда тебе кажется, что ты прав, другие думают, что ты заблуждаешься. Когда ты считаешь что-то нормальным, порядочным, справедливым, другие презрительно отрицают твою точку зрения.

Но, несмотря на все «против», свобода и счастье – это реально достижимые цели. Если ты их не достиг, значит, все дело в методике, в том, как ты добиваешься поставленных целей.

Мир состоит не только из людей, которые с тобой не соглашаются. Бессспорно, с большинством тебя ничего не объединяет. У вас нет ничего общего. Но при этом многие разделяют твои взгляды в той или иной сфере. Если ты их еще не нашел, может, не там ищешь, может, слишком привязан к старому кругу общения. Вряд ли тебе удастся найти свою копию. Ты уникален. Но всегда можно найти людей, которые имеют похожие взгляды на литературу, на работу, на отношения между людьми и т. д. Общественное мнение часто не приемлет поисков единомышленников.

Среди консервативных, часто ограничивающих твою свободу институтов можно назвать брак, карьеру, место работы, место жительства, некую компанию. Ты не должен оставаться на месте. Ты можешь найти человека, которого не надо заставлять любить тебя, который с энтузиазмом примет твои предложения, поможет тебе получить то, что ты хочешь, потому что это будет соответствовать его личным интересам.

Ты в ловушке отчаяния, если считаешь, что должен оставаться по жизни в одном месте и на одной работе, что перемены никогда не принесут улучшения, что государство или общество никогда не дадут тебе освободиться. Ты в ловушке отчаяния, если думаешь, что всегда будешь бедным, потому что такими были твои родители и предки, если считаешь, что успешные интимные отношения – это всегда сеть компромиссов, если ты уверен, что люди не могут оценить качественный товар, идеи или хороших людей. Ты в ловушке, если считаешь, что в жизни слишком много сложностей, чтобы избавиться от них.

Рынок существует не только для товаров и услуг. Рынок есть и для личных отношений, для тех ценностей, которые нельзя выразить в денежных единицах. Отношения между людьми строятся на тех же принципах, что и отношения между производителями и потребителями, – на основе обмена ценностями.

Поиск потребителя происходит по той же схеме, что и поиск друга: надо предложить такой *товар*, который был бы нужен человеку и за который тот мог бы *заплатить* в той форме и в таком объеме, который бы его устроил. Если ты хочешь найти жену или мужа, который соответствовал бы твоей концепции счастья и гармонии, не нужно убеждать весь мир в том, что твои ценности и способ жития правильные. Тебе надо убедить всего лишь одного человека, который соответствует твоим потребностям и желаниям. Тебе не нужны миллионы друзей. Достаточно тех, которые разделяют твои интересы и ценности. При этом неважно, что представляют собой остальные миллиарды.

Сравнение с рынком товаров помогает понять следующий тезис. Компания «Форд» продает ежегодно свыше 3 млн. новых автомобилей. В США их покупателями являются только 2 % населения. Остальные покупают либо подержанные машины, либо другие марки, либо не покупают вообще. Только 2 %, а какой успех, какие дивиденды для держателей акций! Что произойдет с «Фордом», если его руководство вдруг решит продавать автомобили каждому? Увеличение бюджета на рекламу, огромные скидки, бесплатная раздача машин малоимущим. Очевидно, что такое поведение на рынке обеспечит скорое банкротство компании. После увольнения многие менеджеры будут ворчать: «Мир ужасен и несправедлив. Люди не ценят того, что мы хотим для них сделать».

Точно так же глупо пытаться угодить всем, быть понятым всеми. Недальновидно постоянно доказывать всем, что твои желания оправданы. Сконцентрируйся на тех, кто разделяет твои ценности (как «Форд»), кто интересен тебе. Спокойно игнорируй всех остальных. Ты живешь в очень узком «рынке». Расшири его – и ты узнаешь новых людей, среди которых наверняка будут те, с кем тебе приятно будет работать, отдыхать, заниматься любовью и просто обсуждать новые направления в искусстве.

### Ловушка прав

Ловушка прав – это убеждение, что твои права освободят тебя. С детства тебе внушают, что у тебя есть право на работу, на отдых, на достойную жизнь, на свободу. Легко принять мысль, что кто-то тебе что-то должен в отношениях: уважение, честность или справедливость. У твоего партнера может быть абсолютно иная трактовка данных понятий. К сожалению, права существуют только в теории, на бумаге. Одно из значений термина «право» заключается в том, что кто-то должен предоставить тебе что-то вне зависимости от его желания. Право собственности, к примеру, значит, что ты сохраняешь контроль за ней вне зависимости от желаний соседа или правительства. Право на работу предполагает, что кто-то должен предоставить тебе рабочее место вне зависимости от его желания. Многие считают, что только при помощи прав можно разрешить конфликтную ситуацию. На самом деле выбор действий шире:

- требуй выполнения своих прав;
- найди способы убедить другого человека, что в его личных интересах поступать так, как надо тебе;
- найди способ получить желаемое без участия данного человека.

Второй и третий способы оказываются в жизни более эффективными. У каждого есть право на жизнь. Но если в темном переулке вас встретит банда отморозков, то право вам не поможет. Да, милиция может открыть уголовное дело по факту убийства, может даже найти убийцу, но от этого вы не воскреснете. Очевидно, что гораздо более эффективный путь – не создавать подобных ситуаций или не давать другим людям возможности и поводов забирать твою жизнь.

У тебя есть право частной собственности, но это не мешает грабителям воровать. Эффективнее защитить свою собственность надлежащим способом, чтобы потенциальный вор не покушался на нее.

Да, у тебя есть право на работу. Но кто берет на работу просто так, только потому, что есть некое мифическое право? Если же у нанимателя есть личный интерес к тебе, то ваше сотрудничество наверняка будет плодотворным. Да, государство может утверждать, что оно защищает ваши права. Но в мире по-прежнему существует воровство, насилие, безработица и другие пороки. Твои права мало защищают тебя от самого государства. Разве правомерно забирать у тебя в виде налогов большую часть дохода?

Многие считают, что Конституция должна защищать права человека. Но даже самый демократичный Основной закон не защитит тебя. Если политики безнаказанно игнорируют законы, то какой от законов толк? Законы изменяются, отменяются, в них вносятся поправки... Лучше поискать другую форму защиты.

В личных отношениях легко предположить, что другие будут относиться к тебе так, как ты ожидаешь. На самом деле каждый человек относится к тебе, исходя из собственного интереса и информации о тебе, которой он обладает. Бесполезно призывать к нравственному поведению, уважению или вежливости. Даже если ты настоишь на слове «надо», победа будет лишь временной. Тяжелое бремя спадет с твоих плеч тогда, когда ты поймешь, что никто тебе ничего не должен. Если ты считаешь, что тебе кто-то что-то должен, то ты предпринимаешь некие усилия, тратишь энергию и время на то, чтобы это нечто получить. Никто не должен тебе уважения, любви, ума или морального одобрения. Если ты примешь это как руководство к действию, то все твои отношения значительно улучшатся. Возьми себе на заметку: вовлекай в свои дела тех людей, которые хотят того же, что и ты. С кем бы ты ни общался – с женой, любовницей, партнером, незнакомкой, это золотое правило поможет тебе получить больше удовольствия.

Каждый раз, когда ты рассчитываешь на иную, отличную от собственного интереса, мотивацию другого человека, ты находишься в ловушке прав. Ты ошибаешься, если считаешь, что одно эффективное публичное выступление против налогов позволит их снизить. Снижение налогов реально, но гораздо более эффективным было бы использование других инструментов, а не концепции прав. Ты попадаешь в ловушку прав, если допускаешь давление другого человека на тебя в плане реализации его прав. В твоих интересах знать последствия собственных действий. Обещал – сделай. Не сделал – жди последствий. Сконцентрируй свое внимание на последствиях, а не на формальных правах своего партнера. Если ты считаешь, что воровство, ложь могут принести плохие последствия, не путай это с правами. Если ты предпринимаешь попытки изменить других, мир вокруг, а не себя, ты можешь поставить себя в уязвимое положение.

Типичная жизненная ситуация позволяет понять данный тезис. Утром ты спускаешься к почтовому ящику и обнаруживаешь, что кто-то опять украл газеты. Конечно, тебе обидно и неприятно. У воришki не было права взламывать твой почтовый ящик. Что ты делаешь? Ты можешь выругаться вслух, можешь посетовать на несправедливый, грязный мир, в котором есть воры и лгунья. Чего ты добьешься? Разве что испортишь настроение соседям и даже наживешь врагов. Ты повторяешь банальную истину, что в мире есть воры, и злишься по этому поводу. Ты воскликашь: «Позор!», как будто ты можешь стать Богом и построить мир по-другому. Поскольку ты не Бог, то твои замечания не имеют никакого значения. Ты гово-

ришь, что никогда не крадешь газеты, и это отличает тебя от многих людей в мире. Но почему ты полагаешь, что они должны жить по твоим принципам? Тебя должно интересовать только то, что ты можешь реально контролировать. В данном случае – место доставки газет. Или ты меняешь замки, или приобретаешь абонентский ящик, или вообще отказываешься от подписки и покупаешь газеты в киоске. В любом случае, эти решения более эффективны. Ты можешь контролировать многое в своей жизни, но стыдно отказываться от собственных рычагов управления.

### Ловушка утопии

Ловушка утопии – это убеждение, что для обретения личной свободы нужно преобразовать общество. Разумеется, многие люди делают кучу ошибок, поступают глупо и иррационально, создают кризисные ситуации во вред себе. Бедность, угнетение, диктат государства сдерживают или вообще уничтожают творчество человека. Ты понимаешь, что для обретения личной свободы нужно капитально ремонтировать общество. В результате ты тратишь много времени, энергии, ресурсов, чтобы убедить других принять твою точку зрения на построение общества. Ты полагаешь, что после реализации твоей программы ты заживешь свободно. Но ты переоцениваешь свои возможности в реформировании общества. Во-первых, изменения в обществе требуют гораздо больших усилий, инвестиций всех ресурсов, чем кажется на первый взгляд. Во-вторых, для твоего личного счастья в этом нет необходимости. Если тебе кажется, что ты хорошо изучил ситуацию в обществе, поделись своими соображениями с другими людьми. И ты с удивлением заметишь, насколько будут отличаться их оценки происходящего.

Многие люди никак не могут понять, что они живут в своем личном мире, огражденном своими знаниями, опытом, способом мышления, своими стандартами и ценностями. Ты живешь сам по себе. Другие люди лишь навещают твое личное пространство. Иногда ваши миры пересекаются, с некоторыми людьми они пересекаются очень часто. Трудно порой бывает переубедить одного человека. Представь, во сколько раз труднее изменить мнение общества. Да, мир постоянно меняется. Миллиарды людей ежедневно совершают десятки выборов, которые меняют мир и его содержание. Есть в истории пример, когда один человек, казалось, изменил все общество. Это может навести тебя на мысль, что у тебя тоже это может получиться.

Общий рынок работает иначе. Большие изменения происходят, только если рынок созрел для этого, т. е. когда миллионы людей готовы к таким изменениям. Какие бы социальные изменения ни происходили, люди никогда не будут одинаковыми. Новое всегда будет отвергаться защитниками старых догм. Завоеванное необходимо так же интенсивно защищать, как и опровергать старое. Нельзя изменить общество таким образом, чтобы каждый имел возможность жить по своему сценарию. Мы наблюдаем слишком много противоположных интересов и конфликтов. Кто-то обязательно будет разочарован. Не рассчитывай, что преимущества реализации твоей модели социально-экономического устройства будут очевидны для людей. Ты можешь разделить людей на тех, кто с тобой согласен, и назвать их «правильными», а несогласных – «заблуждающимися», но это ровным счетом ничего не изменит. Разочарованные обязательно создадут тебе новые проблемы.

К примеру, ты хочешь реализовать принцип неприкосновенности частной собственности. Но многие воспринимают свободу как возможность забрать, перераспределить чужое богатство. Они считают материальное неравенство рабством и наверняка продолжат борьбу против твоей концепции частной собственности. Точно так же трудно установить «минимальный прожиточный уровень» и другие общественные стандарты.

Свободное общество представляется очень многим как общество, в котором не надо платить по счетам, не надо компенсировать издержки выживания, не надо бояться изменения экономической ситуации, уровня дохода, не надо беспокоиться о защите частной собственности и решать социальные конфликты. Парадокс заключается в том, что, принимая существование социальных неравенств, ты платишь гораздо меньше.

Извечная мечта о Золотом веке утопична и недостижима. В каком бы веке, в какой бы стране ни жил человек, он имеет дело с людьми, отличными от него. Издержки жизни реально существуют. Чем быстрее ты поймешь эту истину и научишься их сокращать, тем чаще будешь испытывать состояние счастья. Если ты решаешь занестиовать весь свой капитал в реформу общества, ты должен принять во внимание, что успех будет зависеть от множества «если», находящихся вне твоего контроля.

### **Ловушка «горящей проблемы»**

Ловушка «горящей проблемы» – это убеждение, что есть неотложные социальные проблемы, требующие непременного, неотложного твоего участия. Часто случается так, что очень многие люди, события требуют твоего внимания, участия, времени и энергии. Если каждый «горящий» вопрос рассматривать в отдельности, то невольно приходишь к выводу, что его нельзя игнорировать, надо что-то делать. Но посмотри на все социальные проблемы и несправедливости мира как бы со стороны, и ты увидишь совершенно иную картину. Политики, учителя, родители часто говорят нам о проблемах, требующих неотложного разрешения. Загрязнение окружающей среды, права потребителей, исчезновение редких видов животных, сексуальная революция, освобождение женщин, налоги, сохранение религиозной чистоты и многое другое – все эти вопросы кричат: «Обрати на меня внимание!».

Легко можно стать рабом «горящих» социальных проблем, потому что они решаются бесконечно долго. Спрос на твое время, энергию и ресурсы бесконечен. В начале каждой общественной кампании тебя уверяют, что скоро проблема будет решена раз и навсегда. Вот только просветим людей, соберем подписи или примем закон. Это яркие примеры косвенных альтернатив, т. е. получение того, чего ты хочешь, через других.

Твой успех зависит от мнения или реакции тысяч людей. При этом ты контролируешь ситуацию только какой-то миг. Принимая принцип «Ты должен бороться с чем-то, потому что это зло», ты считаешь, что должен бороться со всем, что, по-твоему, является злом. В такой ситуации ты всю жизнь можешь посвятить борьбе со злом. Мир развивается. Зла не становится меньше, а свободные люди счастливы и не прогибаются до земли под гнетом социальной ответственности.

Когда тебя хотят вовлечь в некую кампанию, задай себе несколько вопросов: «Сколько ты знаешь по данному вопросу?», «Понимаешь ли ты, что тебе доносят только одну сторону проблемы?», «Является ли человек, который тебя агитирует, квалифицированным экспертом по этому вопросу?», «Почему ты думаешь, что проведение кампании решит проблему?», «Действительно ли данная проблема важна для тебя лично?». В начале раскручивания шумного дела всегда бывает много энтузиастов. Все повторяют одно и то же, но от этого проблема не решается. Не принимай на веру выводы ученых и специалистов. Проверяй их на себе, используй методику здравого смысла. Еще меньше веры телевизионщикам, журналистам и пиарщикам, которые на раскрутке какой-нибудь темы просто зарабатывают деньги и редко копают вглубь. Вспомним, что сначала само государство поощряло использование фермерами пестицидов. Такое решение чиновника породило массу новых проблем.

Если социальный вопрос касается непосредственно тебя, то можно действовать прямо или косвенно. Выбор прямых альтернатив эффективнее и дешевле. К примеру, девушку дискриминируют на работе по половому признаку. Она может долго ждать, пока общество обеспечит ей равные права с мужчинами. Но для нее неважно, гарантированы ли равные условия для женщин на миллионе рабочих мест по всей стране. Ей нужно найти одну работу и одного шефа (двух, трех), с которым бы складывались устраивающие обе стороны отношения. Нужно ли ей производить капитальный ремонт всего общества, для того чтобы найти одну работу? Нужно ли перевоспитывать всех мужчин, чтобы найти одного подходящего? Ей нужно просто найти работодателя, который в качестве орудий труда превыше всего ценил бы качество, а не длинные ноги и высокую грудь.

Ты боишься, что наркотики разрушат культуру и общество. Несмотря на продолжительную рекламу, алкоголю этого сделать не удалось. Если ты считаешь, что наркотики опасны, не употребляй их. Если беспокоишься за своих детей, сконцентрируй внимание на их воспитании, на них, а не на проблеме, которую ты никогда не решишь. Тебя беспокоит атмосфера в студенческих общежитиях (пьянки, разврат, драки, грязь)? Не посыпай своего ребенка в то учебное заведение, которое не может обеспечить нормальные условия в общежитии, или просто сними квартиру. По большому счету, будет дешевле, чем потом возвращать чадо к нормальной жизни. Ты опасаешься, что производители и торговцы обманывают потребителей? Не покупай товар в тех магазинах и фирмах, которые не выполняют обещания по качеству.

На общем рынке всегда можно найти товары и услуги по своему вкусу. За исключением ситуации, когда государство под страхом штрафов или тюрьмы запрещает или резко ограничивает конкуренцию. Но и в этом случае можно купить все, что хочешь, просто цена будет гораздо выше.

### **Ловушка предыдущих инвестиций**

Ловушка предыдущих инвестиций – это убеждение, что время, усилия и деньги, которые ты инвестировал в прошлом, должны учитываться при принятии решений на будущее. К примеру, жена не согласна на развод, потому что она инвестировала в данный союз 15 лет жизни. Или ты не решаешься уйти с работы, которая не вдохновляет тебя ни материально, ни эмоционально, потому что ты работаешь на этом месте 10 лет. Инвестор не может решиться продать падающие в цене акции, потому что

надеется на скорый их рост. Во всех этих случаях человек чувствует, что изменение ситуации будет означать потерю предыдущих инвестиций. «Если я изменю ситуацию сейчас, то все предыдущие годы для меня будут просто потеряны, бессмысленные». Здесь надо сказать себе: «Какая разница? Годы и время уже потеряны!».

Расходы ресурсов важны до совершения инвестиций. После драки кулаками не машут. В данной ситуации важно то, что ты получил взамен заинвестированных ресурсов. Если ты 15 лет мучаешься в браке, зачем продолжать тянуть эту лягушку? Возможно, построить хорошие отношения с другим человеком будет гораздо дешевле и быстрее. В любом случае, ты должен ответить на вопрос: «Как лучше всего заинвестировать имеющиеся у тебя ресурсы, чтобы получить необходимое для счастья?».

Ловушка предыдущих инвестиций встречается очень часто. Например, ты заплатил \$ 100 за курсы по психологическому тренингу (20 занятий) и после третьего занятия понял, что они тебе не нужны. Но вместо того, чтобы заинвестировать время более производительно, ты продолжаешь тратить его на посещение занятий. Твое поведение аналогично рассуждению: «Раз я уже впустил потратил деньги, то точно так же мне надо потратить свое время».

Человеку объясняют, что коммунизм и социализм – это зло, это аморальные неэффективные системы, построенные на власти халивища, чиновника, а не творца и производителя. Но человек верил в этот святой миф десятки лет. Если под грузом фактов и доказательств человек не может отказаться от порочной идеи, он в ловушке предыдущих инвестиций.

### **Ловушка цены освобождения из клетки**

Многие люди жалуются, что в реальном мире обретение свободы нереально. Ты часто принимаешь существующие ограничения как само собой разумеющееся. Ты загоняешь себя в клетку обстоятельств и считаешь, что выход из нее очень дорог, и не можешь себе этого позволить. Жизненные клетки встречаются повсеместно. Молодого человека родители заставили поступить в мединститут. После окончания учебы они устроили его в хорошую клинику. После пяти лет работы врачом он вдруг понял, что ему не нравится эта профессия, но он не хочет разочаровывать своих родителей. Он не может решиться на новую профессиональную карьеру, потому что слишком многое придется менять.

Все, что ты делаешь в жизни, имеет свою цену. Если хочешь в ней что-то улучшить, ты должен платить. Ты платишь своим временем, вниманием, деньгами, эмоциональным состоянием или физическим дискомфортом. Все формы платежа можно свести к одному – времени. Человек не вечен. Время – строго ограниченный ресурс. Что бы ты ни делал со своим временем, ты платишь тем, что упускаешь другие альтернативы, т. е. тем, что мог бы делать в это время. Так происходит процесс выбора: ты удовлетворяешь самые приоритетные потребности, оставляя другие на потом, выбираешь ценности, согласно своей иерархии.

Если ты чувствуешь дискомфорт от некоей ситуации и упускаешь возможности изменить или разрушить ее – ты в клетке. Клеткой может быть плохой брак, работа, социальный долг и т. п. Прежде всего ты должен понять, в какой клетке находишься,

а затем четко определиться, что есть реальные альтернативы. Ты должен взвесить три вещи: цену нахождения в клетке, издержки выхода из нее и «прибыль», которую ты потенциально можешь получить, освободившись. Если ты чувствуешь некий дискомфорт, будь готов всегда определять цену того, что делаешь. Практичнее начинать с маленьких клеточек, которые незаметно раздражают тебя каждый день. Потом переходи к более масштабным задачам. Помни, что самыми эффективными являются прямые альтернативы. Не поддавайся соблазну обвинять весь мир в своих проблемах. Не трати драгоценное время. То, что происходит с другим человеком, это его проблемы. Если он является частью твоей клетки, оставь его, потому что платить за свое счастье и удовольствие надо тебе. Будь готов заплатить цену за освобождение из клетки. Тебе нечего терять, кроме несвободы.

### Ловушка уверенности

Ловушка уверенности – это убеждение, что информация, на основании которой ты принимаешь решения, абсолютно точна и объективна. Ты не подвергаешь сомнению свои источники информации, не понимая, что сознательно или подсознательно они могут вводить тебя в заблуждение. Тебе хочется получить окончательные однозначные ответы на все поставленные вопросы. К сожалению, чувство абсолютной уверенности редко, потому что в каждый определенный момент у тебя нет полной информации о происходящем. Когда ты открываешь фирму, у тебя нет уверенности, что государство не закроет ее через год. Планируя маркетинговую кампанию, ты не знаешь всех особенностей и вкусов потребителей данного сегмента рынка. Тебе неизвестны мотивы поведения и желания других людей, с которыми ты взаимодействуешь в обществе.

Но неуверенность – это не проклятие. Принимать решения и действовать можно и без идеально полной информационной поддержки. Каждое действие предполагает наличие некоего риска, за которым стоит обязательство по возмещению ущерба, если таковой появится. Риск существует всегда. Задача в том, чтобы уменьшить его и не допустить потерю свободы одним из трех способов:

- человек идет на риск, который был бы для него неприемлем, если бы он осознавал все последствия данного действия;
- когда на первом этапе дела идут не по намеченному плану, человек отчаивается и впадает в депрессию. В такой ситуации он пытается избежать болезненных последствий и попадает в еще худшую ситуацию (пример эмоциональной ловушки);
- принимая мнение других людей за объективную истину, человек даже не предполагает наличия более приемлемых альтернатив.

Желание обрести уверенность иногда материализуется в большие физические, умственные и нервные затраты. Ты не знаешь, почему происходит то или иное действие. Расшифровка многих жизненных ситуаций требует массы времени и усилий. Первое объяснение, которое приходит в голову, может быть ошибочным. Если ты принимаешь некие важные решения на основании первого эмоционального объяснения, то можешь наломать кучу дров.

К примеру, ты объясняешь свое увольнение с работы тем, что старший менеджер не любит евреев, поэтому ты никогда больше не будешь работать на эту компа-

нию. Другое заявление: «Когда я была на дискотеке, у мамы случился сердечный приступ. Поэтому я больше никогда не пойду на танцы» или «Эта бездарная актриса стала звездой. Она наверняка переспала с режиссером и еще половиной Голливуда»...

Установление неких мифических причинно-следственных связей возможно и на основании снов, мистики, необъясненного и непонятого: «Я не могу объяснить свои чувства, свое поведение, поэтому я уверен, что у меня была предыдущая жизнь». Не стыдно, когда человек чего-то не знает. Ты должен принять как факт жизни, что знаешь очень мало, и не стыдиться учиться и постоянно открывать для себя новое. Другое дело, когда на основании своих информационных обрывков ты пытаешься однозначно и беспараллельно судить обо всем и всех, не слушая или не слыша аргументы оппонентов.

В повседневной жизни мы много информации принимаем на веру. При принятии критических, важных решений необходимо все-таки проверять надежность, объективность информационных источников. В любой книге может быть масса полезных идей, предложений. Но надо уметь выбирать адекватную методику анализа и оценки советов. То, что приемлемо для математики и физики, губительно для психологии и других социальных наук, где главное действующее лицо – человек, которого нельзя втиснуть в рамки формул и уравнений.

Для того чтобы уменьшить вероятность совершения ошибок, важно иметь свою личную сеть экспертов, т. е. людей, мнению которых можно доверять. У них есть доступ к информации, опыт. Тебе не надо тратить ресурсы на то, чтобы постоянно их перепроверять. Используй систему разделения труда, специализацию, иначе ты будешь не в состоянии делать выбор, занимаясь перепроверкой постоянно меняющейся действительности. Сам стань экспертом и умей получать за свои знания необходимую тебе информацию. Конечно, если тебе нечего предложить на рынке, то и надеяться на квалифицированную профессиональную помощь и информационную поддержку не приходится. Но эксперты – люди, и они могут ошибаться. Человек, разбирающийся в компьютере или уголовном праве, может быть полным профаном в литературе. Музыкант может создавать суперхиты, но следовать его советам в личной жизни, для решения конфликтов было бы глупо. Очень часто за фразой «Так это же каждому понятно» скрывается нежелание человека дойти до сути проблемы. Было время, когда «каждый знал», что земля плоская, что Ленин – друг простого человека, что атом неделим... Старые теории постоянно подвергаются переоценке и проверке. Только политики и бюрократы могут считать, что все в мире уже давно открыто и установлено.

Суть ловушки уверенности заключается в том, что ты пренебрегаешь рисками, переоценивая качество имеющейся у тебя информации. Ты постоянно рискуешь. Опасно, когда ты действуешь, как будто рисков не существует. Риск – это своеобразная цена. Ты заигрываешь со временем, вместо того чтобы полностью убедиться в объективности информационных источников. Если ты выигрываешь, ты экономишь время. Если проигрываешь, то тратишь гораздо больше времени на исправление ошибок. Нет ничего плохого в том, что человек рискует. Плохо, когда он не понимает качества и сути риска.

Ты в ловушке уверенности, если всю жизнь живешь по чужим рецептам (родителей, соседей, кумира из сферы музыки, спорта или политики). И глупо рассчитывать, что другие люди будут действовать на основании только твоих знаний. Ты можешь не попасть в ловушку уверенности, если примешь во внимание следующие положения.

1. Популярность – это еще не доказательство объективности и правдивости. То, что «знает каждый», очень часто оказывалось ложным. Если все вокруг говорят, что они давно обнаружили Бога и постоянно с ним разговаривают, это лишь доказывает, что некое количество людей придерживается данной точки зрения. Задумайся над ситуацией, когда толпа уверена в своей правоте.

2. Скептически относись к новой информации. Будь открыт для исследования новых возможностей, но не относись к ним как к фактам реальной жизни.

3. Не думай, что ты в состоянии сам все объяснить. Если ты опираешься на однажды установленные причинно-следственные связи и вдруг встречаются факты реальной жизни, которые не вписываются в твою схему, будь готов ее пересмотреть.

4. Прими к сведению, что ищешь только часть информации, что ты не в состоянии видеть все. На это у тебя нет ни времени, ни ресурсов.

5. Осознавай риски и ответственность, из них вытекающую.

А потом расслабься и не пытайся изменить объективно существующий мир. Не позволяй неуверенности лишать тебя радости жизни, но и не допускай ситуаций, когда чрезмерная пустая самоуверенность заставляет тебя действовать не в реальном мире, а в сказке, в придуманном тобой мире.

Легко поверить в утверждение, что у каждого человека есть заранее утвержденная программа его жизни. До тебя миллиарды людей давно определили, как жить, что делать, каким законам следовать, какова структура «правильной» жизни. Большинство людей принимают такую установку. Они пытаются найти правильные законы и следовать им всю жизнь. Они делают все возможное, чтобы другие считали их «моральными», «rationальными», «модными». Трагедия в том, что у каждого из них только одна жизнь. Он выбрасывает ее в мусорку только потому, что кто-то другой велит ему так поступать. Он принимает ловушки как данное. В результате его жизнь состоит из проблем, депрессий, неврозов и постоянного поиска виновных.

Каждый раз, когда тебе пытаются всучить программу жизни, напомни себе, что у тебя только одна жизнь. Ты готов пожертвовать ею ради удовлетворения толпы? Нация, общество, семья, работа, отношения – все это средства для достижения твоих целей. Конечная цель – это твое счастье и удовольствие. Институты общества должны служить тебе, а не наоборот. Если они не помогают тебе быть счастливым, зачем их поддерживать? Зачем тебе общество, которое требует тебя в роли жертвы? Зачем следовать бессмысленным словесным клише, смысл которых никому не понятен? Многие государственные мужи пытались навязать людям свое понимание различных понятий и слов. Все это заканчивалось войнами, революциями, диктатурами, нищетой и отчаянием.

В каждой ситуации спрашивай себя: «Это действительно нужно мне?». Ты уверен, ты хозяин самого себя. Твое дело – распорядиться имеющимися у тебя ресурсами. Ты можешь загнать себя в ловушки, а можешь обрести свободу. Несвободный мир для тебя не является непреодолимой помехой. Общество – это фикция. У него нет мозга, интересов, мотивации. Общество – это просто сумма различных личностей. Общество тебя не сдерживает. Это делают отдельные люди. Поставь себя на первое место. Научись уважать себя. Проводи профилактику мозга и сознания, чтобы не попасть в расставленные другими ловушки. И свобода примет тебя радостно у входа в мир удовольствия и счастья.

## 46. Сделай себя счастливым, или Шесть основ самоуважения<sup>3</sup>

Нет в мире покоя. Нет стабильности. Все течет, все изменяется. Ломаются привычки и стереотипы. Кто был никем, тот стал всем, и наоборот. Дурдом вокруг нас стал причиной хаоса внутри нас. Как защитить себя от зла окружающего мира? Как, несмотря ни на что, получать от жизни удовольствие, быть счастливым самому и помогать близким? Как изолировать себя от проблем, решение которых вне контроля? Рушится система, приходит в упадок промышленность, растет безработица, вымирают деревни, умирает культура. Что в этой ситуации делать нормальному, еще не сошедшему с ума и не спившемуся человеку? Помните у Киплинга, «если ты можешь сохранять спокойствие, когда вокруг тебя все сошли с ума и ты тому причиной», с точки зрения толпы, как не слиться с массами в безудержном порыве разрушения? Идти за сильным и наглым? Молиться и готовиться к загробной жизни? Стать частью толпы и раствориться в ней? А может, наконец обрести себя? Может, создать стабильность в душе своей? Обрести внутренний покой, попытаться разделить вещи на те, что тебе подконтрольны и зависят от твоего личного выбора, и те, которые не должны доводить тебя до нервного срыва?

Очень интересна точка зрения известного американского психолога, психотерапевта Натаниела Брэндена: основной составляющей счастья каждого человека является самоуважение. Брэнден на протяжении тридцати лет изучал основы самоуважения, написал много книг по теории и практике самоуважения. Он пишет о психологии человека частного свободного рынка, о психологии человека, который имеет право выбора и несет полную ответственность за этот выбор. Выбор не формы рабства и подчинения, а свободы, которая так пьянит после восьмидесяти лет тоталитаризма.

Чтобы сделать мир счастливее, начни с себя. Со своей семьи, своих друзей. Ставь реальные цели. Научись управлять собой. Всем миром хотят управлять только параноики, которые страшно боятся и ненавидят себя.

Итак, в чем же суть любви к себе? Каковы шесть основ самоуважения?

Самоуважение – это уверенность в собственной способности думать и отвечать на вызовы жизни, уверенность в собственном праве быть счастливым и достигать успеха, это чувство собственной ценности, выражаемое в утверждении потребнос-

тей и желаний, достижении поставленных целей и наслаждении плодами своих усилий и труда.

Самоуважение – это чувство собственной пригодности к жизни. Это признак того, что ты ее знаешь и выполняешь ее требования. Основой самоуважения является доверие к своему уму и осознание того, что ты достоин счастья. Уровень самоуважения оказывает влияние на то, как ты действуешь, равно как и способ действия влияет на самоуважение.

Уровень самоуважения оказывает огромное влияние на все сферы деятельности: как ты работаешь, как и с какими людьми общаешься, как высоко можешь взлететь, чего можешь достичь, кого можешь полюбить, как строишь отношения в семье, с друзьями. Здоровое самоуважение ассоциируется с рациональностью, реализмом, творчеством, независимостью, гибкостью, способностью управлять переменами, желанием признавать и исправлять ошибки, с доброжелательностью и стремлением к сотрудничеству. Низкий уровень самоуважения – это иррациональность, слепота по отношению к реальной жизни и ее законам, страх перед новым и неизвестным, неуместная успокоенность или, наоборот, озлобленность, ворчливость и страх враждебного отношения других людей.

Чем выше самоуважение, тем более ты амбициозен, не обязательно в карьере или в обогащении. Скорее в отношении того, чего ты хотел бы получить от жизни эмоционально, интеллектуально, творчески, духовно. Низкий уровень самоуважения предполагает, что желания весьма приземлены и ограничены. Такими же будут и достижения в реальной жизни.

Нетрудно увидеть важность самоуважения для успеха в личной жизни. Нет большего препятствия для личного счастья, чем страх, что ты не заслуживаешь любви, что судьбой тебе уготовано страдать. Если ты уверен в себе и знаешь себе цену, у тебя будут основания для того, чтобы уважать и полюбить другого. Когда у тебя есть что отдать, есть чем поделиться, любовь кажется естественной. Уверенность в своей компетентности и ценности – вот что лежит в основе крепких личных отношений.

Если у тебя низкий уровень самоуважения, то тебе нечего дать другому, кроме неисполненных желаний и нереализованных планов. Я сужу людей только по тому, что я могу от них взять. Мне не нужен партнер, которым я могу восхищаться и с которым я могу делить радости жизни и ее приключения. Я ищу людей, которые не будут меня осуждать, которые будут мне льстить и заискивающе смотреть в глаза.

Часто можно слышать: «Если ты не любишь себя, ты не в состоянии полюбить другого». Гораздо реже обращают внимание на вторую сторону медали: «Если ты сам не чувствуешь себя достойным любви, трудно поверить, что кто-то тебя полюбит». Если я себя не принимаю, как я могу принять твою любовь ко мне? Твоя теплота и страсть смущают меня, поскольку я знаю, что меня не за что любить.

Когда ты «знаешь», что обречен, ты заставляешь реальный мир подчиниться своему знанию. Ты не ставишь под сомнение свои «знания», ты начинаешь отрицать реальный мир. Так начинается самосаботаж.

*Мужчина влюбляется в женщину, женщина отвечает ему взаимностью. Они женятся. Но что бы ни делала женщина, она не может изменить отношение мужа к себе и почувствовать себя любимой более чем на миг. Он ненасытен. Но женщина так к нему привязана, что делает все возможное, чтобы убедить его в своей любви. Ей это удается. У него нет сомнений относительно ее искренней любви. Но при этом он начинает задумываться: «А не слишком ли низко он установил планку, действительно ли она достаточно хороша для него?».*

*Вероятно, он бросит ее, влюбится в другую женщину.*

*И начнется очередной танец.*

*Человек с низким самоуважением считает, что если ты его любишь, значит, ты недостаточно хороша для него.*

*Женщина чувствует свой долг жить с выбранным в годы молодости мужчина. Он ее обожает, но она считает себя ниже других женщин. Когда муж не соглашается, она высмеивает его. Чем больше страсти у мужа, тем больше жестокости и унижения со стороны женщины. В конце концов он не выдерживает и уходит. Она обижена. Как она могла так ошибиться в нем! Со временем она говорит себе: «Я всегда знала, что никто меня по-настоящему не полюбит». Она всегда чувствовала, что ее нельзя полюбить. И вот доказала это.*

*Трагедия многих людей заключается в том, что когда у них есть выбор между «правильным решением» и возможностью быть счастливым, они неизменно выбирают «правильный» вариант, потому что так принято, потому что мама велела, потому что «а что соседи подумают».*

*Основная схема саморазрушения заключается в следующем. Если я знаю, что моя судьба – быть несчастным, я не должен позволять реальной жизни соблазнять меня и предлагать варианты стать счастливым. Не я должен приспособливаться к реальной жизни. Это реальная жизнь должна приспособиться к моему «знанию». Отношения могут продолжаться, только если я остаюсь несчастливым. Я могу бороться за собственное счастье, читать соответствующие книги, участвовать в семинарах, если их цель – сделать меня счастливым в будущем. Не сегодня. Не сейчас. Возможность немедленного счастья слишком сильно пугает. Счастье может активизировать внутренний голос: «Я не заслуживаю этого. Это не может продолжаться долго. Я расстрою своих родителей, если буду счастливее их. Люди будут мне завидовать и ненавидеть. Счастье – это только иллюзия. Все несчастны. Почему я должен быть счастливым?». Брэнден утверждает, что каждый должен терпимо относиться к своему счастью, а не саботировать его.*

*Низкий уровень самоуважения отражается и на отношении к работе.*

*Человек получает повышение по службе. Он паникует от мысли, что не справится с новыми обязанностями, чувствует себя лишним на работе, не принадлежащим к коллективу. Он заранее считает себя обреченным. У него нет мотивации для проявления лучших своих качеств. Подсознательно он начинает процесс самосаботажа. Приходит на встречи неподготовленным, грубит коллегам, жалуется или, наоборот, хвастается, игнорирует замечания босса. Его увольняют. «Я знаю, это было слишком хорошее предложение. Слишком хорошее, чтобы быть правдой», – говорит он себе.*

*Управляющий фирмой читает интереснейшее предложение подчиненного. И чувствует себя униженным оттого, что это не ему пришла в голову такая идея. Он делает все для того, чтобы дискредитировать идею и «похоронить» ее.*

*Мужчина встречает своего нового босса. Он взбешен и полон ярости: боссом оказалась симпатичная женщина. Он чувствует себя раненым животным, его мужская гордость задета. Он воображает, как унижает ее сексуально, «ставя на место». Его чувство опасности выражается в угрюмом нежелании сотрудничать с новым боссом.*

Один из самых явных признаков низкого самоуважения – необходимость воспринимать некоторые социальные группы как неполноценные. Мужчина, у которого понятие «власть» связано с уровнем «сексуальной доминации», боится женщин, способности самоутверждения, боится жизни.

Однако самоуважение не является панацеей от всех бед. Помимо внешних факторов и возможностей, существует и ряд внутренних факторов – энергетический и умственный уровень, стремление к достижению успеха. Самоуважение не является заменой крыши над головой или пищи для желудка. Однако оно повышает вероятность нахождения адекватных способов для удовлетворения этих потребностей.

Самоуважение – это последствие, продукт внутренних практик организма. Ты не можешь работать непосредственно над самоуважением. Необходимо обратиться к источникам. Итак, шесть основ самоуважения:

- самосознание;
- самоакцептация;
- самоответственность;
- самоутверждение;
- целеустремленность;
- личная целостность.

### **Самосознание – первая основа самоуважения**

Практически всем великим духовным и философским традициям мира присуща идея о бессознательности человека. Просвещение – это пробуждение. Эволюция и прогресс – расширение сознания. Сознание – это высшая форма проявления жизни. Чем выше сознание, тем выше форма жизни. По мере развития человечества появлялись более развитые формы сознания.

Почему сознание так важно? Потому что оно является основным инструментом выживания. Чтобы действовать максимально эффективно, человеку необходимы знания об окружающем мире. Сознание – это добровольное действие. Природа человека такова, что он сам решает, расширять знания или оставаться глубокой невеждой, искать правду или жить во лжи. Иными словами, природа дала нам возможность получать и расширять знания. Но, как последовательный либерал, «гупль управления» она передала в руки каждому из нас. Если в своих действиях ты не поднимаешь сознание до определенного уровня, то ты теряешь самоэффективность и самоуважение. Твой мозг – это основной инструмент выживания. Самой простой формой «измены» мозгу является игнорирование неудобных фактов реальной жизни.

- Я знаю, что на работе не выкладываюсь. Но я не хочу думать об этом.
- Я знаю, что есть признаки начинающегося развала производства. Мы предприняли меры, которые работали в прошлом. Возможно, нужно просто отсидеться. Как-нибудь проблемы решатся.
- Я знаю, что мои дети страдают оттого, что мало меня видят. Я знаю, что обижую семью. Но придет день, и я изменюсь. Как-нибудь.
- Почему ты говоришь, что я слишком много пью? Я могу бросить в любое время.
- Я знаю: то, что ем, вредно моему здоровью, но...
- Я знаю, что живу не по средствам, но...

Думать или не думать, быть ответственным по отношению к реальной жизни или избегать ее – через этот выбор и характеризуется человек. Напрягая мозги, ты едва ли вспомнишь тысячи выборов, которые совершаешь ежедневно. Их сумма и дает то, что мы называем самоуважением. Самоуважение – это твоя репутация перед самим собой. Жить сознательно – значит искать причины всего того, что влияет на твои действия, ценности и цели, использовать все свои способности и вести себя в соответствии с получаемыми знаниями. Если сознание не переносится на конкретные действия, это означает саботаж сознания и самого себя. Жить сознательно – это больше чем видеть и знать. Это значит действовать в соответствии с тем, что ты видишь и знаешь. Мало признать ошибку, надо поступать так, чтобы не допустить ее повторения в будущем.

Жить сознательно не значит сохранять все получаемые знания. Это нежелательно и невозможно. Ты можешь заниматься разгрузкой мозга, освобождая место для нового. Действовать сознательно не значит постоянно быть в одном и том же ментальном состоянии. Скорее быть в состоянии, соответствующем тому, что ты делаешь. Твое умственное состояние во время игры с ребенком отличается от состояния, когда ты пишешь статью.

Жить сознательно – значит уважать факты реальной жизни. Для человека, отрицающего сознательность, типично следующее мнение: «*Если я этого не вижу или не замечаю, значит, этого не существует*». Когда ты живешь сознательно, ты не считаешь свои чувства безошибочными признаками истины. Необязательно любить или уважать то, что ты видишь. Желания и страх не меняют фактов реальной жизни. Ты боишься операции, которая, по словам хирурга, спасет тебе жизнь. Будешь ли ты бояться или нет, операция все равно нужна. Ты не путаешь объективное с субъективным.

Жить сознательно предполагает следующее.

- Активный, а не пассивный ум. Когда есть выбор «думать – не думать», ты выбираешь «думатель». Никто другой за тебя это не сможет сделать.
- Умственная деятельность доставляет радость. Естественная реакция ребенка – получать удовольствие и радость от использования как ума, так и тела. Главная работа ребенка – учиться. Но это и первичное развлечение.

- В каждой конкретной ситуации не терять из виду широкого контекста происходящего действия. Делай, что ты делаешь, когда ты это делаешь. Нельзя на работе «быть дома», с женой быть, как с любовницей, на футболе – как в театре.
- Использование фактов, относящихся к данной ситуации, а не хаотическое бессистемное выдергивание информации. Когда спор идет об эффективности экономической теории, нельзя в качестве аргумента против ее применения использовать тот факт, что ее автор – гомосексуалист.
- Способность различать факты, интерпретации и эмоции. *Я вижу, что ты чем-то озабочен. Моя интерпретация – ты сердишься. Поэтому я чувствую себя оскорбленным, обиженным или виновным. На самом деле моя интерпретация может не совпадать с действительностью.*
- Способность замечать и реагировать на различные ситуации во избежание боли и угрозы. Страх и боль должны считаться сигналами не для того, чтобы закрыть глаза, а чтобы открыть их шире. Избежать негативных эмоций практически невозможно, но сознательное отношение к себе в значительной степени уменьшает количество ситуаций, в которых ты чувствуешь боль или страх.
- Оценка текущей ситуации в отношении поставленной цели (личной или профессиональной). Важно знать, проигрываешь ты или выигрываешь. Если твоя цель – успешный удовлетворяющий брак, то в каком состоянии находятся твои отношения с женой и детьми сейчас? Ответят ли они на этот вопрос точно так же, как ты? Если проблемы можно решить, то какие конкретно шаги для этого необходимы? Если ты хочешь быть профессиональным политиком, что ты конкретно делаешь для того, чтобы им стать? Таким образом, жить сознательно – значит анализировать соответствие предпринимаемых действий поставленным целям.
- Поддержка из окружающей среды для внесения необходимых корректировок в поведение. В течение всей жизни мы не можем единожды установить цель и слепо следовать ей. Жизнь снабжает нас новой информацией, которую необходимо учитывать в планировании ежедневной деятельности. В сфере деловых отношений директор с высоким уровнем сознания планирует производство товаров и услуг на рынок завтрашнего дня. Управляющий с низким уровнем сознания может не понимать, что он думает категориями вчерашнего дня. На личном уровне дело обстоит так. Допустим, ты хочешь изменить поведение супруга. Ты предпринимаешь определенные меры для достижения поставленной цели, но продолжаешь использовать старые средства, несмотря на то, что тридцать предыдущих аналогичных разговоров закончились безрезультатно. Или, видя, что постоянные нравоучения не помогают, ты пробуешь иные средства.
- Стремление понять, несмотря на возникающие трудности. Студенты сталкиваются с подобной проблемой в вузах, ученые – в ходе проведения исследований. Каждый человек разгадывает или оставляет неразгаданными тысячи загадок.

- Отзывчивость к новому знанию и готовность переосмысливать старые установки.
- Готовность видеть и исправлять ошибки. Лояльность к правде важнее приверженности к собственной точке зрения. Человеку свойственно ошибаться. Если ты считаешь, что признавать ошибки унизительно, это тревожный признак низкого уровня самоуважения.
- Постоянное стремление к получению новых знаний. Во второй половине XIX века глава патентного ведомства США сказал, что все самое важное в мире уже изобретено. Каждое поколение думает так же, но при этом постоянно происходят новые невероятные открытия. Те, кто считает, что они «учились достаточно» или «думали слишком много», находятся в опасной зоне.
- Желание понять окружающий мир. Мир влияет на нас физически, культурно, социально, экономически, политически. Физический мир оказывает влияние на наше здоровье, культурный – на наше отношение к реальности, ценности. Политический мир влияет на степень личной свободы.
- Желание познать не только внешний мир, но и мир внутренний: реальность потребностей, чувств, мотивов. Нельзя быть чужим самому себе. Многие являются профессионалами на работе, но абсолютно несчастны в личной жизни. Умей ответить на вопрос: «Знаю ли я, что делаю, когда особенно нравлюсь сам себе и когда я себя ненавижу?» Надо постичь «искусство замечать». Замечать эмоции при встрече с людьми. Замечать, что тебя возбуждает, а что истощает. Замечать, чей голос звучит в твоей голове – лидера нации, мамы или твой собственный. Чтобы заметить, надо интересоваться. А зачем, спросишь ты? Затем, например, чтобы научиться снимать стресс во избежание инфаркта, чтобы уйти от боли, неприятностей и «грязи».

Отсутствие сознательного отношения к себе и к жизни ярко проявляется в различного рода пристрастиях. Алкоголь, наркотики, транквилизаторы. Саморазрушение – это действие, совершающееся в темноте. Если ты знаешь, что алкоголь опасен, но продолжаешь пить, ты просто выключаешь сознание. Если ты знаешь, что из-за наркотиков ты потерял три работы и разрушил семью, но продолжаешь колоться, ты наверняка отключил сознание.

### Как повысить уровень самосознания

Окончание предложенных корневых предложений – обманчиво простой, но уникально мощный инструмент для поднятия уровня самопонимания, самоуважения и личной эффективности. Данная методика основана на том, что у всех нас гораздо больше знаний, чем мы осознаем, больше мудрости, больший потенциал. Упражнения по окончанию предложений – это инструмент для оценки и активации скрытых ресурсов.

Суть данной методики заключается в следующем. Необходимо написать незаконченное предложение – часть сложноподчиненного предложения, а затем добав-

лять различные его окончания. Единственное условие – чтобы вторая часть предложения грамматически правильно дополняла «корневую часть». Необходимо написать как минимум шесть вариантов, и писать их надо как можно быстрее. Никаких пауз на размышления, раздумья над правильностью написанного. *Любое* окончание предложения подходит. Ты можешь делать это в тетради, на компьютере, печатной машинке или наговаривать на магнитофон. Данная методика используется для достижения разных целей.

Как же поднять уровень самосознания?

Перед уходом на работу присядь и дополни корень предложения:

*Для меня жить сознательно – значит...*

В течение двух-трех минут напиши как можно больше окончаний данного предложения (от шести до десяти). Не волнуйся, если твои окончания соответствуют действительности, имеют смысл или обладают глубиной. Пиши что угодно, пиши что-нибудь.

Затем переходи к следующему корню:

*Если я добавлю 5 % сознания ко всем действиям, которые я совершил сегодня, то я...*

Почему 5 %? Начни с малого. К тому же в большинстве случаев 5 % – это очень много.

Затем продолжи следующие предложения:

*Если я буду обращать больше внимания на то, как общаюсь с людьми сегодня, то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к моим самым важным отношениям, то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания (укажи конкретную проблему, которая тебя волнует, к примеру, отношения с кем-то, проблема на работе, чувство беспокойства и депрессии), то я...*

Лучше это сделать перед работой.

В конце дня напиши от шести до десяти окончаний к следующим корням:

*Когда я размышляю, как бы чувствовал себя, если бы жил более сознательно, то я...*

*Когда я размышляю над тем, что происходит, когда добавляю 5 % сознания в своей деятельности, я...*

*Когда я размышляю, что происходит, когда добавляю 5 % сознания к моим самым важным отношениям, я...*

*Когда я размышляю над тем, что происходит, когда добавляю 5 % сознания к (подставь то, что считаешь нужным), я...*

Делай это упражнение каждый день с понедельника по пятницу в течение первой недели. Не читай того, что ты написал в предыдущий день. Возможны повторения, но появятся и новые окончания. Ты задействуешь весь свой внутренний потенциал. Найди время в выходной день и прочитай все, что ты написал за неделю.

Затем напиши как минимум шесть окончаний для следующего предложения:

*Если что-либо из написанного за неделю правда, было бы полезно, если бы я...*

Идеальным является опустошение головы путем «выплескивания» любых предложений относительно того, что произойдет или что должно произойти. Делай упражнение, анализируй ежедневную деятельность и замечай любые изменения в отношениях и чувствах. Ты обнаружишь, что действовал силы, которые практически заставят тебя действовать более сознательно.

В среднем сессия продолжается не более 10 минут. Если больше, значит, ты слишком много думаешь и рассуждаешь. Заметь, что второй набор корней относится к утренней работе. Это мотивирует сознание в течение дня. Данная методика может быть использована для улучшения направления внимания, вернее для управления спонтанной деятельностью мозга.

Поработав с корнями две недели, ты поймешь, как работает данная методика. Затем можно начать использовать другие корни – связанные с волнующими тебя проблемами. Например:

*Если добавишь 5 % сознания к состоянию, когда я умственно активный и когда я умственно пассивный, я мог бы увидеть, что...*

Вечерний корень: *Если я замечаю, что происходит, когда я...*

*Если я добавлю 5 % сознания в мои отношения с (укажите имя), то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к моей депрессии, то я...*

*Если я добавлю 5 % к своему беспокойству о (укажите), то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к своим потребностям и желаниям, то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к своим ценностям и целям, то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к своим эмоциям, то я...*

*Если я добавлю 5 % к своим приоритетам, то я...*

*Если я добавлю 5 % сознания к результатам своих действий, то я...*

*Если я добавлю 55 % сознания к тому, чего требует моя работа, то я...*

Таким образом, жить сознательно – первая основа самоуважения.

Самоакцептация – вторая основа самоуважения

Без самоакцептации самоуважение невозможно. Самоуважение – это то, через что ты проходишь в жизни. Самоакцептация – это то, что ты делаешь. Данная концепция имеет три уровня значения.

## Первый уровень

Принятие себя, самоакцептация – это всегда быть на своей стороне, быть за себя. Она более примитивна, чем самоуважение. Это дорациональный, доморальный акт самоутверждения, своего рода естественный эгоизм, который является правом каждого человека от рождения. Некоторые люди настолько отрицают себя, что никакие успехи в работе не помогают, пока человек действительно не поймет суть проблемы. Самоакцептация – это отказ быть врагом самому себе. Психотерапевты

обычно стараются пробудить в человеке базовый, первоначальный уровень самоакцептации, суть которого заключается в следующем: «*Я ценю себя, отношусь к себе с уважением, отстаиваю свое право на жизнь*». Это основа. Когда ты находишься на грани самоубийства, именно самоакцептация заставляет тебя позвонить другу и попросить помощи. Когда в течение многих лет тебя унижают и угнетают, ты в сердцах кричишь: «Хватит! Не могу больше!». Когда ты готов лечь и умереть, это заставляет тебя шевелиться и искать выход из лабиринта. Это голос жизненной силы. Это эгоизм в самом благородном значении слова.

## Второй уровень

Самоакцептация требует твоего желания жить и стремиться к познанию, приобретению опыта. Ты должен доказать самому себе реальность того, о чем ты думаешь, что чувствуешь, что делаешь. Самоакцептация – это отказ воспринимать все в себе тело, эмоции, действия, мечты, будто это «не я». Желание получить эмоциональный опыт не означает, что именно эмоции являются решающим фактором в твоей деятельности. Ты признаешь свои чувства, принимаешь их, а затем берешься за работу. Ты работаешь со свежей, ясной головой, потому что не начал день с самообмана. Самоакцептация – это готовность сказать о любых чувствах и эмоциях: Выражение своего «Я» необязательно является однозначным подтверждением твоих фундаментальных ценностей. Ты можешь действовать, исходя из совершенно иной мотивации (произвести впечатление, «назло», потому что другие поступают иначе). Но все равно это «ты» в момент совершения действия.

Если ты чувствуешь боль или злость, страх или неудобство, ты это чувствуешь. Ты не рационализируешь, не отрицаешь и не пытаешься объяснить в данный момент, почему с тобой это происходит. Ты делаешь что-то, о чем позже жалеешь и чего стыдишься, но факт остается фактом: ты сделал это, это часть тебя, возможно, непознанного и неизученного.

*Жена спрашивает мужа: «Как ты себя чувствуешь?» «Отвратительно!» – рявкает в ответ супруг. Жена спокойно: «Да, я вижу, что ты сегодня чем-то угнетен». Муж вздыхает, напряжение уходит, и он совершенно другим голосом отвечает: «Да, я неважно себя чувствую, действительно неважно».*

*Когда муж ответил «отвратительно», его тело напряженно отказывалось принимать испытываемые чувства и одновременно признавало их существование. Мягкий ответ жены помог мужу признать существующее состояние.*

*Босс объясняет тебе, что ты допустил в работе ошибку. Он говорит доброжелательно, без резких упреков. Несмотря на это, ты раздражен, неспокоен, хочешь, чтобы это прекратилось, ты хочешь просто уйти. Руководитель говорит о твоей ошибке. Ты не можешь игнорировать реальность: да, ты ее совершил.*

*Когда босс уходит, ты можешь выбросить реальность из сознания и продолжать работать так, как будто этого опыта не было? Такое отношение увеличивает вероятность повторения подобной ошибки.*

Самоакцептация – это предпосылка к изменению и росту. Ты допустил ошибку. Ты признал ее. Ты получил опыт и научился избегать подобного в будущем. Нельзя

научиться на ошибке, которую ты не признал. Если ты отказываешься признать, что живешь бессознательно, то как ты можешь научиться жить более сознательно? Если ты отказываешься признать, что ты часто поступал безответственно, ты не можешь научиться быть более ответственным. Если ты отказываешься признавать свою пассивность, то как ты можешь стать более активным?

Ты не можешь избежать страха, существование которого отрицаешь. Ты не можешь простить себя за действие, совершение которого ты не признаешь. Часто человек восклицает: «Как ты можешь ожидать, что я признаю свой чрезмерно низкий уровень самоуважения?». И слышит в ответ: «Как ты себе представляешь его изменение?». Признание чего-то совсем не значит, что тебе это нравится, что тебе с этим хорошо. Но ты можешь работать с чем-то, что существует, и ты это признаешь.

### Третий уровень

Самоакцептация предполагает идею сострадания: «*Я себе друг*». Допустим, ты сделал что-то, о чем жалеешь и за что тебе стыдно. Ты упрекаешь себя. Самоакцептация не отрицает реальности. Она не говорит тебе, что хорошо, а что плохо. Она заставляет тебя проанализировать контекст совершения действия. Она хочет понять, почему оно совершилось. Ты не понимаешь другого человека, если знаешь: то, что он сделал, плохо, жестоко, разрушительно или противно. Тебе надо знать внутренние обстоятельства совершения действия.

Существует контекст, в котором самые отвратительные действия приобретают некий присущий данной ситуации смысл. Это не значит, что они оправданы. Это значит, что понятны причины их совершения. Ты можешь осуждать некоторые совершенные тобой действия, но по-прежнему с сочувствием относиться к мотивам, стоявшим за их совершением. Ты можешь оставаться себе другом. Это не имеет ничего общего с рационализацией и уходом от ответственности. После того как ты ответишь за свои действия, ты можешь углубиться в контекст их совершения.

Начинать упражнения по самоакцептации необходимо с простого. Встань возле большого зеркала и посмотри на свое тело, руки, ноги, лицо. Отметь, что ты при этом чувствуешь. Обращай внимание не на одежду или косметику, а на себя. Отметь, трудно ли тебе это делать, чувствуешь ли ты смущение. Вероятно, что-то понравится тебе больше, что-то меньше. Может быть, ты слишком полная или худая. Возможно, на какие-то части своего тела тебе вообще не хочется смотреть. Морщинки и признаки старения – как соль на рану. Первый импульс – избежать реальности, отрицать, отвергать части самой себя. Но для продолжения эксперимента посмотри на свое отражение в зеркале еще некоторое время. Затем скажи себе: «*Какие бы ни были мои недостатки, я принимаю себя такой, какая я есть*». Внимательно смотри на себя, дыши ровно, глубоко и повторяй это снова и снова. Полностью осознай значение этих слов.

Возможно, ты начнешь протестовать: «*Но мне не нравятся многие части моего тела. Как я могу принять их полностью и безоговорочно?*». Помни, акцептация не значит отрицание желания изменений и улучшений. Акцептация – это не любовь того, что ты видишь в зеркале. Надо признать, что тело в зеркале – это твое тело. Когда ты признаешь реальность, ты, возможно, заметишь некое расслабление и внут-

ренийный комфорт. Скажи отражению в зеркале: «*Да, это я. Я не отрицаю этого*». Это есть уважение реальности.

Повторяй это в течение двух минут утром и вечером в течение двух недель, и ты почувствуешь нечто среднее между самоакцептацией и самоуважением.

Ты не можешь любить себя, отрицая свое тело.

Самоакцептация проходит при помощи различных умственных и физических процессов. Акцептация эмоций происходит через: концентрацию внимания на чувстве или на эмоции; глубокий вдох и расслабление мышц; осознание того, что это твои чувства и эмоции.

*Однажды девушка начала упрекать себя за то, что рассердилась на мужа только потому, что он уезжает в двухнедельную командировку. Она ругала себя, называла иррациональной, глупой. При этом она понимала, что смешно испытывать такие чувства. Но гнев продолжался. Никто еще не вывел себя из нежелательного морального состояния оскорблением или наставлениями. Когда психолог попросил женщину отписать это чувство гнева, попросил, углубиться в него, женщина была раздражена: «Какая от этого будет польза? Я не хочу чувствовать гнев, я хочу избавиться от него!» Психолог настоял на своем, и постепенно она начала отписывать чувство напряжения в груди и комок в желудке. Потом она воскликнула: «Я негодую! Я в ярости! Как он может мне такое сделать!». К ее изумлению, гнев начал постепенно уходить, но появилось другое чувство – беспокойство. Психолог попросил женщину отписать и его. Первой реакцией опять был протест, но затем последовало описание состояния беспокойства: «Боже, я боюсь, что меня оставят одну? Я что, ребенок? Неужели я не могу побывать одна две недели?». Теперь психолог попросил женщину остановиться на страхе одиночества. И вдруг она сказала: «Я боюсь того, что я могла бы сделать, если бы муж ушел. Ты понимаешь – другие мужчины. Я могу встретить другого мужчину. Я не верю себе!».*

*Гнев отступил, беспокойство рассеялось, страх одиночества затих. Осталась проблема, с которой надо работать. Сейчас, когда она озвучена, с ней можно работать.*

Для углубления понимания самоакцептации полезно следующее упражнение. В течение нескольких минут поразмышляй и проанализируй эмоции или чувства, с которыми ты с трудом справляешься: опасность, боль, зависть, ярость, печаль, унижение, страх. Остановившись на этом чувстве, постарайся определить, как оно возникает. Затем вдохни глубже, как будто ты направляешь к этому чувству воздух. Говори себе: «*Я не чувствую себя так-то и так-то (назови выбранное чувство), и я полностью это принимаю*». Вначале это может быть трудно. Тело, протестуя, будет напрягаться. Но продолжай повторять данную фразу. Концентрируй внимание на дыхании. Позволь мышцам расслабиться. Напомни себе: «Факт – это факт. Если чувство существует, оно существует». Старайся почувствовать чувство.

Если ты не в состоянии акцептировать чувство, прими факт его отрицания. Иными словами, прими ситуацию такой, какая она есть. Если примешь факт, что сейчас ты отказываешься принять то, что сделал или во что верил, если заакцептируешь

собственное неприятие, ты обнаружишь необычайно важный парадокс: сопротивление начнет ослабевать.

*Один священнослужитель не мог принять чувство гнева. Психолог спросил его: «Примешь тот факт, что ты не примешь гнев?» Священник взорвался: «Я отказываюсь принимать гнев, я отказываюсь принимать свой отказ!». Тогда психолог спросил: «А ты примешь свой отказ принять свой отказ?». Надо же с чего-то начинать. Затем священника попросили повторить перед группой: «Я злюсь». Он действительно сказал это гневно и так же громко повторил: «Я отказываюсь принимать гнев». Затем он по просьбе психолога яростно повторял: «Я отказываюсь принять отказ принять свой гнев». В конце концов он сказал: «Но я готов принять свой отказ принять мой отказ».*

*Он повторял эту фразу, пока не присоединился к дружному хохоту аудитории.*

Типичны два заблуждения относительно идеи самоакцептации. Первое заключается в том, что если ты принимаешь, кто ты и что ты, ты должен одобрить в себе все. Второе заблуждение – вера в то, что когда ты примешь, кто ты и что ты, то станешь безразличным к изменениям и к совершенствованию: «*Я не хочу принимать себя! Я хочу научиться быть другим*».

Акцептация того, что есть, является предпосылкой изменения.

Пятинедельный курс дописывания корневых предложений облегчает самоакцептацию.

Неделя первая

Утро

*Самоакцептация для меня значит...*

*Если я буду больше принимать свое тело...*

*Когда я отрицаю и отвергаю свое тело...*

*Если я не признаю свои конфликты...*

Вечер

*Когда я отрицаю и отвергаю свои конфликты...*

*Если я больше принимаю свои чувства...*

*Когда я отрицаю свои чувства...*

*Если я больше принимаю свои мысли...*

*Когда я отрицаю свои мысли...*

На выходных прочитай все, что ты написал, и напиши шесть-десять продолжений к корню: *Если любое из написанных мною продолжений правдиво, было бы полезно, если бы я...*

Неделя вторая

Утро

*Если я не в большей степени заакцептирую мои действия...*

*Когда я отрицаю свои действия...*

*Я начинаю осознавать, что...*

Вечер

*Если я готов быть большим реалистом по отношению к своим достоинствам и недостаткам, то я...*

*Если я больше принимаю свои опасения...*

*Когда я отрицаю свои опасения...*

Неделя третья

Утро

*Если я больше принимаю свою боль...*

*Когда я отрицаю свою боль...*

*Если я больше принимаю свой страх...*

*Когда я отрицаю свой гнев...*

Вечер

*Если я больше принимаю свою сексуальность...*

*Когда я отрицаю свою сексуальность...*

*Если я больше принимаю свое возбуждение...*

*Когда я отрицаю свое возбуждение...*

Неделя четвертая

Утро

*Если я больше принимаю свою радость...*

*Когда я отрицаю свою радость...*

*Когда я хочу увидеть, что вижу, и узнать, что знаю...*

Вечер

*Если я четко начну осознавать свои опасения...*

*Если я четко начну осознавать свою боль...*

Неделя пятая

Утро

*Если я четко осознаю мой гнев...*

*Если я четко осознаю свою сексуальность...*

*Если я четко осознаю свое возбуждение...*

*Если я четко осознаю свою радость...*

Вечер

*Когда я думаю о последствиях самоакцептации, я...*

*Если я приму, что факт – это факт вне зависимости от того, принимаю я это или нет...*

*Я начинаю видеть, что...*

Самое большое преступление в отношении себя – это отказ принимать свои достижения, свои сильные стороны, свою силу духа.

### **Самоответственность – третья основа самоуважения**

Чтобы чувствовать себя компетентным в жизни и достойным счастья, необходимо контролировать собственную деятельность. Это, в свою очередь, требует принятия личной ответственности за свои действия по достижению поставленной цели. Ты берешь ответственность за свою жизнь и благосостояние.

Личная ответственность является проявлением самоуважения. Практика личной ответственности предполагает следующее:

- я отвечаю за осуществление собственных желаний;
- я ответствен за свой выбор и действия;
- я отвечаю за уровень сознания, с которым я работаю;
- я отвечаю за уровень сознания, на основании которого я строю отношения с другими людьми;
- я отвечаю за мое поведение с другими людьми – коллегами по работе, клиентами, супругой/ом, детьми, друзьями;
- я отвечаю за определение временных приоритетов и планирование своего времени;
- я несу ответственность за качество моего общения;
- я несу ответственность за мое личное счастье;
- я несу ответственность за выбор ценностей, по которым я строю свою жизнь;
- я отвечаю за повышение уровня самоуважения.

Что же значит каждое из этих положений?

#### *1. Я отвечаю за осуществление собственных желаний*

Никто не должен реализовывать твои мечты и желания. У тебя нет долговой расписки на чью-то энергию или жизнь. Если у тебя появились какие-то желания, только от тебя зависит, как их удовлетворить. Тебе необходимо взять ответственность за разработку и осуществление плана действий. Если достижение твоей цели требует вовлечения других людей, ты должен нести ответственность за получение знаний относительно их требований и желаний, предполагая, что они действуют исходя из собственного интереса. Ты уважаешь их собственный интерес и знаешь, что если хочешь получить их поддержку или сотрудничество, тебе необходимо строить свои действия, принимая во внимание эти знания.

Если ты не хочешь брать на себя ответственность за достижение своих желаний, то это не желания, а просто грезы. Если желание серьезно, ты должен четко понимать, что ты хочешь и готов сделать, чтобы получить желаемое.

#### *2. Я ответствен за свой выбор и действия*

Отвечать за свой выбор и поступки в этом контексте – значит не только быть рецепционером моральной вины, но и воспринимать ответственность как основной причинный компонент жизни и поведения. Тебе надо изучить этот факт жизни, учитьывать его и действовать соответственно. Если ты хочешь узнать собственный уро-

вень личной ответственности, как можно быстрее напиши шесть окончаний к корневой основе «*Если я приму полную ответственность за свой выбор и действия...»*

*3. Я отвечаю за уровень сознания, с которым я работаю*

Никто, кроме тебя, не несет ответственности за уровень сознания, с которым ты работаешь. Ты можешь работать, полностью отдавая себя делу, а можешь работать спустя рукава. Как правило, успех и получение удовольствия от работы связаны с уровнем сознания.

*4. Я отвечаю за уровень сознания, с которым я строю отношения с другими людьми*

Выбор собеседников, партнеров, друзей зависит от сознания. Ты полностью осознаешь все последствия предпринимаемых тобой действий? Ты понимаешь, о чем говорится и что подразумевается? Понимаешь ли ты глубокие подтексты или наивно веришь пустым обещаниям? Думаешь ли ты о влиянии своих слов и дел на собеседников, коллег, окружающий мир?

*5. Я отвечаю за мое поведение с другими людьми – коллегами по работе, клиентами, супругой/ом, детьми, друзьями*

Ты отвечаешь за то, как ты говоришь и как ты слушаешь. Ты несешь ответственность за обещания, которые ты раздаешь, выполняешь или не выполняешь. Ты отвечаешь за рациональность или глупость своих действий и сделок. Ты избегаешь ответственности, когда стараешься обвинить других за собственные действия: «*Она сводит меня с ума!*», «*Она толкает меня на это!*», «*Я бы действовал разумно, если бы только она...*»

*6. Я отвечаю за определение временных приоритетов и планирование своего времени*

Планирование своего времени рационально или хаотично – это твоя личная ответственность. Если ты постоянно повторяешь, что любишь свою семью, но при этом большую часть свободного времени проводишь с друзьями за пивом, картами или в бане, то тебе надо проанализировать очевидное противоречие. Если ты заявляешь, что важнейшей задачей на работе является поиск новых клиентов, но 90 % рабочего времени проводишь в офисе, то тебе необходимо проанализировать, как ты тратишь свою энергию.

Напиши шесть окончаний к корневой основе «*Если я принимаю ответственность за то, как я определяю временные приоритеты, то...*»

Клиенты Брэндена давали такие ответы: «*Я бы на 30 % сократила свои ежедневные занятия*», «*Я был бы более продуктивным*», «*Я бы получал большее удовольствие от работы*», «*Я бы испугался, как бесконтрольно я работал*», «*Я бы актуализировал свой потенциал*».

*7. Я несу ответственность за качество моего общения*

Ты должен выражать свои мысли как можно более доходчиво, проверять, понял ли тебя собеседник. Ты должен обращать внимание на громкость голоса, на интонацию. От тебя зависит, как слушаешь ты и как слушают тебя.

*8. Я несу ответственность за мое личное счастье*

Один из признаков незрелости – вера в то, что кто-то должен сделать тебя счастливым.

«Если бы кто-то меня полюбил, я бы полюбил себя», «Если бы кто-то обо мне позаботился, я был бы доволен», «Если бы кто-то избавил меня от ответственности принятия решений, я жил бы беззаботно», «Если бы кто-то сделал меня счастливым...»

Ответственность за собственное счастье наделяет человека силой и возвращает ему жизнь.

*9. Я несу ответственность за выбор ценностей, по которым я строю свою жизнь*

Если ты принимаешь чьи-то ценности на веру, по традиции, потому что все так живут, то резко увеличиваешь возможность кризисов в жизни. От того, что ты не знаешь природу этих ценностей, сам мир не меняется. Просто ты сознательно закрываешь на него глаза. Только ты несешь ответственность за анализ ценностей и за их корректировку.

*10. Я отвечаю за повышение своего уровня самоуважения*

Самоуважение – не подарок, который ты получаешь от другого человека. Самоуважение генерируется изнутри. Пассивное ожидание какого-то чуда, прозрения, как правило, приводит к фрустрации и повторяющимся кризисам.

Верующие обычно возражают: «Мы – дети Бога. Разве это не источник самоуважения?». Верующий ты или атеист, требования самоуважения остаются в силе. Допустим, все мы дети Бога. В этом отношении мы все равны. Следует ли из этого, что все равны или должны быть равны по уровню самоуважения вне зависимости от того, как живет каждый отдельный человек (сознательно или бессознательно, честно или нечестно, ответственно или безответственно). Бог так устроил человека, что тому не избежать выбора среди тысячи альтернатив, с которыми человек сталкивается ежедневно. Если мы дети Бога, вопрос состоит в том, как нам поступать, чтобы не предать дар Божий, а полностью им воспользоваться. Всевышний наделил нас разумом не для того, чтобы мы его отвергали. Если ты живешь без цели, целостности, внутреннего содержания, то ты «подставляешь» Бога.

Когда людям не хватает самоуважения, они обычно ассоциируют его с любовью других людей к себе. Если ты не чувствуешь любви своей семьи, жены, детей, то ты пассивно утешаешь себя, что все равно Бог любит тебя. Самообман не меняет отношений реального мира. Не думаю, что Бог хотел, чтобы мы по жизни оставались зависимыми детьми. Будучи всевышним разумом, Бог хочет, чтобы мы стали взрослыми, т. е. ответственными за себя, самодостаточными и самоподдерживающими людьми в психологическом и финансовом плане.

То, что человек несет ответственность за свою жизнь и счастье, не значит, что он никогда не страдает от неприятных случайностей и ошибок других людей. Ты контролируешь лишь некоторые аспекты своей жизни. Многие явления находятся вне твоего контроля. Если ты считаешь себя ответственным за то, что объективно находится вне твоего контроля, то ты неизбежно терпишь неудачу, потому что твои ожидания не оправдываются. Если ты отрицаешь ответственность за то, что находится

под твоим контролем, то ты опять ставишь под удар свое самоуважение. Очень важно разделять вещи и явления, которые находятся под твоим контролем и которые от тебя не зависят.

Если возникает проблема, ответственный человек спрашивает: «*Что я могу с этим сделать? Какие действия, через какие каналы мне доступны? Что я упустил? Где я просчитался? Как мне исправить ситуацию?*». Он не протестует: «*Никто не сказал мне, что делать! Это не мое дело!*». Он не ищет ни алиби, ни объект обвинения. Он ориентирован на поиск решения.

«*Если бы я перестал обвинять своих родителей за свое несчастье, – говорит ребенок, которому за сорок, – то должен был бы взять на себя ответственность за свои поступки. Я должен был бы признать, что всегда испытывал к себе жалость, и мне это нравилось. Я должен был бы признать, что я по-прежнему мечтаю быть спасенным мамой, что мне нравится смотреть на себя как на жертву. Я должен был бы действовать по-новому – встать с дивана и начать искать новую работу. Я не смог бы просто лежать и страдать.*»

«*Если бы я признал, что сам отвечаю за свое счастье, – говорит пожилой человек, пристрастившийся к алкоголю, – перестал бы жаловаться, что моя жена заставляет меня пить, я перестал бы заходить в бары, не сидел бы часами у телевизора, обвиняя во всем «систему», пошел бы в спортзал и занялся своим телом, стал бы больше выкладываться на работе и, очевидно, перестал бы жалеть себя. Думаю, что я стал бы другим человеком, стал бы больше уважать себя и начал бы новую жизнь.*»

«*Если я буду нести ответственность за проявление своих эмоций, – говорит женщина, которая замучила семью и друзей постоянными нареканиями, – то выйду из этого подавленного состояния, начну анализировать, как часто я делаю себя несчастной, буду акцентировать внимание на хороших вещах в жизни, осознаю, что я заставляю людей жалеть меня, пойму, что я могу быть счастливым человеком.*»

Человек без продуктивной цели не может жить ответственно. Через работу ты поддерживаешь свою жизнь. Без продуктивных целей и усилий ты навсегда останешься ребенком. Да, действительно, ты ограничен в возможностях, которые у тебя есть в данное время в данном месте. Но в каждом конкретном контексте признаком независимости и личной ответственности является ответ на вопросы: «*Какие действия возможны в данной ситуации? Что надо сделать? Как я могу улучшить свое состояние? Как мне преодолеть полосу невезения? Как мне оптимально распределить имеющееся время и средства?*». Личная ответственность выражается через активную ориентацию к жизни. Она выражается через понимание того, что никто на Земле не избавит тебя от необходимости быть независимым, а также через понимание того, что без работы независимость невозможна.

Жить активно – значит думать независимо, вместо того чтобы пассивно принимать на веру убеждения и нормы других людей. Часто *независимым мышлением* называют простую механическую переработку чужих мнений. Процесс независимого мышления относительно работы, межличностных отношений, ценностей, целей усиливает самоуважение.

Если ты принимаешь ответственность за свою жизнь, значит, предполагаешь, что другие люди не являются нашими слугами. Они не живут для того, чтобы удовлетворять наши желания или капризы. Мы морально не имеем права относиться к другим людям как к средству для достижения своих целей, равно как и ты сам не являешься средством для достижения чьих-то целей. *Никогда не прося человека действовать вопреки его собственным интересам в его понимании.* Если хочешь предпринять какие-то действия или получить какие-то ценности от другого человека, ты должен назвать веские причины, основанные на его интересах и целях. Такая политика межличностных отношений является основой взаимного уважения и доброй воли. Она отвергает предположение, что некоторые люди или социальные группы могут быть жертвенными животными для других.

Как поднять уровень личной ответственности. Брэнден предлагает апробированную методику дополнения корневых основ.

#### Неделя первая

*Личная ответственность для меня – это...*

*Когда я думаю, что несу ответственность за себя, то...*

*Если бы я принял ответственность за себя, это означало бы...*

*Когда я избегаю ответственности за свои поступки и выбор, то...*

#### Неделя вторая

*Если я приму на 5 % больше личной ответственности за достижение собственных целей, то... Когда я избегаю ответственности за достижение моих целей, то...*

*Если бы я брал большую ответственность за успех своих отношений с людьми, то...*

*Иногда я пассивно отношусь к жизни в форме...*

#### Неделя третья

*Если я приму ответственность за то, как реагирую на замечания мамы, то...*

*Если я приму ответственность за то, как реагирую на замечания отца, то...*

*Если я приму ответственность за принятие или отклонение различных идей, то...*

*Если я стану больше осознавать те идеи, которые мотивируют мои поступки, то...*

#### Неделя четвертая

*Если я стану на 5 % более ответственным по отношению к личному счастью, то...*

*Если я избегаю ответственности за личное счастье, то...*

*Если я стану на 5 % более ответственно подходить к выбору компании, то...*

*Когда я избегаю ответственности за выбор компании, то...*

#### Неделя пятая

*Если я стану на 5 % более ответственным за те слова, которые произношу, то...*

*Если я избегаю ответственности за те слова, которые произношу, то...*

*Если я стану больше осознавать те вещи, о которых сам себе говорю, то...*

*Если я приму ответственность за то, что я себе говорю, то...*

Неделя шестая

*Я делаю себя беспомощным, когда я...*

*Я загоняю себя в депрессию, когда я...*

*Я беспокоюсь, когда я...*

*Если я приму ответственность за то, что я делаю себя беспомощным, то...*

Неделя седьмая

*Если я приму ответственность за то, что я загоняю себя в депрессию, то...*

*Если я приму ответственность за то, что я заставляю себя волноваться, то...*

*Когда я буду готов понять, что я пишу, то...*

*Мне нелегко признать, что...*

*Если я приму ответственность за свой настоящий уровень жизни, то...*

Неделя восьмая

*Я чувствую себя наиболее ответственным, когда я...*

*Я чувствую себя наименее ответственным, когда я...*

*Если я не живу на земле для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, то...*

*Если моя жизнь принадлежит мне, то...*

Неделя девятая

*Если я отброшу ложь, что не способен измениться, то...*

*Если я приму ответственность за то, что сделал со своей жизнью до этого, то...*

*Если никто не идет спасти тебя, то...*

*Я начинаю осознавать, что...*

Достоинством этого метода является то, что он без продолжительных дискуссий и анализа генерирует сдвиг в сознании и ориентации человека. Решение генерируется за счет внутренних сил. Если ты ведешь тетрадь и пишешь шесть-девять окончаний к каждому предложенному «корню», то ты многое узнаешь и наверняка поднимешь уровень личной ответственности.

Делай предложенные упражнения в будние дни. На выходные напиши шесть-девять окончаний к корню «*Если что-нибудь из того, что я пишу, правда, то было бы полезно, если бы я...*»

## Самоутверждение – четвертая основа самоуважения.

Самоутверждение – это уважение собственных желаний, потребностей, ценностей и поиск адекватных форм выражения в реальном мире. Противоположностью самоутверждения является состояние, когда ты отказываешься спорить или вступать в конфликт с человеком, придерживающимся других ценностей. Появляется желание угодить, согласиться, манипулировать или даже «принадлежать». Самоутверждение совсем не означает неадекватную агрессивную реакцию отторжения. Оно не предполагает распихивание локтями всех, кто с тобой не согласен и не принимает твою точку зрения, но означает готовность защитить себя, быть самим собой, относиться к себе с уважением в контактах со всеми людьми. Самоутверждение – это отказ от самообмана и нелюбви к себе.

Самоутверждение предполагает жизнь в соответствии со своими убеждениями и ценностями. В некоторых ситуациях ты сознательно не выражашь свои чувства и убеждения открыто, потому что встречаешься с агрессией. Ты обращаешь внимание на социальный контекст, на окружающую среду. Форма самовыражения при игре с ребенком и на деловой встрече явно отличаются. Существующая разница – это не предательство собственного «Я», это лишь ориентация на социальный контекст. В каждой ситуации существует выбор: принимать во внимание реальную жизнь или отвергать ее.

Первое, основное действие самоутверждения – утверждение сознания. Ты выбираешь действие бездействию: видеть, думать, анализировать внешний и внутренний мир. Задать вопрос – это действие самоутверждения. Бросить вызов общепризнанному авторитету в области определенной сферы знаний – это действие самоутверждения. Думать за себя и отстаивать свою точку зрения – это корень самоутверждения.

Иногда боязливые и зависимые люди выбирают саморазрушительную форму утверждения. Они всегда говорят «нет», даже если в их интересах сказать «да». Формой самоутверждения является протест, и не имеет значения, против кого и чего. Это часто наблюдается у подростков, а также у взрослых, которые не выросли до адекватного уровня сознания.

Самоутверждение начинается с процесса мышления, но не должно на этом заканчиваться. Ты должен открыть себя миру. Свои притязания и мечты ты должен реализовать в жизни. Иметь ценности – это одно. Но главное, руководствоваться ими в практической деятельности. Большое заблуждение – считать себя идеалистом, но в реальной жизни отвергать свои же ценности. Промечтать всю жизнь, ничего не делая, не есть самоутверждение.

Практика самоутверждения логически вытекает из права человека на жизнь. Твоя жизнь принадлежит только тебе. Ты живешь не для того, чтобы соответствовать чьим-то стандартам и нормам. Твоя жизнь – в твоих руках. Мама и папа не являются пожизненными стражами и снабженцами. Они несут ответственность за свою жизнь. Не страх этой ответственности, а капитуляция перед страхом является главным детонатором самоуважения. Если ты не защищаешь свое право на жизнь, о каком чувстве личного достоинства может идти речь?!

Ты должен быть уверен, что твои идеалы и желания важны. К сожалению, этой уверенности не всегда хватает. В молодости ты часто получал сигналы, что твои мысли не имеют значения. Важно то, чего хотят другие. Тебя обвиняли в эгоизме, когда ты просто защищал свои права и убеждения. Надо быть смелым и решительным, чтобы отстаивать свои принципы. Сдаться и жертвовать собой гораздо легче.

*Мужчина лет сорока в течение долгих лет много работал, чтобы содержать жену и троих детей. Он планирует после пятидесяти оставить эту напряженную работу, связанную со стрессами, и перейти на более спокойную. Пусть будут меньше платить, но зато будет больше свободного времени. Он всегда мечтал о путешествиях, хотел иметь больше времени на чтение и творчество.*

Когда он огласил свое решение в кругу семьи, все возбудились, и каждого волновало только одно: «А как же это решение отразится на его уровне жизни?». Никто не принял во внимание желания, потребности и социальный контекст главы семьи. И он смирился: «Разве я могу выступать против своей семьи? Разве не является долгом мужчины быть кормильцем семьи?». Он хочет, чтобы семья считала его хорошим семьянином. Даже если ценой этому будет отказ от своих стремлений, он готов заплатить эту цену. Понятие долга вбивалось в него с детства. Глубоко пряча свои сокровенные желания, он говорит себе: «По крайней мере я не эгоист. Эгоизм – это зло, не так ли?».

В структуре организации самоутверждение требует не просто иметь хорошие идеи, но и делать все возможное для их конкретной реализации. Недостаток практических действий, пассивность убивают множество творческих идей. Без недостаточного уровня самоутверждения ты превращаешься в наблюдателя, вместо того чтобы быть участником.

Когда, пытаясь понять нечто, ты упираешься в стену, то самоутверждением является стремление преодолеть возникшую преграду. Приобретай новые навыки и умения, получай новые знания, расширяй возможности мозга. Здоровое самоуважение требует, чтобы ты вышел на арену и был готов испачкать руки. Тебе надо научиться быть добрым и не жертвовать собой, работать в связке с другими, не принимая за чистую монету их стандарты и убеждения.

Человек должен развиваться в двух направлениях: по пути индивидуализма и пути кооперации с другими людьми. С одной стороны – автономия, с другой – способность успешно контактировать с людьми. Человек с неразвитым чувством самоидентификации часто говорит себе: «Если я буду выражать свои мысли и чувства, могу вызвать неодобрение. Если я буду любить и уважать себя, могу вызвать чувство презрения. Если я буду слишком счастливым, мне начнут завидовать. Если я буду выделяться, могу закончить жизнь в одиночестве». Хотя термин «индивидуализация» сравнительно новый, сама идея была выражена еще Аристотелем.

Одни люди ведут себя так, как будто не имеют права занимать то место, которое они занимают. Другие говорят так, чтобы не быть услышанными. Они всячески показывают, что не имеют права на существование.

Не все проявления недостаточного самоутверждения очевидны. Жизнь среднего человека отмечена тысячами маленьких поражений, постыдных молчаний, неправильно понятых и объясненных чувств. Когда ты не выражашь себя, не

утверждаешь свое «Я», не защищаешь в социальном контексте свои ценности, ты сам разрушаешь свое «Я». Не Мир делает это с тобой, ты сам это делаешь.

*Молодой человек сидит в кинотеатре. Картина до глубины души волнует его. Он готов даже заплакать. Он знает, что через неделю ему захочется еще раз посмотреть этот фильм. По окончании сеанса он встречает в фойе друга и пытается увидеть в том эмоции и чувства, родившиеся в нем самом. Однако лицо приятеля ничего не выражает, он бросает дежурную фразу: «Ну как тебе фильм?». Молодой человек вдруг чувствует приступ страха. Ему не хочется показаться мягким, не «крутым». Выказывая безразличие, он пожимает плечами: «Так себе». Он не понимает, что только что сам себе дал пощечину.*

*На вечеринке женщина услышала очень оскорбительный выпад в отношении человека определенной национальности. Она внутренне съежалась. Она знает, что если зло не остановить, оно разрастается. Но она боится вызвать чувство неодобрения компании и пропускает без комментариев грубые колкости и пошлости. Позже она успокаивает себя: «Какая разница? Этот человек – полный дурак». Но ее самоуважение знает реальную разницу.*

*После окончания лекции в университете студент присоединяется к группе однокурсников, которые задают женщине профессору много вопросов. Он хочет сказать, как много почерпнул из книг профессора, как она изменила его жизнь. Но он не осмеливается открыть рот: «Какое значение для знаменитого профессора имеют слова какого-то студента?». Будто почувствовав напряжение, профессор внимательно смотрит на него, но тягостное молчание продолжается. Студент чувствует: кто знает, как бы все повернулось, если бы он заговорил... А вдруг ей было бы не все равно? Но страх побеждает, и студент говорит себе: «Я не хочу навязываться».*

*Выслушав точку зрения мужа, женщина в душе не согласна с ним. Ей хочется высказать свои замечания, возразить, но она боится, что это отразится на их отношениях. Матьнушила ей, что хорошая жена всегда поддерживает своего мужа, прав он или нет. То же самое говорит священник в церкви: «Женщина да не ослушается мужа своего!». Постоянные напоминания о покорности заставляют женщину молчать. Она не понимает, что корнем ее нейсного чувства вины является осознание предательства своего «Я».*

Соблазн предательства своего «Я» может быть самым сильным по отношению к самым дорогим нам людям.

Для усиления самоутверждения прибегнем к известной методике дополнения корневых основ предложений. Курс длится четыре недели.

Неделя первая

Для меня самоутверждение значит...

Если сегодня мой уровень самоутверждения поднять на 5 %, то я...

*Если бы кто-то сказал мне, что мои желания важны...*

*Если бы у меня была смелость относиться к моим желаниям как к чему-то важному...*

Неделя вторая

*Если бы я больше осознавал свои самые сокровенные потребности и пожелания...*

*Когда я игнорирую свои стремления и мечты...*

*Если бы я отвечал «да», когда я хочу ответить «да», и «нет», когда я хочу ответить «нет», то я...*

*Если бы я был готов чаще говорить о своих желаниях и выражать свое мнение чаще, то...*

Неделя третья

*Когда я заглушаю свои мысли и свое мнение...*

*Если бы я был готов попросить то, что мне надо...*

*Когда я молчу относительно своих желаний...*

*Если я готов позволить людям услышать музыку внутри меня...*

Неделя четвертая

*Если я готов услышать музыку внутри себя...*

*Если я начну выражать себя на 5 % больше сегодня...*

*Когда я скрываю свое действительное «Я»...*

*Если я хочу жить более полнокровной жизнью...*

В выходной после повторного прочтения недельной работы запишите шесть окончаний корневой основы «*Если что-либо из того, что я написал, правда, было бы полезно, чтобы я...*»

### Целеустремленность – пятая основа самоуважения

Пожилой мужчина лет под семьдесят, известный преподаватель одной из бизнес-дисциплин, встретил женщину, которую знал и любил много лет назад. Они не виделись лет тридцать и вот влюбились, как тинейджеры.

Однажды он поделился со своим другом: «Надеюсь, теперь, после двух разводов, я буду вести себя правильно. Я очень хочу, чтобы наш союз удался. Надеюсь, что ничего не испорчу». Друг, известный психолог, ответил: «Если хочешь, чтобы союз удался, ты должен сделать его своей сознательной целью. Я представляю твою реакцию, если бы какой-нибудь менеджер на IBM сказал: «Я надеюсь, что правильно проведу маркетинг нового продукта». Ты же сразу возразишь ему: «Что значит «надеюсь»?»

Используй в личной жизни все, что знаешь о важности цели, и действуй активно. Отношение, выражаемое словами «надеюсь», «желаю», оставь для детей.

Жить бесцельно – значит полагаться на случай: случайное событие, случайный звонок, случайную встречу. У тебя нет стандарта, отправной точки, по которой

можно судить, что надо делать, а от чего отказаться. Внешние силы бросают тебя, как пробку, по волнам бурного моря. Ты просто дрейфуешь по волнам жизни.

Жить целеустремленно – значит использовать все свои силы и возможности для достижения выбранных целей: обучение, хорошая семья, работа, отношения с друзьями, решение научной проблемы, строительство дома. Именно поставленные цели ведут тебя вперед.

Производительность жизни предполагает эффективный перевод мыслей и на-дежд в реальные поступки. Знания, опыт направляются на достижение поставленной цели. Целеустремленный человек не переносит всю тяжесть поддержки своей жизни на других.

Человека характеризуют те средства и механизмы, которые он использует для достижения своих целей. Нельзя быть абстрактно эффективным. Можно быть эффективным в достижении конкретной цели и решения конкретной задачи. Смысл термина «целеустремленность» легче понимать в отношении работы, а не личной жизни. Возможно, поэтому, большинство людей достигают успехов на работе, а не в семье.

Цель всегда должна быть четко определена. Ты не можешь оптимизировать свое поведение, если ставишь неясную цель «делать все возможное». Задачу надо формулировать четко: «Я должен ежедневно в течение 20 минут делать зарядку», «Я должен завершить эту работу в течение десяти дней», «Заработать 500 долларов до конца года», «Выучить тысячу английских слов за полгода».

Конкретная задача позволяет контролировать процесс выполнения и корректировать поведение.

Жить целеустремленно – это знать ответы на вопросы: «Чего я хочу достичь? Как мне выполнить эту задачу? Почему я думаю, что данные средства адекватны поставленной цели? О чем говорят сигналы из внешнего мира? Всю ли информацию я принимаю во внимание? Необходимы ли корректизы в моем поведении? Следует ли переосмысливать свои цели и задачи?».

Каждый знает, что недостаточно сказать «Я люблю свою работу». Надо приходить на работу и делать ее каждый день. В противном случае бизнес развалится. В личной жизни многие воображают, что достаточно сказать «люблю», и все будет, как в сказке, – счастье само постучится в дверь. И если ожидания не оправдываются, супруги объясняют это тем, что они просто не подходят друг другу. Очень редко люди задают себе вопрос: «Если моя цель – успешный счастливый брак, что я должен делать, чтобы достигнуть этой цели?». Проводя счастливый медовый месяц, молодым людям стоит спросить друг друга: «Как сохранить горячие чувства и нежную любовь?». Если между супругами случилась ссора, но оба хотят помириться, полезно задуматься: «Что нужно сделать, чтобы помириться?».

Цель без плана действий по ее достижению – это лишь раздражающая неисполненная мечта.

Целеустремленность и производительность предполагают наличие самодисциплины. Самодисциплина – это способность организовать свое поведение во времени

для достижения определенной цели. Она предполагает отказ от определенных немедленных удовольствий для достижения долгосрочных целей.

Самодисциплина – это способность проектировать последствия личного выбора на будущую жизнь. Ни бизнес, ни личные отношения не будут успешными без конкретных практических действий. Без самодисциплины эффективное выживание и счастливая жизнь невозможны. Необходимо выражать уважительное отношение к настоящему, не отрицая будущего. Надо с уважением относиться к будущему, не отрицая настоящего. Самодисциплина совсем не значит жизнь без отдыха, расслабления, удовольствий. Она означает, что ты сознательно выбираешь действия, безопасные для будущего счастья и удовольствия.

Жить целеустремленно предполагает следующие ключевые положения.

1. *Ты сознательно принимаешь ответственность за формулирование своих целей и задач.* Если ты хочешь контролировать свою жизнь, тебе надо знать, чего в этой жизни хочешь и куда желаешь идти. Надо задать себе ряд вопросов. Каким я хочу видеть себя через 5, 10, 15 лет? Куда должна привести моя жизнь? Что мне надо в личной жизни? Если я хочу выйти замуж, то зачем мне это? Какова цель каждого действия, моего поведения в отношении разных людей? Каковы мои цели в отношении детей? Каковы мои интеллектуальные и духовные устремления? Если ты знаешь ответы на эти вопросы, ты живешь целеустремленно.

2. *Ты определяешь действия и средства для достижения поставленной цели.* Если твои цели не просто грезы, то ты должен знать, как достичь задуманного, что нужно для этого делать, какие промежуточные задачи выполнить. Если необходимо получение знаний и навыков, то встает вопрос, как и где их получить? Долговременные цели обязательно предусматривают выполнение промежуточных задач. Успех сопутствует тому, кто детально планирует свои действия и соизмеряет их с конечной целью.

3. *Ты постоянно контролируешь свое поведение и вносишь корректизы соответственно выбранной цели.* Ты можешь иметь четкую цель, разумный план, но при этом легко сбиться с пути. Появляются текущие проблемы, бессознательное изменение приоритетов, отсутствует нужная концентрация внимания. Для контроля всего процесса необходимо постоянно сверять средства и цели.

4. *Ты обращаешь внимание на результат своих действий и определяешь, ведут ли они к намеченной цели.* Часто развитие событий меняет весь социальный контекст. Поэтому надо всегда спрашивать себя: «Срабатывает ли моя стратегия и тактика? Иду ли я в нужном направлении? Приносят ли ожидаемый результат предпринимаемые действия?».

Часто при решении какой-либо экономической проблемы используется прежний опыт, старые наработки. Но в динамичном, меняющемся мире вчерашняя стратегия и тактика не всегда срабатывают на будущее. Наши действия не всегда приводят к планируемым последствиям. Очень часто результат получается абсолютно непредсказуемым: желательный в одном и опасный в другом. К примеру, сегодня криком и насилием можно заставить ребенка или жену подчиниться. Но через месяц, год они будут тебя презирать и ненавидеть. Продав по бешеной цене

дешевый западный ширпотреб, компания может получить быструю прибыль. Но завтра у нее никто ничего не купит.

Если ты будешь обращать внимание на результат своих действий, ты всегда будешь знать, правильной ли дорогой идешь к намеченной цели.

Основой самоуважения являются не достижения, а внутренне генерируемые практики, которые наряду с другими вещами делают возможными наши достижения. Ты восхищаешься достижениями других людей. Но это не одно и то же, если ты говоришь, что достижения являются мерой самоуважения. Бизнесмен-сталевар Эндрю Карнеги как-то сказал: «Вы можете забрать наши заводы, наши средства транспорта и деньги. Заберите все, но оставьте нашу организацию – и через четыре года мы снова возродимся». Известный бизнесмен подчеркнул, что главное – это источник богатства, а не само богатство. Главное – причина, а не следствие. Те же отношения существуют между самоуважением и достижениями.

Производственное достижение может быть проявлением высокого уровня самоуважения, но не является его первичной причиной. Талантливый промышленник может быть абсолютно иррациональным и безответственным в личной жизни. Он считает, что единственным критерием добродетели является отношение к работе. Никакая другая сфера человеческой деятельности не имеет морального значения и влияния на самоуважение. Такой человек прячется за работой, чтобы избежать чувства стыда и вины, которые вытекают из других сфер жизни (или болезненного опыта детства). Производственный труд становится не столько здоровой страстью, сколько способом избежать реальности. Идентифицируя свое «Я» с работой, а не с внутренними добродетелями, которые делаются производственный труд возможным, такой человек совершает ошибку. Если самоуважение первоначально связано с достижениями, успехом, доходом или с качеством хорошего семейного кормильца, то существует большая опасность, что экономические обстоятельства вне контроля конкретного человека могут привести к банкротству бизнеса или потере работы и, соответственно, к состоянию депрессии и деморализации.

*В одном городе закрылся авиазавод. Кривая самоубийств резко поползла вверх. Проблема коснулась прежде всего мужчин, которые в соцуме связывали свою ценность и мужское достоинство со статусом семейного кормильца. Женщины менее склонны определять личную ценность, тем более женственность, со способностью зарабатывать.*

*Правительство решает вопрос выделения большого льготного кредита для автомобильного завода. Если ты работаешь на автомобильном заводе и связываешь свое самоуважение с уровнем дохода в этой компании, то ты практически согласен на то, что какой-то чиновник держит в своих руках твою душу. Именно чиновник имеет полный контроль над собственным чувством ценности.*

Когда встает вопрос о личном уровне самоуважения, необходимо спросить себя: могу ли я сам повлиять на решение данной проблемы, в моих ли это силах? Если обстоятельства находятся вне твоего контроля, то их динамика не будет влиять на уровень самоуважения вне зависимости от часто болезненных внешних последствий.

Я спросил своего друга-бизнесмена, которому скоро исполнится 60 лет, какие целиставил он перед собой всю жизнь. Он ответил, что у него не было никаких целей, что всю жизнь прожил ради будущего, жертвуя настоящим. Крайне редко был счастлив в семье. Не обращал внимания на красоту окружающего мира, никогда ничего не планировал наперед. Занимается бизнесом и проводит различные сделки. Но его главная цель – наслаждаться жизнью каждый день. Можно сказать, что в этом отношении он живет целеустремленно. Мой друг не научился совмещать цели на будущее и наслаждение каждым днем.

Всю жизнь Николай мечтал стать писателем. Он видел себя за печатной машинкой, вдыхал запах типографской краски только что вышедшего нового романа. Он видел свою фотографию на обложке «Огонька» и «Итогов». Но он просто грезил о писательстве. Он не писал, а занимался рутинной работой, переходя с одной низкооплачиваемой работы на другую. Он говорил себе, что не хочет привязываться ни к какой работе, потому что его призвание – стать писателем. Проходили годы, жизнь казалась скучной и нудной. Ему исполнилось 40, и страх начинать писать становился непреодолимым. Николай утешал себя: «Однажды, когда я буду готов...» Глядя на других людей, он говорил себе, что их жизнь скучна и обыдена: «У них нет великих творческих порывов, нет мечты. Мои устремления гораздо благороднее».

Людмила работала менеджером в рекламной фирме. Ее обязанностью было развитие службы маркетинга и поиск новых клиентов. Она была чутким, отзывчивым человеком, и ей нравилось помогать другим людям, нравилось, когда сотрудники делились с ней своими деловыми и личными проблемами. Нравилось, когда ее называли психиатром фирмы. Она не замечала, что очень много времени тратит не на работу, и ей было неприятно услышать критику в свой адрес по поводу невыполнения своих прямых обязанностей. Но помогать другим стало навязчивой привычкой. Она так и не смогла правильно разделить время на выполнение служебных обязанностей и общение с коллегами, не смогла контролировать и анализировать свои поступки. В результате ее уволили.

Сергей хотел стать хорошим отцом, хотел научить сына самоуважению и ответственности и поэтому постоянно наставлял его и читал нравоучения. При этом Сергей не замечал, что чем больше он занимался нравоучениями, тем меньше уверенности было в поступках и словах сына. Когда мальчик боялся чего-то, отец говорил: «Не бойся!». Когда сын начал прятать чувства, чтобы избежать упреков, отец требовал: «Говори! Выкладывай, если тебе есть что сказать!». Сын становился все более замкнутым, а отец повторял: «Настоящий мужчина участвует в жизни. Что с тобой происходит? Почему ты никогда меня не слушаешь?...»

Если у Сергея что-то не получалось в бизнесе, он пробовал другое. Он не винил своих клиентов или все общество, а искал более эффективные средства. То, что было очевидно на работе, вызывало много вопросов в семье. Несмотря на неудачи, отец так и не смог изменить форму общения с сыном.

Для повышения уровня целеустремленности прибегнем к известной методике – дополнению корневых основ.

Напишите шесть–девять окончаний следующих предложений:

*Жить целеустремленно для меня значит...*

*Если я буду действовать на 5 % более целеустремленно ...*

*Если в личных контактах я на 5 % буду более целеустремленным ...*

*Если я на 5 % буду более целеустремленным на работе...*

*Если я на 5 % буду более целеустремленным в контактах со своими детьми (семьей) ...*

*Если я на 5 % буду более целеустремленным с друзьями...*

*Если я на 5 % буду более целеустремленным в отношении своих желаний и потребностей...*

*Если я с большей целеустремленностью буду подходить к своим желаниям...*

*Если любое из написанных вариантов правдиво, было бы полезно...*

Целеустремленность должна присутствовать в каждой сфере деятельности. Ты живешь и действуешь исходя из своих намерений. Чем яснее цели, чем адекватнее средства, тем больше удовольствия ты получаешь от жизни.

### **Личная целостность – шестая основа самоуважения**

Мы взрослеем и развиваем свои собственные ценности и стандарты. Целостность – это интеграция идеалов, убеждений, стандартов и поведения. Если твое поведение соответствует твоим идеалам, если слово не расходится с делом, значит, тебе присуща личная целостность. Прежде чем говорить о целостности, необходимо знать принципы поведения, что такое хорошо и что такое плохо. Если у тебя нет никаких стандартов, норм, то тебя даже в лицемерии обвинить нельзя. Целостность является вопросом только для тех, кто имеет определенные принципы и ценности. Когда ты совершаешь поступки вопреки собственным убеждениям, то теряешь свое лицо, уважение к себе. Если такое продолжается, ты окончательно теряешь доверие к себе.

На самом низком уровне личная целостность предполагает ответы на вопросы: «*Я честен, надежен, достоин доверия? Я выполняю данные обещания? Делаю ли я то, чем восхищаюсь? Избегаю ли я действий, которые считаю неприемлемыми? Справедлив ли я в отношениях с окружающими меня людьми?*».

Иногда возникают серьезные конфликты между ценностями и определенным социальным контекстом, разрешить которые не так просто. Целостность не предполагает, что ты сделаешь лучший выбор. Она лишь допускает нахождение решения, оптимального с твоей точки зрения.

Целостность предполагает, что слова и дела идут рука об руку. Одним людям мы доверяем, другим – нет. Как правило, мы верим очень ограниченному количеству людей. Причина? Мы верим тем, кто последователен, т. е. делает то, что говорит. Ведь часто красивые слова, громкие лозунги не имеют ничего общего с реаль-

ной жизнью, проповеди о честности звучат издевательством и обманом. Вместо равенства возможностей, справедливого разрешения споров мы имеем фаворитизм.

Обычно верят тем, кто держит слово, не раздает пустых обещаний. Эти люди не просто говорят о честности и целостности, они живут по этим принципам. Брэнден дал группе корневую основу «*Если ты хочешь, чтобы тебя воспринимали как достойного доверия человека...*» и попросил написать окончания. Вот типичные ответы: «*Я должен держать слово*», «*Я должен одинаково ровно относиться ко всем людям*», «*Я должен выполнять взятые на себя обязательства*», «*Я должен проявлять заботу о близких людях и защищать их*», «*Я должен быть последовательным*».

Как правило, родители пользуются доверием своих детей. Но немало таких семей, где такого доверия нет. Причина – отсутствие целостности. Дети не всегда в состоянии сформулировать причину. Они просто знают, что папе или маме верить нельзя.

Когда ты поступаешь вопреки своим принципам и убеждениям, ты предаешь свой мозг. Лицемерие само по себе отрицает собственное «Я». Оно показывает пре-небрежительное отношение к работе своего мозга. Это недоверие к себе, к своей сущности. Лицемерие разрушает тебя сильнее любой внешней силы:

- если ты проповедуешь честность своим детям, но врешь друзьям и соседям;
- если ты негодуешь, когда другие не выполняют взятые на себя обязательства, но сам редко держишь слово;
- если ты ратуешь за качество и в то же время продаешь дешевый ширпотреб своим клиентам;
- если ты знаешь, что ценные бумаги резко падают в цене, но продаешь их клиенту, который верит в твою честность;
- если ты просишь служащих высказывать критические замечания по поводу организации работы и одновременно наказываешь их за несогласие;
- когда ты просишь коллег потуже затянутъ пояса по причине тяжелого материального положения фирмы и одновременно выписываешь себе огромную премию.

Можно привести десятки других аналогичных примеров. Ты можешь избегать лицемерия, находить десятки оправданий, но факт остается фактом: ты разрушаешь свое самоуважение. Одной из самых больших форм самообмана является убеждение «Только я знаю, что солгал», «Только я знаю, что поступаю неэтично по отношению к людям, которые верят мне», «Только я буду знать, что у меня не было намерений выполнять взятое обязательство». Смысл самооправдания заключается в том, что твое суждение не имеет значения. Принимается во внимание только мнение других. Но когда речь идет о самоуважении, угроза исходит прежде всего от собственного мнения. На внутреннем суде каждого человека только его личное мнение, суждение принимается во внимание. Твое это, твое «Я» является судьей, от которого нельзя укрыться. Ты можешь избегать встреч с людьми, которые знают унижающую правду о тебе, но не можешь убежать от себя.

Большинство вопросов, касающиеся личной целостности, кажутся незначительными. Тем не менее их совокупность оказывает большое влияние на твое «Я».

Вот типичные ответы на корневую основу «Я на 5 % увеличиваю личную целостность, если...»

- не молчу и говорю людям, что они создают мне неприятности;
- не увеличиваю затраты при составлении декларации о доходах;
- честно говорю мужу, сколько стоит моя одежда и белье;
- говорю родителям, что не верю в Бога;
- признаю, когда флиртую;
- не проявляю открытой агрессивности по отношению к людям, которых не люблю;
- не смеюсь над глупыми и вульгарными шутками;
- больше выкладываюсь на работе;
- больше помогаю жене по хозяйству;
- говорю клиентам правду о товаре, который они покупают;
- не говорю то, что люди хотят услышать;
- не продаю свою душу, чтобы стать популярным;
- говорю «нет», когда мне хочется сказать «нет»;
- принимаю ответственность за боль, причиненную мной другим людям;
- вношу корректины в свое поведение;
- держу слово;
- признаюсь детям, что поступаю неправильно;
- не забираю канцелярские принадлежности и другие мелочи из офиса домой.

Очень важно определить значение чувства вины, которое, по сути, является моральным упреком себе. Ты поступил неправильно, когда мог поступить иначе. Чувство вины всегда подразумевает выбор и ответственность, осознаем мы это или нет. Для этого абсолютно необходимо четко определить, что в твоей власти, а что вне ее. В противном случае возникает опасность, что ты примешь на себя незаслуженную вину.

*Твой любимый человек погибает в автомобильной катастрофе. Даже если это кажется абсолютно иррациональным, тыкоришь себя: «Я должен был как-то предотвратить это». Возможно, чувство вины подпитывается тем, что при жизни любимого человека ты не делал того, что можно было сделать: если бы я поступил так-то и так-то, этого бы не случилось.*

Чувство вины может как бы подменять эффективность простой иллюзии эффективности. То же самое происходит, когда дети обвиняют себя за поведение родителей: «Если бы я хорошо себя вел, то папа не избил бы маму; если бы я хорошо себя вел, папа бы не напился бы и не поджег дом».

Зашита самоуважения требует ясного понимания пределов личной ответственности. Когда нет проблемы, не может быть ответственности. Когда нет ответственности, не может быть разумного самоупрека. Сожаление – да. Вины – нет.

Сама идея первородного греха направлена против самоуважения. В этом случае чувство вины возникает, когда нет возможности оставаться невиновным, когда нет свободы выбора, когда нет альтернативы. Само понятие вины без ответственности является отрицанием разума и морали. О чувстве вины надо думать в тех ситуациях, где есть личная ответственность. Натаниел Брэнден выделяет пять шагов по восстановлению уровня самоуважения в конкретной ситуации.

1. *Ты должен признать, что именно ты совершил данное действие. Ты должен полностью принять действительность и взять на себя ответственность за совершенное.*

2. *Ты стремишься понять, почему ты совершил данное действие, не прибегая к поиску искусственных самооправданий.*

3. *Если вовлечены другие люди, ты четко устанавливаешь, кому и какой вред ты принес. Ты принимаешь последствия своего поведения и выражаясь понимание их чувств.*

4. *Ты предпринимаешь все возможные действия, чтобы исправить положение и уменьшить размер ущерба.*

5. *Ты даешь себе слово в будущем вести себя иначе.*

А что если твои ценности иррациональны? Ты можешь принять код ценностей, который непосредственно тебе враждебен. Например, некоторые религиозные учения открыто или косвенно осуждают секс, удовольствия, амбиции, материальный успех и наслаждение жизнью в целом. Если детям внушать такие нормы, то только элементы «клицмерия» помогут им выжить. Если ты видишь, что твои жизненные стандарты и ценности ведут тебя к саморазрушению, то пришло время поставить под сомнение сами стандарты и ценности.

*При мысли, что я выступаю против ценностей своих родителей...*

- я чувствую испуг;
- я чувствую себя потерянным;
- я чувствую себя отверженным;
- я чувствую, что больше не принадлежу семье;
- я чувствую себя одиноким;
- я должен рассчитывать на себя;
- я потеряю любовь родителей;
- я должен повзросльть.

*Если бы я сам думал и устанавливал ценности и нормы, по которым хотел бы жить, то...*

- у мамы был бы сердечный приступ;
- я должен был бы сказать родителям, что они во многом заблуждаются;
- мне надо было бы много смелости;
- я не мог бы больше быть маменькиным сынком;
- не было бы это высокомерным?

Вот лишь несколько примеров конфликтов между ценностями и нормами, с одной стороны, и реальной жизнью – с другой.

- Женщина борется с моральной дилеммой, созданной католической церковью относительно использования контрацептивов.
- Госслужащие, испуганные размером коррупции среди коллег и начальства, мечутся в ловушке конфликта между патриотизмом, с одной стороны, и совестью – с другой.
- Трудолюбивый бизнесмен, десятилетиями работающий от зари до зари, в конце концов убеждается в библейской истине «Скорее верблюд пройдет через игольное ушко, чем богатый вступит в королевство Божье».
- Жена чувствует, что традиционный подход «Женщина – слуга человека» является выражением морали унижения и самоуничтожения.
- Юноша не знает, идти на обязательную военную службу или постараться отвертеться от выполнения «почетной обязанности».

Прекрасным нравственным советом является испанская пословица *«Возьми, что пожелаешь, но заплати за это»*.

*Дима – близкий друг известного актера, его «жилетка». Он внимательно слушает исповеди друга. Иногда тот вызывает его посреди ночи и говорит часами. Доверительными отношениями с известным человеком Дима подпитывает чувство собственной значимости и при общении с другими приятелями часто вскользь оброненными фразами старается показать свою близость к знаменитости: «Милионы женщин обожают его, но он так одинок, всегда спрашивав: «Они любят меня или мою славу?» Иногда у него появляются мужские проблемы. Но это между нами...»*

*Дима уверяет, что любит своего друга и никогда его не предает. Замечает ли он, что каждая измена понижает уровень самоуважения?*

*Игорь слыл сторонником свободного рынка до тех пор, пока компьютерная компания, в которой он работал, не начала терять рынки сбыта в пользу иностранных конкурентов. До этого он с презрением относился к бизнесменам, которые искали государственной протекции и лоббировали свои интересы. «Это не настоящий капитализм», – любил повторять он. Сейчас он испуган. Он знает, что его продукция уступает импортной. Он напоминает человека, который пишет заказные статьи, оправдывающие государственную защиту отечественных производителей. Он «покупает» чиновника в правительстве, который отстаивает интересы его бизнеса. Когда эксперты напоминают ему, что защищенные отрасли остаются перманентно слабыми и неконкурентными, он просто уходит от спора. Он не думает об этом. «Мой случай отличается от других». Когда ему говорят, что люди должны иметь свободный выбор и покупать продукт наилучшего качества за имеющиеся деньги, он отвечает: «Цель капитализма – всеобщее благо». Когда ему возражают, что сам-то он покупает импортные вещи, если они по качеству или по цене лучше отечественных. На это он отвечает, что имеет право получать оптимальное сочетание качества и цены в товаре или услуге.*

---

Когда его приглашают выступить на вечере встречи выпускников университета, Игорь выбирает тему «Целостность как основной принцип жизни».

Ниже приведены корневые основы, дополняя которые ты можешь поднять уровень личной целостности.

*Целостность для меня значит...*

*Если я думаю о тех сферах, где трудно проявлять личную целостность...*

*Если я подниму уровень сознания в тех сферах, где мне трудно выражать личную целостность...*

*Если я на 5 % подниму уровень личной целостности...*

*Если я подниму уровень личной целостности в работе на 5 %...*

*Если я останусь верен тем ценностям, которые считаю правильными...*

*Если я откажусь жить по тем ценностям, которые считаю неправильными...*

*Если я стану относиться к самоуважению как к своему приоритету...*

Запиши по шесть-девять вариантов на первую половину предложений в течение первой недели, а на остальные – в течение второй. В выходной дополнни предложение «*Если что-либо из того, что я написал, правдиво, то было бы полезно...*»

В обществе, в котором бизнесмены, руководители крупных корпораций, религиозные лидеры, политики и другие известные общественные деятели живут по высоким моральным стандартам, простому человеку было бы легче быть целостным и последовательным, чем в обществе, в котором процветает коррупция, цинизм и фаворитизм. Когда общественные фигуры лицемерят, простому человеку личная целостность кажется нереальной. Необходимо удерживать высокий уровень моральных стандартов. Целостность – это не только источник самоуважения, но и проявление самоуважения.

Итак, теперь ты знаешь шесть основ самоуважения. Каждый самокритичный человек найдет в теории самоуважения что-то полезное. Каждому есть над чем работать, ибо нет предела совершенству. Ты готов начать путь к самоочищению? Начни с себя, и к тебе потянутся люди, которых тебе не хватает для полной самореализации, жизненного удовлетворения и бесценного человеческого счастья.

## 47. Об украденном сыре, или Стоит ли бояться перемен<sup>4</sup>

Мышки Шмыга и Спешка каждый день находятся в поисках своего сыра. Они – простые грызуны и не ищут философский смысл бытия. Им надо выжить, полагаясь исключительно на свои инстинкты. В отличие от них наши герои Кышштоф и Михась, как *homo sapience*, рассчитывают на свои умственные способности. Каждое утро мыши и люди надевают кроссовки и бегают по лабиринту в поисках своего любимого сыра. Среди множества перегородок, тупиков, хранилищ и комнат легко заблудиться, но если хорошо поискать, если изучить лабиринт, всегда можно найти сыр на любой вкус.

Шмыга и Спешка используют методику проб и ошибок, т. е. работают «методом тыка». Они по запаху определяют, где может быть сыр, и быстро двигаются в этом направлении. Далеко не всегда у них получается. Такова жизнь. Кышштоф и Михась ищут сыр, полагаясь на свои аналитические способности, на ошибки и опыт прошлого. Наконец, каждый находит свой любимый сыр в комнате Гармонии. Каждое утро люди и мыши приходят в комнату и наслаждаются ароматом своих любимых видов сыра. Но скоро новшество превращается в рутину.

Поведение мышей и людей меняется. Шмыга и Спешка по-прежнему встают рано утром и делают интенсивную пробежку по лабиринту. В комнате Гармонии они снимают кроссовки, но не прячут их в чулан, а всегда держат в прихожей, наготове. Они внимательно изучают обстановку, отмечают состояние запасов сыра и его качество.

Вначале Кышштоф и Михась также встают рано утром и проделывают обычную работу, но постепенно утро начинается позже. Они с важным видом приходят в комнату Гармонии, уверенные в том, что сыр от них никуда не денется. Они не знают, как сыр оказался в комнате, кто его туда положил, но предполагают, что он там будет всегда. В комнате они чувствуют себя хозяевами: прячут кроссовки, надевают удобные домашние тапочки и наслаждаются сыром.

Михась был уверен, что сыра хватит на всю жизнь. Незаметно люди начали считать Гармонию *своей*. Они построили рядом свои дома, открыли клубы и дискотеки. Иногда Кышштоф и Михась приглашали гостей и с гордостью показывали им запасы своего сыра. «Мы заслужили его», – повторяли они гостям из-за заграницы. Прошло немало времени. Уверенность людей переросла в высокомерие. Они не считали нужным обращать внимание на происходящие вокруг перемены.

### **Старого сыра нет и не будет**

Однажды Шмыга и Спешка пришли в комнату Гармонии и обнаружили, что сыра там нет. Они были к этому готовы, поскольку давно заметили, что запасы сыра подходят к концу. Поиск сыра в хитросплетениях лабиринта был неизбежен. Кроссовки на ноги – и мыши целеустремленно побежали навстречу новому сырьему. Они не занимались сложным анализом. Для них проблема и ее решение были простыми и понятными: раз нет сыра в одном месте, надо искать его в другом. Мыши быстро адаптировали свое поведение к новой реальности.

Когда, ближе к обеду, Кышштоф и Михась пришли в комнату и не увидели сыра, они были в шоке: «Как это нет сыра?» – негодовали они все громче и громче, как будто от этого сыр мог появиться. «Кто украл мой сыр? – завопил Михась. – Это несправедливо!». Для Михася сыр в комнате Гармонии означал стабильную жизнь, работу и традиционную семью. Как же сейчас жить без привычного и положенного ему сыра? Люди не могли придумать ничего лучшего, чем начать поиски сыра в той же комнате. Им надо было в двадцатый раз убедиться, что сыра в привычном месте нет. Михась впал в депрессию. Ведь вокруг сыра он построил жизненные планы, и теперь все провалилось. Почему их никто не предупредил? Голодные и злые они пошли домой.

На следующее утро они опять пришли в комнату Гармонии, надеясь, что кто-то все-таки принесет туда сыр. Но комната была такой же пустой, как вчера. Люди не знали, что делать. Михась закрыл глаза, заткнул уши, пытаясь отгородиться от жестокой реальности. Ведь он не замечал, что количество сыра уменьшалось постепенно. Ему приятнее было думать, что кто-то украл его сыр: «Почему они со мной так поступили?».

Кшыштоф пытался найти Шмыгу и Спешку, но мышей нигде не было. «Неужели они знают то, чего не знаем мы? Да нет же, это глупые мыши. Они реагируют на то, что происходит. Мы, люди, мы особые». Кшыштофу казалось, что умные люди должны были действовать, а не жаловаться на жестокую жизнь, обвиняя всех на свете, включая заграницу. В результате сложных умозаключений он пришел к выводу, что люди должны изменить свое поведение и приспособиться к новой реальности.

Михась по-прежнему стоял на своем: «Мы – особые. Даже если это случилось, нам положены привилегии и компенсация». Кшыштоф не понимал, почему кто-то должен им давать им сыр. Михась ссыпался на права человека, на конституционные гарантии и на долг людей из других лабиринтов. «Не мы создали эту проблему. Пусть тот, кто украл сыр, думает, как вытащить нас из проблем».

Кшыштофу стало надоедать ворчание Михася. Он был готов отправиться на поиски нового сыра. В то время как люди продолжали выяснять отношения, мыши обследовали новую часть лабиринта и нашли огромные запасы сыра в комнате Славы. За время поисков пришлося и голодать, и плутать в тупиках, но упорство было вознаграждено. А Михась с Кшыштофом все еще спорили в пустой комнате Гармонии, обвиняя друг друга в том, что случилось. Кшыштоф представлял себе, что их друзья мыши уже давно нашли что-то. Воображая новый сыр, он непроизвольно глотал слюну. «Хватит киснуть, пошли!» – обратился Кшыштоф к Михасю. Но тот был непреклонен: «Мне здесь хорошо, все знакомо, все под контролем. К тому же в лабиринте опасно». Он забыл, что когда-то регулярно искал сыр в лабиринте, но возраст и привычки выбили его из колеи: «Я не хочу делать из себя клоуна, я же не мальчик, чтобы бегать по лабиринту».

Люди по привычке приходили в комнату Гармонии, жаловались, но страх перемен был сильнее. Появились головные боли, бессонница,очные кошмары. Они начали пробивать стены, думая, что кто-то спрятал сыр в тайниках. Работали с утра до ночи, но сыр в пустой комнате так и не появился. Кшыштоф стал понимать разницу между простой деятельностью и производительностью. ВВП людей росло, а вот сыра как не было, так и нет. Люди похудели, осунулись, но старались решить проблему в рамках старой комнаты.

### **Перемены – это хорошо**

Наконец Кшыштофу все надоело. Он решил отправиться в лабиринт на поиски нового сыра. Михась боялся выходить из привычного ритма жизни. Неизвестное будущее пугало его. Кшыштоф достал из чулана старые кроссовки и отправился в лабиринт, а Михась все ждал в разбитой комнате Гармонии, что кто-то принесет ему сыр. «А что если в лабиринте нет сыра? А что если мы его не найдем?» – эти мысли блокировали способность Михася к активной жизни. Кшыштоф же начал смеяться

над собственной глупостью: «Почему мы так долго сидели в этой пустой комнате? Понимаешь, друг, если мы не изменим свое поведение, мы попросту умрем».

Михась продолжал бубнить: «Кто украл мой сыр?». Кышштоф с возрастающей уверенностью напевал: «Надо было быстро двигаться за сырром». Поиски в неизвестных частях лабиринта нравились ему. Первые шаги давались очень трудно. Сказывалось отсутствие навыков. «В будущем я не допущу такой бессырной ситуации. Ладно, лучше поздно, чем никогда». Вскоре Кышштоф начал находить небольшие количества сыра, угождал Михася и старался убедить его начать поиски. Каждый раз, когда отчаяние и тревога одолевали Кышштофа, он говорил себе, что поиски сыра в лабиринте гораздо лучше, чем нытье в пустой полуразрушенной комнате.

Гораздо лучше держать ситуацию под контролем, а не плыть по течению жизни. Если мыши смогли найти сыр, почему человек должен сдаваться? В поисках нового сыра Кышштоф начинал понимать, что ситуация не была бы столь тяжелой, если бы они не игнорировали признаков грядущих перемен, если бы готовились к ним, а не ждали манны небесной: «Надо постоянно следить за сырром и понимать, когда он теряет качество».

Через боль и терпение Кышштоф понял, что только поиски в новых частях лабиринта могут привести к сырну. К своему изумлению, он обнаружил, что в процессе поиска исчезает страх. Оказывается, изменения могут не ухудшать, а улучшать ситуацию. Сидя в пустой комнате и жалуясь на жизнь, к такому выводу не придешь. Кышштоф часто натыкался на комнаты, в которых находил крохи от невиданных доселе видов сыра. Он понял еще одну истину: чем быстрее человек почувствует порчу старого сыра, чем серьезнее подготовится к нему и быстрее начнет действовать, тем быстрее он найдет свой новый сыр. Он не забывал приносить другу кусочки нового сыра, но Михась с грустью отказывался: «Мне не нравится новый сыр. Я хочу, чтобы мне вернули мой старый сыр. Я не изменюсь, пока мне не дадут то, что я хочу, к чему я привык». Михась игнорировал перемены. Старые убеждения блокировали очевидные даже для простых мышей истины.

### **А хто там ідзе?**

И вот наконец после долгих поисков Кышштоф нашел комнату Славы, наполненную огромным количеством сыра. На куске прекрасного голландского сыра он увидел старых друзей Шмыгу и Спешку. По их толстым брюшкам было видно, что они были в этой комнате далеко не первую неделю.

Кышштоф присмотрел замечательный вид сыра, отломал кусочек и начал трапезу, предварительно сняв кроссовки и поставив их рядом с собой. Он хорошо усвоил уроки прошлого и предложил тост: «За перемены!». В этот момент он подумал о Михасе, который угасал в далекой, заброшенной комнате, тупо штампя ВВП и обвиняя весь мир в пропаже СэСэСыРа. Кышштоф хорошо усвоил уроки прошлого. Несмотря на большие запасы сыра, он каждый день внимательно осматривает окрестности, изучает лабиринт и готовится к возможным переменам. Однажды вечером он услышал за углом чьи-то робкие шаги. «А хто там ідзе?» – подумал он и с надеждой пошел открывать дверь.

## 48. Твой выбор

*Так стань же тем, кем можешь стать!*

Р. Киплинг

Мы - стадо. Миллионы нас голов.  
Пасёмся дружно мы и дружно блеем,  
И ни о чём на свете не жалеем.  
Баранье стадо - наш удел таков.  
В загон нас гонят - мы спешим в загон.  
На выпас гонят - мы спешим на выпас.  
Быть в стаде - основной закон,  
И страшно лишь одно - из стада выпасть.  
Когда приходит время - нас стригут.  
Зачем стригут? Нам это непонятно.  
Но всех стригут. Куда ж податься тут,  
Хоть процедура эта крайне неприятна.  
А пастухам над нами власть дана,  
Сказали, что по воле колдуна.  
Так и живем, не зная тех тиранов,  
Что превратили нас в баранов!  
Ах, как сочна на пастбище хрустящая трава!  
Как холодна вода в ручьях журчащих!  
Зачем нам знать о кознях колдовства,  
Когда так сладок сон в тенистых чащах.  
Да, хлещет по бокам пастуший кнут.  
Что ж из того: не отставай от стада!  
А у загонов прочная ограда,  
И пастухи нас зорко стерегут!  
Но все ж вчера пропали два барана:  
Не помогла им пастухов охрана.  
Их съели сами пастухи, а виноваты будут волки.  
Но стаду наплевать на братьёв с верхней полки.  
Мы – стадо. Миллионы нас голов.  
Идем, покачивая кудюками.  
Нам не страшны проделки колдунов.  
Бараны мы. Что хочешь, то и делай с нами.

Владей собой среди толпы смятенной,  
Себя клянущей за смятенье всех.  
Верь сам в себя, наперекор Вселенной.  
И маловерным отпусти их грех.  
Пусть час не пробил, жди не уставая.  
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них.  
Умей прощать и не кажись, прощаая,  
Великодушней и мудрей других.  
Умей мечтать, не став рабом мечтанья.  
И мыслить, мысли не обожествив.  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив.  
Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов.  
Когда вся жизнь разрушена, и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.  
Умей поставить в радостной надежде  
На карту все, что накопил с трудом.  
Все проиграть и нищим стать, как прежде.  
И никогда не пожалеть о том.  
Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Все давно уж пусто, все сгорело,  
И только Воля говорит: «Иди!»  
Останься прост, беседуя с царями.  
Останься честен, говоря с толпой.  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями.  
Пусть все в свой час считаются с тобой.  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег.  
Тогда весь мир ты примешь во владенье.  
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

1. По мотивам книги М. Чикшентмихалы *Mihaly Csikszentmihalyi Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
2. По мотивам книги Г. Брауна *Harry Browne How I Found Freedom in an Unfree World*.
3. По мотивам книги Н. Брэндена *Nathaniel Branden Six Pillars of Self-Esteem*.
4. По мотивам книги С. Джонсона *Spencer Johnson Who Moved My Cheese? An Amazing Way to Deal with Change in Your Work and in Your Life*.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

---