

Мария Александровна Колосова
Ты можешь больше. Практическое пособие по управлению
изменениями в твоей жизни



SelfPub; 2018

Аннотация

В книге «Ты можешь больше» аккумулируется научный, практический и личный опыт автора. Она посвящена тому, как в жизни человека происходят изменения и различные трансформации. Книга является пошаговым руководством, пособием, которое описывает б

этапов. Через эти этапы в процессе изменений проходит каждый человек. Главное, о чем говорит автор, – все, что нужно, чтобы оказаться там, где мы мечтаем, чтобы жить полной жизнью, реализовать свой потенциал и каждый день просыпаться для жизни, полной смысла и радости, – все это уже есть в каждом из нас. Осталось только научиться этим пользоваться. А теперь – в путь!

МАРИЯ КОЛОСОВА

ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ

практическое пособие по управлению изменениями в твоей жизни

Вступление. «Поздравляю! Теперь с тобой случилось самое интересное!»

Прежде всего, стоит обозначить, для кого предназначена эта книга. Эта книга для тех, кто решился на сложный процесс изменения себя и своей жизни. Для тех, кто делает это постоянно и подходит к этому осознанно, и тех, кто решается на изменения лишь однажды. И даже для тех, кто и не думал про это, но изменения настигли их и поставили перед фактом: та, прошлая жизнь, которая их вполне устраивала, больше невозможна.

Итак, человек начинает описывать свалившееся на него несчастье, и в этот момент драматургия его рассказа достигает высшей негативной, на его взгляд, точки, его мир рушится, а земля уходит из-под ног, – он чувствует себя потерянным и несчастным, возмущенным, обиженным и, возможно, еще не смирившимся с тем, что изменения неизбежны. Так вот, в этот самый момент я не могу удержаться от восклицания: «Поздравляю! Теперь с вами случилось самое интересное!» Причем восклицание это будет искренним. И радость за человека тоже. Хотя ему самому часто не до веселья.

Но, независимо от того, откуда пришли изменения – так уж сложились обстоятельства, наш ли это выбор или мы просто стараемся оправдать чьи-то ожидания, – все, кто оказался в водовороте изменений, почти неизбежно столкнутся с неуверенностью, тревогой, ошибками, трудностями и страхами, разочарованием и даже отчаянием. И только тот, кто преодолеет эти препятствия, тот, кто пройдет через них продуктивно и мужественно, именно этот человек окажется в точке под названием «Радость и полнота жизни». Именно туда ведут все закономерные этапы, которыми сопровождается процесс изменений, – конечно в том случае, если мы проходим их эффективно. И эта книга описывает процесс от «Так больше продолжаться не может» и «Надо что-то менять» или даже от «Я хочу большего» до того момента, когда жизнь становится для нас полной смысла и искренней радости.

Само описание процесса можно считать наличием своеобразной карты, которая может если не облегчить маршрут, то сделать его гораздо более управляемым и предсказуемым. Кроме описания этапов и возможных вариантов развития событий в ходе каждого из них, эта книга содержит множество примеров. Примеров из реальной жизни, из сказок, легенд и историй, которые вобрали в себя общечеловеческий опыт, связанный с изменениями. Ведь любая история, любая сказка или интересный рассказ повествуют об изменениях. О пути, который проходит герой, становясь другим внешне и, самое главное, внутренне.

Все живое неизбежно меняется – так говорит нам опыт и известные пословицы. И все изменения проходят закономерные этапы. День сменяется ночью, зима – весной, юность – зрелостью... Это то, что мы можем наблюдать в физическом мире. Намного сложнее, когда изменения носят не внешний, а внутренний характер. Вот человек, который освоил новые навыки или получил новые знания. Он изменил свою жизнь, свои привычки. Стал качественно другим, и процесс изменений здесь происходит не на поверхности. Но и тут существуют законы, по которым один этап сменяется другим.

Они стали понятны мне, когда я изучала психологию в МГУ, когда работала с одаренными детьми, ежедневно делающими новые открытия, когда стала работать в качестве

бизнес-тренера и коуча, помогая взрослым людям меняться и осваивать новое.

Они стали мне еще понятнее, стали для меня ориентирами и невероятным опытом, пригодившимся, когда я растила своих четверых детей, когда я сама решалась что-то – на то, чего не делала раньше: меняла профессию, образ жизни, среду обитания, свои увлечения, тело, отношения с детьми и другими значимыми для меня людьми.

Книга построена так, что, с одной стороны, я привожу здесь накопленные мною знания, классифицированные и описанные явления и закономерности, которые последовательно отражают этапы, через которые проходит *любой* человек, который что-то меняет в себе и своей жизни. С другой стороны, так как процесс изменений и стремление человека к большему родились не вчера, я буду приводить примеры. Примеры из жизни и примеры из сказок. Потому что любая сказка – это символическое описание пути героя, начиная с момента, когда то, что с ним произошло, требует изменений: жила-была девочка, мать умерла, отец женился на злой мачехе... И получилась Золушка. Или вот этот герой, который жил себе припеваючи, но отец оставил осла и мельницу старшим братьям, а ему только кота. А помните необычно большое яйцо с птичьего двора, из которого вылупился уродливый, с точки зрения дворовых уток, птенец? И девочку, которая сама отвязывает лодку и отправляется по незнакомой реке вслед за мальчиком с ледяным сердцем, или Ясона, ведущего свои корабли за прекрасным золотым руном...

Не век лежит на печи Емеля, и вот сын крестьянина влюбляется в прекрасную принцессу и получает от отца-короля невыполнимые задания. И герой начинает действовать! Действовать, проходя через различные по сюжету, но очень похожие по законам драматургии (да и психологии) этапы. И мы следим за этим действиями до того момента, когда кризисная ситуация проходит все положенные ей стадии, а герой оказывается в безопасности, и тогда мы можем выдохнуть, закрыть книгу и далее не беспокоиться о его судьбе. По крайней мере, до нового витка изменений. Стоит признать, что такой анализ сказок и мифологических сюжетов в работе с теми, кто идет по пути изменений, часто дает множество подсказок.

Сама способность человека к изменениям в целом является для меня синонимом или, можно сказать, симптомом того, что человек еще жив с психологической точки зрения. Потому что физическую жизнь, кроме каких-то особых случаев, мы можем констатировать наличием сердцебиения, дыхания и температуры. Ну, и еще наличием, может быть, каких-то базовых рефлексов. Пока они есть – человек жив. Жив физически. Но я не врач, и моя работа и интерес возникают тогда, когда встает вопрос о том, насколько человек жив психологически. И между этими двумя состояниями огромная разница.

Пульс, температура и дыхание вместе со всеми рефлексамися могут быть в порядке, но психологически человек для меня – живой труп. Нет, он каждое утро встает с постели, завтракает, обедает и ужинает, делает ставшие такими привычными дела, говорит похожие слова и выносит понятные, соответствующие выработанной точке зрения суждения. Он сажает картошку по весне, пропальывает ее, собирает вредителей, поливает, выкапывает, осенью складывает в мешки и зимой съедает. Что не съел – снова сажает... И так год за годом. Дело не в самой картошке: картошка здесь просто пример повторяющихся действий, жизни по кругу. Когда отсутствует новое, нет эксперимента, нет изменений. Человек радуется и огорчается и, возможно, даже о чем-то мечтает. Но для меня он проживает не двадцать дней или двадцать лет. Он двадцать раз проживает один день или один год. В его жизни *ничего не меняется*.

Поэтому я всегда задаю своим клиентам три вопроса, которые служат лакмусовой бумажкой для проверки того, насколько человек жив психологически. И это будут не вопросы про цели – цели могут быть, а движения к ним не будет. И не вопросы про эмоции и переживания. И даже не про мечту. Это будут вопросы про то, в какой степени человек сохранил способность к изменениям.

Вот они:

1. Когда ты последний раз делал что-то новое, то, чего до этого никогда не делал?

2. Когда ты последний раз совершал ошибку?
3. Когда ты последний раз боялся?

Все эти вопросы точно показывают, насколько человек в психологическом плане не-труп. Двигается ли он вперед. И все это имеет прямое отношение к изменениям.

Жизнь устроена так, что новые виды деятельности мы осваиваем преимущественно в первые годы жизни. Учимся ходить, разговаривать, есть ложкой, завязывать шнурки, надевать колготки... То есть каждый день и на постоянной основе делаем что-то новое. Мы падаем, пытаемся ходить, коверкаем слова, у нас не получается попадать ложкой в рот с первого раза – мы совершаем ошибки. А что касается страха, то у детей его часто нет, потому что природа страха является двусторонней. Есть биологический страх – когда мы делаем что-то, что для нас не привычно и не закреплено жестко рефлексам. А рефлексам закрепляется то, что необходимо для выживания: мать-природа сформировала эти навыки, чтобы ты выжил, и этот проверенный эволюцией способ поведения помог выжить миллионам таких, как ты, задолго до тебя. И если ты отклоняешься от своих рефлексов, то испытываешь биологический страх. Так происходит биологическая регуляция.

Но у страха есть и социальная составляющая. Нас хвалят, когда мы делаем что-то правильно или соответствуем чьим-то ожиданиям. И вот мы начинаем бояться ошибок, потому что боимся негативной оценки. Или того, что нас отругают. Или попросту того, что нас не будут любить.

В дошкольном возрасте мы все время делаем что-то новое и ошибаемся, иногда боимся – и это в большой степени принимается окружающими и значимыми для нас людьми как норма. И даже вызывает похвалу и поощрение: вот ребенок в первый раз встал на ножки, сам пошел, сказал первое слово, нарисовал первый рисунок...

Но уже в школьном возрасте все меняется: вот – правило, вот – алгоритм, вот – образец. Один недочет – пять с минусом, два – четверка, три – тройка. Пять ошибок – «неуд». Эту шкалу все мы хорошо знаем. Ее мы проходили и закрепляли ежедневно, одиннадцать лет подряд. Нас приучали к тому, что действовать надо именно так, соблюдая весь ритуал. И даже олимпиадные задачи можно научиться решать. Да-да, по алгоритму.

Неудивительно, что страх ошибки за это время становится невероятно отчетливым, а желание делать что-то новое, экспериментировать, идти на риск и ошибаться практически уходит. Снижается и способность честно ответить самому себе на вопрос «Чего я хочу на самом деле?» Потому что ответ может находиться совсем не в той плоскости, в которой лежат социальные ожидания. И не в той, в которой нам давали четко заданные алгоритмы и образцы. А значит, придется рисковать. Делать то, что не будет одобрено. Плыть против потока на свой страх и риск.

Складывается непростая ситуация с множеством разных аспектов и сложных вопросов. В том числе и таких: «Что я знаю о себе-настоящем?», «Насколько хорошо слышу собственный голос?», «Насколько взрослым я стал?», «Вырос ли я потому, что многое умею и знаю об окружающем мире, или потому, что хорошо отделяю себя от него?» И эти вопросы появляются даже в том случае, если речь идет о благих намерениях близких нам людей, которые, разумеется, желают нам только самого лучшего. И в том случае, если мы с ними согласны.

Возникают и вопросы о собственном призвании: «В полной ли мере я реализовываю свои способности?», «Что я вообще знаю про свое призвание и свои способности?»

Здесь можно провести аналогию с аппетитом. В детстве все просто: если мы голодны, об этом нам скажет пробудившийся аппетит. И он не обманет. Всем известно, как сложно заставить ребенка есть, когда он не хочет. Или заставить его съесть что-то, что ему не нравится или не соответствует его природному аппетиту. Но потом родители и другие

знатоки правильного питания, а также пищевая промышленность, которая гонится за собственной выгодой, заглушают этот природный голос. Они подменяют его правилами и продуктами, сделанными с целью обмануть этот аппетит. В результате читаемыми и востребованными становятся книги по правильному питанию, а проблемы с весом и аппетитом перерастают в хронические.

Самым эффективным средством борьбы с такими проблемами является восстановление связи со своим природным аппетитом и последующая коррекция пищевого поведения на основе этой связи.

Аналогично формируются и ситуации, когда речь идет о талантах человека. К примеру, как определить, в какой сфере лежат способности ребенка? Да очень просто! Если малышу нравится чем-то заниматься, то именно в этой области и находятся его таланты. Его желание делать что-то движется именно его способностями. Но потом вдруг появляется множество факторов, в том числе школьная программа, где может отсутствовать обучение из области интересов ребенка. Или же это обучение может быть построено таким образом, что оно, скорее, будет подавлять желание человека двигаться в этом направлении.

Не стоит забывать и о родительских ожиданиях. Аргумент, который часто приводят родители, – отсутствие у них возможности дать ребенку заниматься чем-то, что ему нравится, – весьма относительный. В биографиях людей, достигших многого, часто говорится о том, что родители были внимательны к способностям и особенностям своих детей. И это самое главное. Остальные факторы лишь дополняют это первоначальное условие.

Моя семья жила в маленьком городке в сорока километрах от большого города, который был вытянут вдоль берега реки еще на двадцать километров. Моя сестра с детства непрерывно рисовала. Как только ей в руки попадалось что-то, чем можно было оставлять следы на поверхности, она изрисовывала все вокруг. Чаще всего это были стены нашей квартиры. То есть, обои. И тогда моя мать поступила очень разумно: она стала приносить с работы перфоленту и каждую неделю переклеивала разрисованный слой. У моей сестры не было возможности учиться в художественной школе, потому что та располагалась в дальнем от нас конце этого города, до которого еще надо было как-то добраться, а транспорт ходил плохо. А в нашем городке не было тех, кто мог бы учить ее. Но все это не помешало ей стать художником: без специальной подготовки сестра поступила в художественное училище, а потом на художественный факультет ВГИКа. И это стало возможным только благодаря тому, что мои родители были внимательны к ее интересам и делали все, что было в их силах, чтобы поощрять и развивать ее способности. И таких примеров очень и очень много.

Но в естественный ход событий часто вмешиваются родительские ожидания или даже некая мода. Как известно, существуют устойчивые стереотипы о том, что девочкам неплохо бы заниматься фигурным катанием, играть на фортепиано, изучать литературу и иностранные языки или танцевать, а мальчикам нужно осваивать борьбу и что-нибудь техническое. И дети стараются соответствовать ожиданиям, перенимают отношение взрослых к интересующему их занятию, как к чему-то несерьезному. А в итоге забывают о том, что им нравится на самом деле.

Конечно, совсем в никуда наш истинный интерес никогда не уходит, его всегда можно восстановить. Он не исчезает – он видоизменяется, но везде оставляет свои следы. Этот интерес находит отражение даже в персонажах, которые кажутся человеку привлекательными и на которых он хотел бы походить. Рано или поздно человек начинает проделывать путь к истинному себе, к своему таланту и особым способностям. И оказывается на пути к своему призванию. Зачастую этот путь очень сложен.

А сложен потому, что поиск себя – это всегда еще и вопрос смелости. Оценка способности человека поступать в соответствии с тем, что ему подсказывает внутренний голос. Ведь у всех нас есть обязательства, как и обстоятельства. И мы живем не в пустыне. И денежных проблем никто не отменял. А быть успешным по этим, социальным, меркам очень

хочется. И даже неплохо получается! Так зачем рисковать? А если нам только кажется, что нам нужно во-о-он туда? А если это ошибка? А если не получится? И это очень сложные вопросы.

Я видела много людей, которые выбирали профессию, образ жизни и даже вторую половинку в соответствии с правилами, а не по зову сердца. Видела многих, кто упорствовал в этом выборе, выливая в жизнь все отчаяние и бессмысленность этой затеи. Я не буду это комментировать. Просто выражу свои соболезнования. В утешение (а, может быть, кто-то расценит это в качестве вызова) могу сказать одно: в силу профессии я общаюсь со многими людьми, в том числе с теми, кто достиг многого и хочет многого. Потому могу заявить достаточно весомо, что смелость – одно из самых редких качеств, встречающихся в людях. Я имею в виду не безрассудство или ложный героизм, а истинную смелость – способность ежемоментно делать выбор в соответствии с собственными ценностями, согласно своим представлениям о добре и зле и своему призванию.

Меня часто спрашивают о том, как у меня получается так много успевать. И краткий ответ, если не вдаваться в тонкости и подробности, будет таким: «Есть два условия для того, чтобы быть очень продуктивным. Первое – надо делать то, что соответствует твоим ценностям и твоему призванию. Кстати, это очень сложно. И второе: чем больше ты делаешь, тем больше у тебя сил и желания что-то делать. Если, конечно, соблюдается условие номер один».

Все мы боимся ошибок и хотим гарантий. И чем большего мы достигаем, тем больше можем потерять, и тем сложнее мы идем на перемены, на риск и эксперименты. Тем сложнее становится для нас поиск себя-настоящего.

Тем не менее, правдой остается и то, что те, кто был поставлен в сложную ситуацию и вынужден был заново отвечать самому себе на целый ряд вопросов, те, кто прошёл через сложности, кризис и мучительные изменения, но сохранил способность задавать себе новые вопросы и искать на них ответы, делать что-то новое, рисковать, бояться, смотреть в глаза неизвестности без гарантий и, порой, внятной надежды, – именно они до преклонных лет не теряют радости в жизни и детского блеска в глазах. Они оставляют след, который сложно не заметить.

Я вижу судьбы разных людей. Вот женщина, жившая по правилам и по этим же незыблемым правилам воспитавшая двоих дочерей, так похожих на нее. И вот – поздние роды. И, наконец, появляется сын, любимый и долгожданный. Но он – другой. И мать понимает, что если будет делать все, как раньше, то просто сломает его. Ей – пятьдесят, ему – шесть. И она впервые начинает действовать по-другому.

Вот женщины (и таких я вижу очень часто), в зрелом возрасте пережившие или переживающие эмиграцию. Новая страна, чужой язык, другие правила, нередко недоброжелательная атмосфера. И все нужно проходить заново, как в раннем детстве – учиться разговаривать, налаживать быт. Искать работу, осваивать новую профессию или строить бизнес. Самой принимать очень сложные решения. Эти женщины очень сильные. И очень интересные. И внутренне они невероятно молоды.

А вот люди среднего возраста. После разводов. После смертей близких. После профессионального выгорания. Они уже поняли, что жизнь – не мешок Деда Мороза. Те из них, кто проходит через это, заново выстраивает сам себя. Их сила и потенциал уже не ограничены ничем.

Так что эта книга – гимн изменениям! Это пошаговая история того, как эти изменения происходят. Книга о той важнейшей роли, которую изменения играют в нашей жизни, а также об умении управлять ими. И о том, как жить, смело принимая ситуации, требующие изменений, и о том, как использовать эти кризисы в качестве мощнейшего двигателя, помогающего нам двигаться к себе и своей самореализации.

Эта книга о том, как важно не бояться и важно рисковать. О том, что нужно делать ошибки и исправлять их. И о том, как выходить из сложных, тяжелых и даже кажущихся непоправимыми ситуаций, искренне говоря самому себе: «Поздравляю! Теперь с тобой случилось самое интересное!»

Этап 1. Я недоволен собой – я хочу большего!

Если человек задумывается о своем будущем, пытается определить свои цели и сохранил способность мечтать, то могу сказать наверняка, что такой человек переживает то, что можно назвать недовольством самим собой. Да, он недоволен собой-настоящим, который отличается от него-будущего. Недоволен иногда чем-то конкретным: весом, самочувствием, материальным положением, образом жизни, уровнем своей свободы или тем, как распределяется время его жизни. А иногда он недоволен в целом: его сегодняшний образ проигрывает тому, который отражал бы его желаемое состояние.

Это недовольство возникает у нас по разным причинам и обстоятельствам.¹

Большая часть людей оказывается в этой точке именно в силу внешних причин, когда в их жизни что-то меняется. Меняется то, к чему они не готовы.

Эти изменения не были ни ожидаемыми, ни тем более радостными или приятными. То, на что мы привыкли рассчитывать, что полагали неизменным и дорогим, рушится. Это может быть переезд, потеря близкого человека, проблемы со здоровьем, смена работы, развод – да что угодно! Для каждого эти обстоятельства очень индивидуальны, но общим оказывается чувство растерянности от того, что жизнь поменялась. И придется что-то с этим делать.

Если мы обратимся к сказкам, то такие сюжеты будут доминировать, как доминируют они и в реальной жизни. Золушка не выбирала себе злую мачеху, младший сын мельника, возможно, рассчитывал на что-то более существенное, чем кот, пусть и умнейший. Простых землепашцев настигает война, и не по собственной воле они берутся за меч и становятся богатырями. Уводят в плен жениха, и невеста остается в тереме одна-одинешенька, остригая прекрасные косы и поливая их слезами. Коты, псы и другие животные становятся старыми, и за ненадобностью их выгоняют из дома, как выгоняют и Мальчика-с-пальчик. Гадкий утенок появляется на свет на птичьем дворе и оказывается непохожим на братьев, родители уезжают на ярмарку, оставляя детей одних, не ведая о Гусях-лебедях или о том, что Иванушка превратится в козленочка... Все эти истории похожи тем, что их герои становятся жертвами обстоятельств, жизненных перипетий, которые случаются с ними. Имеет место, так сказать, пассивный залог. Они не выбирают эту отправную точку, и прежде чем начать действовать, у них есть, как минимум, одна задача – определиться с местоположением. Им нужно перестать роптать и сетовать на судьбу, а принять то положение, в котором они оказались. После чего уже определить примерное направление движения и необходимые им внутренние и внешние ресурсы.

Есть и те, кто попадает в эту точку более осознанно. В их жизни может не происходить каких-то ярких внешних изменений, но они точно знают, что эта жизнь их больше не устраивает. И сами себя они тоже не устраивают – появляются новые цели или другое восприятие себя. И это уже хорошо! Потому что бывает и так, что человека не устраивает ни ситуации, ни он сам, но при этом идеальной картинке-цели у него нет. А в том, что есть, он находится больше не может.

¹ Про то, откуда стартует процесс изменений (изнутри или снаружи), кому принадлежат поставленные нами цели (нам самим или же мы просто стремимся соответствовать чьим-то ожиданиям, плохо различая собственный голос) – про это я еще буду писать. И дам четкие индикаторы, которые позволят отделить наши цели и наше недовольство собой-настоящим по сравнению с собой-идеальным от целей, возможно прекрасных и правильных, но не имеющих никакого отношения к нашему внутреннему, истинному голосу.

И тогда люди делают первый самостоятельный шаг в неизвестность. Герда сама отвязывает от берега лодку и отправляется в путешествие по быстроходной реке, Буратино меняет маршрут с привычного на интересный, девочка из Лондона залезает в платяной шкаф и оказывается в Нарнии, а Колобок сбегает из печки... Все они, по сути, нарушают привычные и разумные правила. И делают это потому, что внутренний голос говорит им: «Тебе надо туда! Туда, где ты еще не был! Твоя правда, твоя мечта, твоя цель, ты-настоящий – всё там! По крайней мере, точно не здесь...»

Порой, в эту точку попадают и те, кого текущая ситуация в целом устраивает. Но окружающие их люди, родители, внешние нормы, правила и чужие ожидания не дают им покоя. От них требуют изменений и неустанного движения. Сами они бы оставили все, как есть. Но ведь такая установка не соответствует мнению значимых для них людей: Емеле не так уж и плохо на печи, старику-рыбаку нормально живется с разбитым корытом, а Ивана-дурака в дозор отправляет отец...

Но если история, которая приводит их в точку невозврата, у всех индивидуальная, то внутренняя картинка одна и та же. И ощущения, которые мы испытываем в реальном мире, тоже похожи. Так что же происходит там, за этой гранью?

Все мы, как взрослые люди, думаем о себе в оценочных категориях, вольно или невольно выставляя себе отметки по разным шкалам: «умный – глупый», «красивый – некрасивый», «худой – толстый», «жадный – щедрый», «злой – добрый», «богатый – бедный» и так далее. И зачастую делаем это невольно. Сумму этих оценок, количество которых у развитой личности, по мнению психологов, может превышать две тысячи, принято называть «Я-концепцией».

Но сейчас нам интересно не столько то, как оценивает себя отдельный человек, и даже не то, как называют это ученые, а то, что на каждой такой внутренней шкале у нас существует две оценки. Одну можно назвать «я-реальное», другую – «я-идеальное». Иногда эти точки совпадают: и действительно, человек вполне может устраивать сам себя по многим параметрам. Это и обеспечивает его психологическое благополучие в текущий момент.

Но всегда есть такие параметры и такие шкалы, по которым «я-реальное» и «я-идеальное» не совпадают. Это несовпадение может быть вызвано разными причинами. По сути, о них я уже упоминала выше. Это и собственные требования к себе, и оценка своего потенциала, и какая-то ситуация, которая поставила под вопрос прошлые и так удачно совпадающие оценки самого себя. Также не стоит забывать и про требования, которые предъявляют к нам окружающие, и наши неудачи в тех сферах, в которых успешны другие, – такую двойку по социальной шкале.

Как только возникает расхождение между идеальным и реальным образом себя, тут-то мы и теряем покой. Ведь такое расхождение, каких бы качеств оно ни касалось, вызывает не самое комфортное и приятное чувство – недовольство собой.

Если присмотреться, то можно определить, в какой именно точке (или точках) человек недоволен собой. Тот, у кого есть разрыв между реальной и идеальной оценкой самого себя, к примеру, по шкале ума, начинает в любых ситуациях переживать на эту тему и чувствовать себя так, будто непрерывно проходит тест на IQ. Такие люди в эмоциональной ситуации, в пылу спора могут даже неосознанно произносить такую фразу: «Ты что, считаешь, я дурак?» И если такая присказка у человека периодически проскакивает, значит, скорее всего, у него существует разрыв между реальной и идеальной оценкой себя именно по этой шкале – шкале интеллекта. А тот, кто озабочен своей внешностью, в тех же случаях будет переживать по другому поводу и думать, все ли в порядке с его внешним видом. Такой человек будет часто всматриваться в зеркало или в глаза окружающих людей с немым или озвученным вопросом: «Я красивая?» или «Я хорошо выгляжу?»

В любом случае, когда такие расхождения между идеальным и реальным представлением о себе становятся выраженными, касаются очень значимых для человека шкал или их становится слишком много, они создают высокий уровень беспокойства. В

этом состоянии начинает вырабатываться энергия, заставляющая нас плохо спать, тревожиться, выбирать в жизни определенные ситуации-проверки. И эта энергия побуждает нас к действиям, направленным на то, чтобы доказать себе и всему миру свою состоятельность: «Так что же я на самом деле могу?» После чего следует логичный вопрос: «А какой я на самом деле?»

Потому отправной пункт, откуда мы стартуем в процессе изменений для жизни более радостной и наполненной новым смыслом, связан с нашими внутренними переживаниями и более или менее острым чувством *недовольства собой*. Разрыв между тем, что мы представляем собой сейчас, и тем, какими бы мы хотели себя видеть или как о себе думать, обеспечивает старт для развития личности.

Итак, побудительный толчок получен, энергия недовольства собой выпущена на свободу. Необходимость действий очевидна.

Так что же происходит дальше?

Этап 2. ВЫБОР

2.1. Выбор и гарантии

Энергия недовольства заставляет человека рассматривать разные варианты, отличные от выработанных ранее контуров привычной жизни. По сути, в реальности с нами происходят те же метаморфозы, что и с героями, о которых мы так любим читать. Это та самая точка, когда при свете дня оживают окаменевшие фигуры гигантов, деревья начинают говорить и двигаться, а оборотни теряют человеческий облик, и при свете луны у них вырастают клыки, когти и хвост. Именно тогда Бильбо, мирно живший в Хоббитании, открыл дверь Гендальфу, а затем целой ораве гномов и невольно, неожиданно для самого себя и необратимо стал участником захватывающих событий.

То есть энергия недовольства работает только в одну сторону – она подводит человека к новому *выбору*. И дальше человек этот *выбор* делает. По крайней мере он оказывается перед ним. И вот здесь мы можем начать двигаться дальше – на свой страх и риск, бросая себе вызов и принимая его, пробуя новое и решая новые задачи, не зная правил и алгоритмов, без гарантий, карт и компаса. А еще можно красиво отказаться, переложив ответственность за невыбор этого пути, за свой страх и нерешительность.

Можно снизить требования к себе: «Ну, не всем же быть академиками!» или «Кто сказал, что худенькие/некурящие/правильно питающиеся/мало пьющие/быстробегающие/много зарабатывающие/хорошо образованные и так далее живут лучше? Сто кг – тоже нормально! Я себе и так нравлюсь!»

Выбор – очень важная точка. И в ней – то есть перед ним – человек может находиться достаточно долго. Здесь существует своя драматургия, то есть те переживания и темы, которые человек склонен обдумывать, и вопросы, на которые он точно будет искать ответ. Главные темы, я бы даже сказала, ловушки этого этапа, всегда заключаются в том, что встающий перед ними выбор люди пытаются заслонить следующими рассуждениями:

Как выбрать лучшее, как произвести верный расчёт и расставить приоритеты. Можно ли логически, желательно с математической точностью или на убедительном примере других рассчитать, какой путь окажется правильным? Как выбрать то, что даст результат быстрее и проще, а негативных последствий при этом будет меньше? Как минимизировать минусы и максимизировать плюсы? Как определить, что будет лучше и правильнее? Ведь все правильное и испытанное уже когда-то и у кого-то было. Не одни же мы такие исключительные?

Как не потерять нажитое и не сломать старое. По сути, ставится вопрос: как

сделать выбор, не делая выбора? То есть: как измениться, ничего не изменив, а лишь улучшив существующую ситуацию – убрать минусы и добавить плюсы? В существующей ситуации же и так многое устраивает. И многое уже достигнуто! И есть, в конце концов, обязательства. А еще мы обросли связями и привычками... И как сделать так, чтобы все, что нам дорого, у нас осталось, все, что не устраивает, исчезло, а все, чего нам так хочется, само собой появилось?

Да-да, вот если бы в пресный черствый хлеб, выпеченный без изюма, цукатов и орехов, засунуть все эти вкусности, чтобы он сразу стал сдобной свежеспеченной булкой, а новую булочку не печь! Или как по волшебству получить одну-единственную хрустальную туфельку – и сразу в принцессы?..

Гарантии и страховка . Эта тема связана с предыдущими. Допустим, выбор все же делать нужно, так как улучшение старой ситуации не имеет отношения к качественному изменению личности и новому витку самореализации, да и вообще отличается от него, как рестайлинг от ребрендинга. Ведь, как известно, новая шляпа, надетая на большую голову, не сделает ее здоровой.

Так вот, если выбору все же быть, то где гарантии? Ведь выбор означает, что новое в нашей жизни появится *взамен* старого, и от чего-то придется отказаться... Например, если мы увольняемся и вместо работы по найму выбираем стезю предпринимательства, то никто уже не будет дважды в месяц выдавать нам гарантированный оклад. А будет наоборот: уже нам, независимо от того, как идут дела, придется платить зарплату другим. А если мы решили сменить место жительства, то нажитые связи и друзья не переедут с нами – на новом месте придется заново решать многие вопросы и хорошо еще, если на привычном языке. И когда мы решаемся на отношения с другим человеком, то на первом свидании никто не выдает письменное обязательство на мистически-сказочное «Жили они долго и счастливо и умерли в один день». И если мы решили пробежать марафон, то нужно будет постоянно и на протяжении длительного времени встраивать тренировки в свою жизнь. А это значит, придется убирать из нее что-то, заменяя это тренировками. И менять, менять эту жизнь! Ведь пропуск тренировки, а тем более нескольких, означает отказ от цели.

Всем нам хочется иметь гарантии, хочется знать, что, оставляя что-то позади, лишившись чего-то (а выбор всегда предполагает лишения), мы *гарантированно* получим успех там, в конце. Мы хотим знать наверняка, что выбранный путь будет для нас правильным, принесет радость, пользу, счастье и полноту жизни.

Тут я бы хотела остановиться и рассказать вам несколько историй, каждая из которых очень важна. Как важен и первый шаг, о котором мы говорим. Сможем ли мы пойти дальше? Сможем ли принять решение о необходимости перемен и начать действовать? Или просто снизим требования к себе и на том успокоимся?

Итак, история первая. Она про одаренных детей и про одаренных людей в целом.

Мой опыт работы с одними и другими позволил выделить массу различий между теми, кто достиг в жизни значительных результатов, реализовав себя, и теми, чья жизнь не отличалась от жизни большинства, кто зарыл свои таланты в землю. Но на протяжении книги нам будут интересны только три принципиальных различия. И вот первое из них.

Идет урок, детям дают задачку. Незнакомую – таких они еще не решали: задачка явно нестандартная, с секретом, повышенной сложности. И дети сразу делятся по тому принципу, как они реагируют на это задание.

Первую реакцию можно обозначить как «Не могу и не буду». И здесь две модели поведения. Некоторые дети напрямую спрашивают у учителя алгоритм и, сообразив, говорят: «Мы такое не проходили!» Есть и те, кто сходу не понимает сложности задачи, не может ее оценить и начинает решать, но вскоре терпит неудачу и уже тогда сдается. Вся эта группа при всей ее неоднородности задачу *не решает*, а отказывается от ее решения. Это

первое. И второе: эти дети *не переживают* по этому поводу. По крайней мере не переживают долго и выраженно, оценивая случившееся как неприятную, но быстропроходящую эмоцию, а не как переживание, которое задевает их. Задевает глубоко, рождая внутри неудовлетворение собой и своими результатами.

Но есть и вторая группа. Она всегда немногочисленна. Эти дети понимают сложность задачи. И то, что такого они не проходили. Они осознают, что дело не в наличии или отсутствии алгоритма, а просто задачка попалась такая, «с вызовом». И если спросить их про вероятность того, что они с ней справятся, то такие ребята адекватно оценят свои силы и вероятность – не более чем 50 %. Итак, они начинают решать. И только попробуй отнять у них эту задачку! Да, эти светлые головы подчас готовы и сами ее бросить. Но если такое случилось, они возвращаются к ней – через несколько минут, часов или на следующий день... Она не дает им покоя. Вызов, который в ней есть, они принимают полностью. Переживают, мучаются, когда не могут решить... И бесконечно счастливы, когда все получается! Этим они делают еще один шаг к своему «я-идеальному». К себе-настоящему.

С взрослением человека эта картинка не меняется. И сейчас я расскажу свою историю, потому что в этом она похожа на многие другие. Истории, когда человек, находясь во взрослом возрасте и уже достигнув какого-то статуса, который хоть как-то наладил свою жизнь, имея средние физические способности, работу, детей и другие нажитые за три-четыре десятка лет обязательства, кардинально меняет свою жизнь, продолжая отвечать на вопросы: «Кто я на самом деле?», «Что я могу?», «В чем заключаются мои способности и точки реализации, и где их границы?»

Эта история будет про спорт. Просто потому, что спорт – очень показательная штука. Вот – дистанция, вот – время, и вот – ты. И вместе с тобой на дистанцию вышли сотни и тысячи людей со всего мира, с разным спортивным прошлым, со своими историями. И вот твой результат – твои минуты и секунды. И вот результаты других. Ты или прошел дистанцию или нет. Или выиграл – или нет: это очевидно. И это нельзя сделать, не вставая с дивана. И тут нет места случайностям.

В сорок пять лет я не умела ни плавать, ни ездить на велосипеде. У меня не было никакого спортивного прошлого, и, признаться честно, я даже не делала зарядку. Я умела строить бизнес, как-то справлялась с воспитанием четверых детей, проводила тренировки, очень много работала и с огромным трудом укладывала свою жизнь в двадцать четыре часа. Все время стремясь к большему, интересуясь феноменами выдающихся результатов из любых областей жизни, я узнала, что существует целый мир – мир гонок на выносливость. В частности, соревнования Ironman, в которых нужно проплыть дистанцию в 3,8 км в открытой воде, после чего следует велоэтап на 180 км и марафонский бег – 42,2 км. Подряд. Для меня это было что-то из области фантастики. При этом интерес к своим физическим способностям и потенциальной выносливости, про которые я на тот момент ничего не знала, потому что просто-напросто никогда не занималась какой-либо физической активностью, сталкивался с внятным голосом разума. И этот нудный голос нашептывал мне о моем возрасте, существующих обязательствах, отсутствии физической подготовки и необходимых навыков, а также об элементарной нехватке времени и денег на все это. И о том, что вероятность успеха этого предприятия стремится к нулю, а потери – финансовые, временные, связанные со здоровьем и с тем, что я буду меньше времени заниматься детьми, если начну перераспределять свое время в пользу тренировок, – абсолютно предсказуемы и очевидны. И гарантий мне не даст никто. Ни тренер, ни врач...

И ты делаешь выбор. Безрассудный и нерациональный. Начинаешь действовать на свой страх и риск. Из нереально перегруженного расписания выделяешь по двадцать часов в неделю для тренировок, жертвуя другими вещами, очень важными и необходимыми. И, конечно, расплачиваешься за невыбор чего-то другого. Расплачиваешься тем, что меньше

заработаешь, меньше времени уделишь детям, откажешься от каких-то возможностей, связанных с профессией. Или просто вместо ремонта, который очень нужен, и оплаты детских каникул купишь новый велосипед.

Ты начинаешь тратить немалые деньги на оборудование, спортивные вещи и оплату тренировок. Причем все это необязательно приведет к гарантированному прохождению дистанции, а тем более к победе в этой гонке. Это может закончиться травмой. Или травмами. Анемией и упущенными возможностями в других областях. И совершенно точно грозит потерей той налаженной, привычной и в целом не такой уж плохой жизни. В общем, есть прекрасные шансы остаться у разбитого корыта, без результата и с большими потерями.

Вместо спорта можно подставить, что угодно: другую работу, новое место жительства, новые отношения и так далее – у каждого свое.

Что же происходит на этом этапе, когда вызов брошен, а мы принимаем его? Когда мы *делаем выбор* ?

Во-первых, этот важный этап имеет совершенно четкое название – *микрорезис* . В течение жизни в силу возрастных закономерностей мы переживаем несколько кризисов. Кризис новорожденности, кризис первого года жизни, кризис трех лет, подростковый кризис, кризис среднего возраста... Каждый такой период связан с тем, что возникает разрыв между тем, что мы из себя представляем, и теми задачами, которые мы должны/хотели бы и могли бы решать.

К примеру, смысл кризиса трех лет состоит в том, что ребенок впервые выделяет себя из окружающего мира, формирует свое «я» и свои желания, учится их отстаивать, при этом он не всегда способен реализовать свою независимость.

Смысл подросткового кризиса заключается в том, что ребенок становится взрослым. Он впервые выстраивает свою систему ценностей, дает свои ответы на вопросы о добре и зле, размышляет о том, что такое хорошо и что такое плохо. Формирует собственные связи со сверстниками и перестраивает отношения с родителями, переходя от позиции ребенка к позиции взрослого. Молодой человек старается жить в соответствии с этими новыми представлениями, делая свои ошибки.

В основе любого кризиса лежит конфликт. Конфликт между желаемым и возможным. И эмоциональный фон, сопровождающий такой конфликт, по силе всегда прямо пропорционален масштабу происходящих в нем изменений.

Но кроме кризисов глобальных, мы имеем дело и с кризисами локальными, так называемыми микрорезисами. Их запускают такие вот задачи-вызовы, порождающие разрыв между нашими желаниями в стремлении быть лучше, чем мы есть сейчас, уметь что-то, чего мы сейчас не умеем и даже не знаем, как научиться. И все, что мы переживаем в кризисной ситуации, переживается и в условиях микрорезиса. Конечно, если мы туда все-таки идем. Потому, что и здесь присутствует *выбор* : принять этот вызов или нет?

2.2. Ловушки выбора и как их преодолеть

На этом этапе нас часто тормозит **отсутствие гарантий и рациональный расчет, сделанный** в пользу нового выбора. Важно понимать, что гарантий в этой точке никто не даст – их нет. И не будет. Здесь невозможно рационально просчитать последствия и результаты принятого решения, сделать разумные, математически выверенные или хотя бы базирующиеся на опыте и статистических фактах шаги. Я выступаю перед аудиториями, веду тренинги, принимаю в своей жизни многие решения и, конечно, знаю много способов расстановки приоритетов, а также учу людей ими пользоваться. И многие из таких способов прекрасны! Но все они будут работать только *после* того, как выбор сделан. *После*.

Никакая модель не позволит вам отказаться от выбора и переложить ответственность с себя на нее. Выбор делает сам человек. И очень часто он застревает на этом этапе, пытаясь найти

лучший вариант, получить гарантии или вообще избежать выбора, не будучи в состоянии расстаться с тем, что у него есть. В этот момент, как ни странно, худшими вариантами поведения, удерживающими нас от движения и создающими препятствия, становятся три «капкана»:

Первый капкан. Поиск совета.

Мы приходим к друзьям-знакомым, родственникам, женам и мужьям, старшим товарищам. Делимся своими планами и сомнениями, мечтами и намерениями и получаем от них обратную связь или советы. И, как это всегда бывает, человек дает совет или высказывает мнение, исходя из собственной модели мира, установок и ценностей. Из своих, а не из ваших. Кроме того, все идеи о том, как изменить жизнь, как правило, наталкиваются на сопротивление окружающих. Это происходит по разным причинам. Например, потому, что вы – часть системы. И система против того, чтобы вы единолично менялись: ведь тогда придется меняться ей. Либо вы перестанете быть ее частью.

Кроме того, есть еще и обычная зависть. Гадкого утенка не любили за слишком длинные крылья, Золушку – за трудолюбивый и покладистый характер. Желание отойти от привычного, подняться над ним вызывает ответное желание – миру хочется поставить вас на место или хотя бы дать вам оценку, классифицируя как не вполне нормального индивидуума.

Давно, когда я сама еще была на этапе создания собственных компаний, в одной из книг, посвященной созданию бизнеса и реализации в нем своих идей, я встретила интересную мысль о том, как оценить перспективу своей бизнес-идеи. Суть была в том, что как только вам в голову пришла идея, поделитесь ею с окружающими. И если они дружно покрутят у виска и скажут, что это чистый бред и безумие, после чего начнут вас отговаривать, значит, идея и вправду блестящая! В любом случае, какова бы ни была причина реакции окружающих на ваши рассказы о желании что-то изменить, – это всегда история про них. Но не про вас.

Что же эта ситуация говорит о вас? Ведь в такой момент за советом мы часто обращаемся не только к ближайшему окружению. Мы посещаем семинары и тренинги, спрашиваем мнения гуру, читаем книги, ищем примеры.

Подобные ситуации есть во всех сказаниях, они актуальны для всех героев. И они ведут себя так же, как мы: идут к гадалкам и колдуньям, ведьмам и оракулам, просят избушку повернуться к лесу задом, а к ним передом, пытаются заручиться поддержкой волшебных сил, предсказаний или богов. И всегда остаются с ощущением эфемерности обещанной им помощи.

Да, к сожалению, это все та же история. Мы пытаемся переложить ответственность за свой выбор на других, более или менее разбирающихся в этом. То есть мы хотим избежать самостоятельного выбора, не делать его.

Грамотный консультант или коуч в этой ситуации сделает все возможное, чтобы выбор сделали вы сами. Потому что на ком выбор – на том и ответственность, тот и управляет как ситуацией, так и всей вашей жизнью. И было бы здорово, если бы этим кем-то оказались вы сами. Ведь есть только один голос, который имеет смысл слушать в таких условиях, – и он ваш собственный. И чтобы его услышать нет нужды в сложных математических расчётах, не требуется и много времени. Так не тратьте же его понапрасну!

Второй капкан. Построение рациональной модели.

Да, с одной стороны, я много, очень много времени посвящаю планированию. Планированию своей жизни, в которой всегда были дети, работа (много разной работы!), необходимость решать большое количество вопросов с жильем, школами и детскими секциями плюс все остальные моменты, за которые ответственны взрослые люди, а также все взрослые люди, имеющие детей. И если все это помножить на количество детей, вычесть второго родителя, добавить чужой город, в котором нет родных, знакомых, связей, когда часто просто не знаешь, кому задать элементарный вопрос...

Да, моя работа как коуча часто начинается с того, что у меня спрашивают: «Как организовать самого себя? Как все успевать и верно расставлять приоритеты...» И я не только знаю, но и, что важнее, применяю почти две дюжины способов расстановки приоритетов и планирования – для

долгосрочных целей, для того, чтобы сделать выбор в многофакторной среде, для расстановки приоритетов в быстроменяющейся или неопределенной ситуации и так далее.

С другой стороны, я прекрасно понимаю, что разум и те знания, которые в сегодняшнем мире являются основой оценки одного человека другим и стали одним из самых социально значимых ценностных критериев, на самом деле сильно переоценены.

В психологии есть одна, на мой взгляд, очень верная теория. В ней говорится о том, что человек стремится не к богатству. И не к социальному статусу, путешествиям, успехам или победам. И не к браку. Не к отцовству или материнству. Все проще: каждое из этих состояний маркировано для нас определенным переживанием, часто комплексным и сложным, но поддающимся анализу. Так вот, человек стремится именно к этому переживанию. Переживанию, которое, как он думает, наступит только тогда, когда он достигнет цели: новой должности, статуса, квартиры, возможности путешествовать... Но наша умная голова не понимает, что все мы – охотники за переживаниями. Она наделяет нас рациональными, социально приемлемыми целями, и мы послушно киваем головой: «Да-да, нам туда!»

Для каждого это состояние будет разным. Кому-то нравится, когда жизнь бьет ключом, а за каждым поворотом ждет приключение. Кому-то хорошо в атмосфере покоя и релаксации, где все предсказуемо, а кому-то – в ситуациях, сменяющих друг друга, как узоры в калейдоскопе. Кто-то любит свободу и готов за нее многое отдать, а кто-то прекрасно себя чувствует в регламентированном социальном окружении с привычными и уже ставшими родными ритуалами и правилами.

Я сама очень люблю все планировать, раскладывать по полочкам и приоритизировать. В общем, приводить свою жизнь в порядок, строя различные модели. И я с уважением отношусь к этому инструменту, равно как и к тем людям, которые не жалеют сил на его применение для управления собственной жизнью. Плохая новость заключается в том, что для рассматриваемой нами ситуации выбора этот инструмент не подходит. И причин много.

Не подходит хотя бы потому, что доля рационального, присутствующая в выборе, намного меньше, чем нам бы этого хотелось. И невозможно учесть все. И жизнь будет идти не по нашей модели. А ведь мы рискуем. Рисуем превратить свою жизнь в построение модели, оправдывающей эту жизнь! Рисуем с головой уйти в бесконечный сбор, поиск и анализ как можно более полной информации, которая никогда не будет *достаточно* полной. Начинаются игры разума, происходит подмена цели, заключающейся в реализации себя, на другую. На ту, где процесс построения модели сам по себе является самоцелью.

Я знаю многих невыдающихся спортсменов, которые часто используют гаджеты. И я не против спортивных гаджетов, нет. Напротив, очень их люблю и, конечно же, хочу, чтобы у меня были самые современные их версии. Данные, полученные с них, я использую в тренировках, и каждый раз тренер пишет мне свое заключение, опираясь на те параметры, которые можно получить только благодаря этой технике. И свои отчеты тренеру я тоже пишу на языке полученных мною цифр.

Но есть и те, кто проводит много часов подряд, выкладывая цифры, строя графики, синхронизируя показатели приборов, анализируя и выстраивая на основе полученных данных будущие модели своей эффективности, пытаюсь спрогнозировать успехи на будущих стартах. И наступает такой момент, когда не гаджеты служат нам, а мы начинаем ставить эти показания и закономерности на пьедестал и безропотно подчиняться им. Они начинают управлять нами. Причем не только в тех вопросах, в которых они могут помочь: например, реально понять, когда мы набираем форму, а когда нужен отдых. А вообще в том, что только они и отображаемые ими цифры являются гарантией того, выиграем мы гонку или нет.

Не буду углубляться, хотя, конечно, всегда приятно выглядеть умным и при этом самому не принимать никаких решений. Но могу сказать, что если бы я создавала формулу своего успеха в спорте, то в ней было бы две переменные. Первая касалась бы верно построенной программы тренировок и физической подготовки. Она определяется тренером на основе его знаний и опыта, а также их верификации на основе показателей, получаемых мною на тренировках. Вторая же была бы обусловлена тем, что я обладаю знаниями в психологии и огромным профессиональным

и личным интересом к психологии достижений и мотивации, а также развитой рефлексией, позволяющей мне на каждой гонке быть не только атлетом, преодолевающим дистанцию, но и наблюдателем, исследователем, ученым, следящим за самой собой, движущейся по трассе. И пока это так, я точно знаю, что не гаджеты определяют результат. И не кроссовки, не форма спортивной бутылки или стоимость гидрокостюма. Нет. Это делаем мы сами.

Идет мастер-класс. Я вкратце рассказываю о себе, работе, детях и спорте. Мужчина хватается за ручку: «Так, значит, сколько часов в день занимают ваши тренировки? А работа? А дети? Нет, не сходится!» Конечно, не сходится. Наши мечты и амбициозные цели не укладываются в привычные модели. Все то, что необходимо сделать для их достижения, нельзя уложить в двадцать четыре часа – это вообще нереально и несовместимо с «нормальной» жизнью. И только тогда, когда из точки А в точку Б нет рационально просчитываемого маршрута, путь теряется в четвертом измерении, а ресурсы отсутствуют или вовсе неизвестны, только тогда можно говорить о возможности качественных изменений и трансформаций. Во всех остальных случаях мы просто говорим о тайм-менеджменте, при всем моем уважении к нему. Но это другая тема.

И мне не нравится, когда в этом смысле используется термин «личная эффективность». Именно слово «личная» не нравится. Личная эффективность – совсем другое уравнение. Это не задача, вопрос в которой звучит так: «Как бы вы могли в рамках уже существующих обстоятельств и задач выработать больше на единицу времени?» Да, это отличный вопрос для тайм-менеджмента, но он не имеет отношения к личной эффективности. Никакого!

Для меня здесь присутствуют совсем другие переменные.

Так вот, на своих тренингах я часто задаю людям вопросы. Людям, которые уже многое могут рассказать про свои достижения. И один из них обычно такой: «На сколько процентов вы оцениваете свою самореализацию на сегодняшний день? Насколько реализовано в вашей жизни то, что вам дано, – ваши способности, таланты, личностный, духовный и интеллектуальный потенциал?» И ответ «20 %» является достаточно распространенным. К сожалению, на вопрос: «А насколько вы сейчас выкладываетесь, сколько тратите сил?», я часто слышу ответ: «На 120 %» И это плохая пропорция, совсем неправильная.

Реализовывать свой потенциал на 20 %, тратя 120 % усилий? Для меня это и есть уравнение личной эффективности. И хорошим оно станет тогда, когда будет сбалансированным. В идеале – когда в правой и левой его части будет стоять цифра, приближающаяся к 100 %. Это произойдет тогда, когда мы найдем в себе смелость отойти от рациональных моделей и разумных советов, которые сыплются на нас со всех сторон. Нужно слышать собственный голос и поступать в соответствии с тем, что он говорит. Да, это очень сложно. И требует огромной смелости, о которой я буду еще много писать. Но только тогда, когда мы перестанем перекладывать ответственность за наш выбор на рациональные модели и, кроме головы, подключим к процессу сердце, только тогда мы начнем слышать себя. И только тогда степень нашей реализации и количество прикладываемых усилий совпадут. Потому что чем больше мы делаем того, для чего предназначены, того, что позволяет нам реализовывать наш потенциал и способности, тем у нас появляется больше сил и желания для движения по этому пути!

Знаете, я очень энергичный человек. При этом я уверена, что сейчас, когда мне почти пятьдесят лет, энергии у меня намного больше, чем в двадцать пять. И я вижу вокруг много людей, соблюдающих принцип уравнения личной эффективности, которые и в семьдесят остаются мальчишками, а их энергия просто бьет ключом!

Забегая вперед, скажу, что у желания построить рациональную модель есть еще одна важная причина: это хороший инструмент если не по нейтрализации, то, по крайней мере, по уменьшению нашего страха и тревоги. Без них был бы невозможен ни один выбор, ни одна качественная трансформация. А тревога – сила очень важная. Как и с любым чувством, мы можем поступить с ней тремя способами: избежать, подавить или трансформировать.

Избежать тревоги в ситуации выбора очень легко. Нужно просто выйти из этой ситуации, признав, что она не для вас. Прекратить процесс развития и трансформации, сведя его к поддержанию и воспроизведению нажитых моделей. То есть, к банальной стагнации.

Подавить тревогу проще всего за счет включения головы, полной рациональных моделей. А иногда и иррациональных.

Поход к гадалке тоже снимает тревогу, а подсказанная ею модель – пророчества, обещания – действует успокаивающе. Мы вписываем страх и тревогу в систему. Отделяем их от себя. Наделяем смыслами. И наше рацио на какое-то время берет верх. Порой, это лишь вопрос подавления страха и тревоги, который временно можно решить даже медикаментозными средствами – вам в помощь таблетки, БАДы, алкоголь и все такое прочее. Они приглушают страх и могут стать временными, но очень неверными помощниками, за действия которых потом придется обязательно заплатить. Причем заплатить дважды.

Первая расплата подкараулит довольно быстро: рано или поздно встанет вопрос «А как жить *без* них, как научиться вновь смотреть на мир глазами, не затуманенными вымыслом или алкоголем?»

Второй «платеж» имеет отсроченный характер, но его размер часто бывает огромен. Наступит день, когда нас разбудят позабытые вопросы: «Кто я на самом деле? Чего я достиг в жизни? Что успел? Сделал ли все, что мог?» И нам придется отвечать на них. И это может оказаться намного страшнее и тревожнее, чем раньше. Гораздо страшнее той, забытой истории десяти-, двадцатилетней давности, когда надо было просто сделать выбор. Сделать шаг в неизвестное и не упустить себя-настоящего.

Трансформация страха – вот основная задача следующего за выбором этапа.

Страх – сильное чувство. Это переживание, которое может овладеть нами и потом управлять нашим поведением, уводя его в сторону избегания или подавления. Но если посмотреть на свой страх со стороны (а еще лучше – сверху), если найти в себе силы и мудрость принять его, то откроются совершенно другие его ресурсы! И станет понятно, что под маской этого переживания нам дарована огромная энергия. И только от нас будет зависеть, как мы распорядимся ею. Сделаем бомбу, на которой взорвемся сами, или превратим его в кураж, в драйв, в космическое топливо, что позволит нам порвать путы и преодолеть притяжение. Притяжение прежних привычек, устоев, ментальных ловушек и излюбленных лабиринтов, чтобы вырваться и по неразгаданным картам долететь до новых планет, где мы еще не бывали.

Третий капкан. Создание «подушки безопасности» и прочих гарантий.

Итак, про гарантии. Первое, что хочу сразу сказать: поиск гарантий – это поиск такого решения, которое позволит нам не делать выбор.

Вот вы занялись, к примеру, спортом. После работы, вместо того, чтобы идти домой готовить ужин и проверять уроки, вы бежите на тренировку. И в седьмом часу вечера на совещании, которое длится с утра, вы твердо заявляете: «Знаете, у меня тренировка в семь. Я, пожалуй, пойду!» И вместо новых туфель/кастрюли/телефона покупаете кроссовки и регистрируетесь на старт. И встаете на час раньше. И питание свое меняете. К слову, это еще очень мягкая картинка. Это даже нельзя назвать полноценным выбором: вы просто вписываете, к примеру, бег – элемент здорового образа жизни – в свои повседневные планы.

Так вот, где гарантии, что ребенок, который из-за ваших тренировок остался с непроверенными уроками, не нахватает двоек? Что муж будет мириться с отсутствием ужина? Что руководитель, проводящий собрание, с которого вы ушли, не сделает соответствующих выводов? А главное, где гарантии, что вес точно уйдет, что жить вы будете дольше и счастливее, что здоровья прибавится, а на ближайшем забеге вы не перейдете на шаг и не финишируете с местом, до обидного близким к последнему? Правильно – их нет!

Мне очень нравится, как отражен этот момент в русских народных сказках. Там герой, как только отправляется в путь, непременно оказывается на развилке. Развилка – символ выбора. И сказки, вобрав вековую народную мудрость, очень точны в описании этого выбора.

Первое, о чем мы узнаем, стоя на развилке, – дорог у нас три. Это важный момент. И важный вот почему: обычно человек устроен так, что он не в состоянии сделать рациональный выбор из трех вариантов. Только из двух. Мы способны выбирать, объективно сравнивая что-либо между собой и только попарно. Наличие трех дорог – своеобразный намек на то, что любой наш выбор иррационален. Иррационален в том смысле, что ни точный расчет, ни предсказания великих футурологов, ни опыт предыдущих поколений не даст нам ни гарантий, ни точного прогноза. Выбор всегда приходится делать в ситуации, когда нет полной информации, четких ориентиров,

выверенной схемы и безукоризненно работающей модели. И в этой ситуации следует реагировать спокойно и понимать, что подобное случалось много раз и не только с вами.

Я не призываю вас выключить голову. Она в нашем деле довольно ценный инструмент. Я просто призываю включить все остальное.

Например, интуицию, которую мы зачастую считаем какой-то хиромантией и недостоверной ерундой. Хотя это не так: это ценный ресурс. И его происхождение и функционирование совершенно понятны. Ведь все, что поместилось в нашей умной, хорошо и логично оценивающей ситуации голове, было заложено в нее лишь на протяжении нашей жизни! А сколько это? Тридцать лет, сорок? Пусть даже пятьдесят или шестьдесят. Но это, как вы понимаете, незначительный срок. Столь незначительный, что его даже нельзя сопоставить с тем, сколько по времени формировалась наша эмоциональная сфера. А ведь, в отличие от знаний в голове, мы рождаемся, уже обладая ею. И этой сфере много сотен или даже тысяч лет. Мы наследуем ее вместе с ее древнейшей историей, которая не была историей случайностей, исключений и нелепостей, а имела свои законы и давала людям возможность лучше понять это мир. Позволяла более точно и избирательно реагировать на него.

Впоследствии человек научился уже не просто правильно реагировать, но и осознавать свои реакции и даже управлять ими. И мозг – его рациональная часть – в ситуации выбора нам нужен в первую очередь именно для того, чтобы анализировать чувства, осознавать их. И в случае необходимости непременно учитывать эту информацию.

И даже если мы возьмем современные исследования по всеми уважаемой теме лидерства в любой сфере – бизнеса или спорта, политики или духовного наставничества, – мы увидим, что выводы везде получаются одинаковыми.

Лидер – человек с высокоразвитым EQ (эмоциональным интеллектом), состоящим из девятнадцати *развиваемых* компетенций (качеств). И базовой среди них является доверие к собственной интуиции, то есть способность понимать свои чувства и сознавать то влияние, которое они на нас оказывают. И тогда доверие к своей интуиции оказывается не более чем признанием наличия у нас эмоциональной сферы, пониманием ее действия и законов. Мы допускаем ее мудрость, осознаем масштаб и важность и понимаем историю ее развития в сравнении с историей накопления знаний в нашей голове. Приходит понимание и принятие того, что чувства не могут врать, – в отличие от мыслительных заключений, каждое из которых всегда может быть опровергнуто другим, более изощренным.

И хороший контакт с самим собой, умение слушать и понимать себя, свой внутренний голос – единственная гарантия того, что вы на верном пути. Ведь, как сказано выше, люди ищут не денег и славы. Не большой квартиры и дорогой машины. Они ищут счастья. То есть человек хочет ощутить то переживание, которое последует за тем фактом, что машина/квартира/обеспеченная жизнь/власть у нас появились. Они – лишь оболочка, придуманное нами условие, гарант того, что мы сможем пережить то самое чувство счастья!

Поэтому не стоит все усложнять. Не нужно подменять выбор умными моделями, математическими расчетами, условиями и предметами. Мы можем заплутать на пути к себе, сворачивая на боковые тропинки, ведущие к красивым и дорогим вещам или высокому социальному статусу. Или можем просто заменить эту цель на другую: к примеру, стать наиболее квалифицированным экспертом, с научной позиции доказывающим, почему то или иное делать не следует.

Второй символ выбора, запечатленный в традиционных сказках, касается описания этих трех дорог. Информация, которую получает герой на развилке про каждую из дорог, на первый взгляд звучит просто ужасно. Если не брать в расчет незначительную фольклорную вариативность, суть примерно такая: «Направо пойдешь – коня потеряешь. Прямо пойдешь – себя потеряешь. Налево пойдешь – всем погибель будет». Нормальный такой выбор. Но, надо признать, честный.

Конечно, Иван-царевич спрашивает у сидящего на камне ворона о том, куда поехали его братья. И получает уже знакомый нам ответ: «А братья твои прочь повернули!» То есть выбор они делать не стали, сбежали от него. И если мы движемся дальше, а не уходим прочь, то давайте разбираться с этими посланиями.

А мне они, надо сказать, весьма симпатичны. Иногда искренне хочется, чтобы взрослые люди внимательно перечитали некоторые детские сказки. Потому что на практике я все время сталкиваюсь примерно со следующей ситуацией.

Человек делает выбор. Он находит много подтверждений выбранному варианту, снабжает его длинным списком плюсов. При этом, оценивая другие варианты, – другие дороги, идущие от развилки, – он приписывает им такой же длинный список минусов. И когда оба списка готовы, получается, что один состоит из очевидных преимуществ одной дороги, другой – из минусов остальных путей. И герой делает выбор.

Здесь имеет место некая психологическая подтасовка, которая рано или поздно становится очевидной. И человек остается один на один с тем, что в выбранном им варианте оказалось множество неучтенных и непрогнозируемых на этапе выбора минусов. Тогда как отвергнутые пути-дороги имели неочевидные в ситуации выбора плюсы. И тогда мы сталкиваемся не только с отрицательными последствиями сделанного выбора, но и сожалеем об упущенных возможностях других вариантов. Печально, не так ли?

Но в сказке ясно говорится: *каждая* дорога имеет минусы. И точка. *Каждая* дорога – потеря. Это надо понимать очень четко. Если, конечно, мы и вправду выбираем, а не ждем, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете» и волшебным образом уберет из нашей жизни все, что нам не нравится, и даст все, о чем мечталось, просто так. В этом и заключается драматургия выбора. Выбора партнера, профессии, места работы и проживания. И вопрос верности своему выбору. До тех пор, пока не настанет черед следующего выбора.

На самом деле, мы осуществляем *выбор* не между хорошим и плохим или важным и не важным. Тогда это и не выбор вовсе – а что тут выбирать-то? Выбор всегда происходит между очень важным и... очень важным. Причем чего-то одного очень важного в жизни не будет. А все остальное к выбору отношения не имеет.

И это самая опасная с точки зрения выбора и наиболее ярко проиллюстрированная в сказке ситуация.

Ведь на развилке, кроме трех дорог, правдивого описания потерь и советов вóрона о том, что выбора можно избежать, если осознанно повернуть назад, имеется еще один важный символ. Это камень. Камень с нанесенной надписью обо всех горестях на всех дорогах важен не только предупреждением о том, что любой выбор обернется потерей. В самом камне, как в сказочном объекте, заложен огромный смысл. Ведь были и есть те, кто повернул назад. Они свой выбор сделали, и не будем оценивать его качество, а оценим сам факт наличия выбора. За то, что выбор сделан, – пятерка! Это встречается очень часто. И не всегда люди, разворачивающие коней, по характеристикам идентичны сказочным персонажам.

Например, мужчина в возрасте за тридцать рассказывает, что свою способность зарабатывать он оценивает низко. Задаем вопрос: «А что ты делал вместо этого?» Если твоя цель – заработок, то, надо признать честно, – она довольно проста. Вот воспитать хороших детей – сложно. Выстроить прекрасные отношения – сложнее некуда! Но цель заработать – куда более простая, чем большинство других. На этом пути всегда есть три дороги. Выбирай и шагай! Потери будут, но заработаешь ты с высокой вероятностью. С намного более высокой, чем, скажем, напишешь хорошую книгу. И если мужчина не глуп, образован, физически здоров, обладает хотя бы средними способностями и заработать хочет не «еще вчера», значит, вместо денег он делал что-то другое. С этой развилки он повернул не в их сторону, сделал какой-то другой выбор. И тут надо разбираться, какой.

В описываемой ситуации тот мужчина ответил: «У меня двое сыновей. И даже живя в провинции, где возможностей заработать несколько меньше, я мог взять вторую работу и вечером идти на нее. Или же найти более высокооплачиваемую работу с большим количеством командировок. Но я шел домой. Играл с ребятами в футбол, ковырялся вместе с ними в машине, зимой катался на лыжах, читал им книги...»

Отлично! Вот и искомый ответ – ты просто выбрал быть хорошим папой для своих сыновей. И теперь прими свой выбор.

Да, ты решил быть хорошим папой со скромным доходом. Ты сделал так, как внутренне считал правильным. И даже если сейчас ты сожалеешь о преимуществах других вариантов,

которые тогда предлагала жизнь, просто прими то, что ты выбирал каждый день, как лучшее. Или ищи другое решение.

Бывают и другие ситуации.

На тренинг по развитию управленческих компетенций, предназначенный для молодых руководителей, пришел молодой мужчина тридцати лет. Говорит, что сейчас он пока еще не руководит, но очень хочет. На вопрос, как давно он этого хочет, отвечает, что вот прям с института. На вопрос, а что он делал вместо этого, отвечает, что работал специалистом. А на вопрос, что им уже сделано для того, чтобы стать руководителем, отвечает: «Вот, на тренинг пришел». Сейчас. Когда ему уже тридцать. Конечно, очень хотелось сказать ему: «Не поможет!»

Т. е. мой однодневный тренинг стал единственным событием за десять лет, выбранным им (да даже не им – работодатель сделал это за него), чтобы стать руководителем. И это не поможет ему стать руководителем, если только он не уяснит для себя, какую роль в сказке играет камень. Потому что он и есть этот камень! Он пришел к развилке и простоял на ней десять лет, ничего не делая. И окаменел, так и не сделав выбор. Ожидая, что кто-то сделает это за него. Что кто-то заметит, продвинет, научит... Он не сделал и шага ни по одной из дорог.

Правда, счастье в том, что все мы находимся в сказке. Правда-правда! И камни здесь тоже оживают. И ожить они могут в любое время: то есть в *любом* возрасте не поздно сделать *любой* выбор. Надо только сделать его, а значит, начать действовать. И я точно знаю – результат будет!

В сорок пять лет я занялась триатлоном, а до этого не имела какого-либо спортивного или даже физкультурного опыта, не умела ничего ни в одном из трех видов спорта, составляющих эту дисциплину. А в сорок девять я прошла одну из самых сложных в мире гонок на выносливость в этом виде спорта – Swissman и стала первой в России среди женщин, кто преодолел эту дистанцию. В этом же возрасте я выиграла соревнования Ironman 70.3 Lanzarote, отобравшись на чемпионат мира.

Я просто действовала. И я знаю – чудом это точно не было.

Про то, как избежать этой ловушки и не стать камнем, скажу еще только одно: «*Живи прямо сейчас так, будто выбор уже сделан. И будь верен ему!*»

У описанной ситуации много сторон, и примеров можно привести множество. Я бы даже сказала, что большая часть тех случаев, когда человек не эффективен по жизни, как раз про это. Про *невыбор*. Про его избегание. Про *окаменение*. Окаменение психологическое.

Допустим, человеку не нравится его работа. Но он каждый день приходит туда и проживает там по восемь-десять часов *своей единственной* жизни. И все это время он ее не любит. То есть вместо того, чтобы сделать выбор, – принять существующую ситуацию (и неважно, какую: свою страну, работу, место жительства, окружающих людей, школу своего ребенка и так далее), или выбрать что-то другое, поменять жизнь – мы застреваем в роли жертвы.

Да, нам что-то не нравится. И мы не выбираем то, что не нравится, – мы просто там оказались и существуем. И мы его не любим, боремся с ним, всем на него жалуемся – сюда и уходит наша жизненная энергия.

При этом ничего другого мы тоже не выбираем. Всё так же жалуемся всем и вся, что в выборе мы, якобы, ограничены: «Если бы я мог... Но обстоятельства, понимаешь, сильнее!» А жизнь-то проходит.

И мы живем в страшной усталости от этой борьбы. Живем жизнью, которая нас не устраивает, которую мы не принимаем и не меняем, а просто ругаем, жалуемся и находимся в состоянии непрерывной войны с ней.

Это действительно крайне распространенный сценарий со своими законами. И если бы всё было не так, то принцип «Если выбрал – просто прими и живи этим, а если не выбрал – найди себе то, что тебе по душе» всегда бы работал.

Будучи в должности руководителя, я могла добиться лучшей эффективности работы – как в плане результатов, так и в плане отношения сотрудников к работе – только тогда, когда доносила

до них простую мысль: «Ты сегодня уже пришел на эту работу. И пробудешь здесь минимум восемь часов. И это не срок, который ты отбываешь, после которого начнется твоя настоящая жизнь. Это и есть жизнь. Это восемь часов *твоей* жизни. Проживи их так, чтобы они были достойны тебя. Ты каждый день проживаешь свою жизнь. И этих дней не так уж много. Не так, как кажется в твои двадцать лет. И если ты будешь стремиться прожить каждый день так, чтобы потом не было стыдно перед твоими будущими биографами, начни прямо сейчас! Пусть этот день будет образцом лучшего тебя. Или уходи. И прямо сейчас иди и выбери то, что тебе по душе, то, чему ты будешь предан. То, чему ты будешь готов отдаться полностью, а не на 20 %».

Здесь же, говоря о сложностях выбора, я хочу затронуть еще два важных вопроса. И их задают уже не двадцатилетние, а те, кто уже более ответственно относится к результатам своей жизни.

2.3. Про лень и слабоволие

Первая ситуация такая: человек сделал выбор. И он четко понимает, что ему – туда. Но дни идут за днями, он ест себя поедом, но в выбранном направлении не двигается. И думает: «Наверное, я просто очень ленивый. Или очень слабовольный. Что мне делать?..»

Конечно, каждая ситуация требует отдельного подхода и анализа. Но чаще всего, если, конечно, дело не в страхе неудачи, отсутствии гарантий или желании утвердиться в мысли о том, что ты ни на что не способен, стоит прислушаться к своей... лени! Ведь любое переживание дано нам не только для полноты и украшения жизни.

Наши переживания – это послания для нас самих на тему «А мне точно нужно туда?» Ведь если зреть в корень, то эмоции и чувства были даны нам природой для того, чтобы мы точно знали, движемся ли мы к своим потребностям или нет. Если движемся в правильном направлении – эмоции имеют знак плюс. Если в противоположном – минус. А их спектр был обеспечен уже позже, как в силу дифференциации самих потребностей, так и в силу роста количества вариантов тех ситуаций, в которые мы попадали на нашем пути.

Так вот, что касается лени, за которой не стоит ни страх ошибки или неуспеха, ни самоедство. О чем она нам говорит?

Да! Именно об этом: «Тебе туда не надо!» И в этом парадокс, потому что не страх или неуверенность, а именно лень посылает нам сигнал о том, что это не наш путь. И это важное послание. И когда мы разбираем его с теми, зачастую весьма энергичными людьми, сетующими, что именно лень или слабоволие не дают им начать действовать после принятого решения или сделанного выбора, то почти всегда мы приходим к вопросу: «А ты *точно* этого хочешь?» Или даже так: «А это точно *твой* выбор?»

И тут достаточно часто бывает, что умная и прокачанная социальными ожиданиями и оценками голова вступает в конфликт с сердцем, которое точно знает, что нам по душе, а что нет. Оно и одерживает победу, используя лень, как единственно верное орудие.

Вот так и проваливается большинство принятых решений о «начале новой жизни» с понедельника или в канун Нового года. Получается, что от «новой», но не нашей жизни нас спасает именно лень.²

2.4. Про призвание

Вопрос определения своего призвания, так или иначе, практически всегда сопровождает процесс выбора. А вот тот случай, когда отсутствие у вопрошающего ответа на него служит всего лишь поводом, чтобы этот выбор не делать, мы рассматривать не будем – неинтересно.

Интересна же та ситуация, когда этот вопрос звучит вполне искренне. И тогда в нем можно выделить два аспекта.

И первый будет вот о чем.

Я много работала с детьми, подростками и даже взрослыми людьми, а также наблюдала самоопределение у своих детей и свое собственное. И точно знаю, что есть те, у кого этот вопрос решается просто. Иногда этому способствует удача, когда социальные ожидания, внимание родителей к способностям ребенка и их ожидания чудом совпадают с самими способностями.

В мое время мальчикам, которые были физически развиты, с радостью занимались борьбой, бодибилдингом и имели математические способности, было намного проще, чем тонкокостным и

болезненным, с невысоким ростом, близорукостью и плоскостопием, тем, кто играл в шахматы, любил поэзию и философию, имел гуманитарные, или, не дай Бог, творческие способности.

При этом среди девочек социальными счастливицами оказывались те, кто имел тонкую талию, светлые глаза и волосы. Да, все это нужно было помножить на склонность к филологии, танцам, фигурному катанию и художественной гимнастике (надо сказать, что в свое время через все эти стереотипы прошла и я, не получив ничего, кроме горечи неудач).

В этом плане западная культура намного терпимее нашей относится к спорной взаимосвязи гендера и таланта. Но даже сейчас, когда интерес подростка или девушки к «нетипичным» для их пола занятиям стал реже подвергаться резким социальным оценкам, в учебной части гуманитарного факультета МГУ, где учится моя дочь (заядлая футболистка и профессиональная охотница), я вполне могу услышать: «В наше время, Машенька, у студенток психфака считалось хорошим тоном иметь освобождение от физкультуры...» И губы поджимаются, и взглядом тебе сочувственно намекают на то, как далеко ушло новое поколение от прекрасных традиций культурного прошлого и тех прекрасных времен, когда девушка, учащаяся в МГУ, и помыслить не могла о футболе или о том, чтобы все выходные бродить с собаками и ружьем по полям, стреляя дичь.

Поэтому (а, может, и еще по каким-то причинам) есть те, кто достаточно рано начинает слышать свой внутренний голос и следует своему призванию. А есть те, кто всю жизнь ищет ответ на этот вопрос.

Суть в том, что искать нужно искренне и по-настоящему.

Еще пример: в одном уважаемом мною московском социальном заведении предоставляют отличную и профессионально выстроенную услугу – прохождение профориентационных тестов. До ее запуска был собран огромный массив данных, тщательно проверенных на валидность, надежность, репрезентативность и достоверность в лучших традициях научных экспериментов. И когда консультативный центр начал работать, то туда пришли... Да-да, пришли тридцатилетние и даже сорокалетние люди, а не 14–15-летние подростки. То есть, подростков, конечно, родители тоже привели. Но при этом целая армия достаточно взрослых людей тоже захотела узнать, кем им стоит быть.

Здесь вот что важно: никто не даст нам справку о том, в чем заключается наше призвание и в какой сфере прячется наш талант. Честно говоря, мне даже не нравится постановка вопроса в таком виде – дескать, мне еще надо найти свое призвание, оценить свои способности и вот тогда...

Это не значит, что его не нужно искать! Я и сама несколько раз достаточно радикально меняла сферу деятельности. И происходило это именно потому, что я действительно искала себя. Я просто предлагаю заменить вопрос о поиске своего призвания на менее высокопарный и намного более честный: «Что я готов отдать другим и этому миру, чтобы всем стало лучше? Чтобы мир стал красивее, светлее, радостнее, добрее? Что я готов отдать просто так, даже если не получу за это наград и почестей, славы и денег? Чем я готов заниматься ради других? Чего я просто не могу не делать?»

Ответы на эти вопросы и дадут понимание своего призвания. Потому что когда мы принимаем решения, делаем выбор, взвешиваем за и против, мы всегда думаем о том, что нам это даст, какую пользу мы от этого получим.

Смотрите, все желания, или, как говорят психологи, мотивы, которые нами движут, можно разделить на две группы. К первой группе относятся те, которые связаны с позицией «Что бы я хотел получить от мира? Статус, работу, гарантии, доход, уровень жизни и так далее». Эти мотивы принято называть *мотивами потребительской тенденции*. И это очень точное название. Как правило, мы, конечно же, готовы обменять то, что мы хотели бы получить от мира на свое время, силы, компетенции, работу. Но итоговое желание – получить, выменять. Я не собираюсь как-то оценивать эти желания, ведь они есть у каждого из нас, а просто укажу на их ключевую особенность. На то, что происходит, когда такая потребность оказывается удовлетворенной, пусть даже частично.

Сколько будут радовать нас новые туфли? А новая машина? Хорошо. А новая квартира или совершенное путешествие? Срок этой радости ограничен. Она быстро исчезает, уступая место

еще бóльшим амбициям. Происходит интересное явление – инфляция удовольствия. Полученная и еще совсем недавно такая желанная вещь быстро перестает приносить радость, на которую мы рассчитывали, и становится обыденной.

Вторую группу мотивов принято называть *мотивами производительной тенденции*, которые направлены не на то, чтобы что-то получить от мира, а на то, чтобы что-то ему дать. Улучшить, помочь, украсить, научить, сыграть роль, написать книгу, посадить дерево, принести пользу, оставить след, произвести что-то и оставить это после себя, чтобы мир стал лучше от того, что ты в нем жил.

И нам хорошо знакомы те переживания, которые следуют за реализацией этих мотивов.

Мы накормили котенка или поделились конфетой, научили кого-то, кому-то помогли. Вылечили, отремонтировали, организовали праздник, украсили двор, нарисовали картину... Помогли кому-то добрым словом. И та радость, которая возникает в результате этих дел, не подвержена инфляции. И чем больше мы делаем для реализации этих мотивов, тем больше радости становится в нашей жизни. И она прибывает и прибывает...

Конечно, всегда можно сказать, что это всего лишь красивые слова. Что жизнь построена иначе. Что деньги никто не отменял и за все надо платить. И что многое из того, что мы делаем, не будет оценено или будет разрушено...

Но мне очень нравятся слова, которые я приведу ниже. Эти слова принадлежат матери Терезе. Да, она была верующим человеком, и все, что она делала, было для нее освещено этой верой. Но каждый из нас на место *веры* может поставить *добро*.

И тогда эти слова окажутся важными для любого человека:

«Люди часто бывают глупы и упрямы, эгоцентричны и нелогичны.
Все равно – прощай их!

Если ты добр, люди будут обвинять тебя в том, что под маской доброты ты скрываешь корысть.

Все равно – оставайся добрым!

Если ты добился успеха, тебя будут окружать притворные друзья и подлинные враги.
Все равно – добивайся успеха!

Если ты честен и прям, люди будут обманывать тебя.
Все равно – будь честным и прямым!

То, что ты строишь годами, кто-то разрушит за одну ночь.
Все равно – строй!

Если ты спокоен и счастлив, тебе будут завидовать.
Все равно – оставайся счастливым!

То добро, которое ты делаешь сегодня, завтра люди забудут.
Все равно – делай добро!

Отдай миру самое лучшее из того, что у тебя есть, и мир попросит еще.
Все равно – отдавай самое лучшее!

Друг мой, в конце концов, то, что ты делаешь, все равно нужно не людям.
Это нужно только тебе и Богу».

Не уходя в теологию, хочу сказать, что независимо от того, ради чего и ради кого мы все это делаем, при этом мы действительно счастливы.

Мы счастливы, когда делаем что-то не только ради себя. В этом и есть наше общечеловеческое призвание. Делать что-то просто потому, что это правильно, это хорошо и это про нас. И потому что это нужно кому-то еще.

Все хорошие правильные книги и истории повествуют о тех, у кого получилось сделать что-то и впрямь стоящее – в спорте, бизнесе, искусстве, науке... Люди делали что-то потому, что просто не могли этого не делать. Потому что верили, что так надо, так правильно. И знали, что это улучшит или украсит мир, или принесет кому-то пользу. И хотя результатом этих начинаний мог стать, в том числе, и уровень конечного дохода или оборота компании, при этом сами деньги были мерилем того, что люди получали от этого бизнеса и этого продукта то, что ценили дороже денег: они получали то, что им было нужно, что соответствовало их потребностям.

Конечно, все мы разные, но, думаю, что такая постановка вопроса о призвании если и не упростит выбор жизненного пути, то сделает его более осозанным.

Этап 3. Страх

3.1. Энергия страха

Если прошлый этап – этап выбора – связан с умением использовать энергию недовольства собой, чтобы все же способствовать осуществлению выбора, то уже сделанный выбор порождает новое сильное чувство. Чувство страха. И в прошлой главе про выбор мы уже много о нем говорили.

Именно с ним мы стараемся справиться при помощи рациональных моделей и стремления получить хоть какие-то гарантии. Причем в момент выбора степень этого страха может быть не настолько высока, как тогда, когда придет пора действовать. Одно дело – думать о прыжке с парашютом, и совсем другое – стоять у люка в летящем самолете, готовясь к прыжку.

Но как бы мы ни стремились справиться со своим страхом, иногда он может оказаться сильнее нас. Его парализующее действие, думаю, испытывал каждый.

Это тот самый сюжетный ход из сказок, когда принявший решение герой ступает на тропинку, ведущую вглубь темного леса, и под уханье филина делает первые шаги в неизвестность, когда он все же выходит из своего домика-норы в Хоббитании или покидает уютный, сытый и понятный, но враждебный ему скотный двор. В этот момент, как правило, в голове у героя бьется лишь одна мысль: «То, что ты делаешь сейчас, – полное безумие!» Потому что новый выбор – это всегда выбор другой жизни, с другими, пока нереальными целями.

Но вызов принят, и отступать поздно. Ты *уже* идешь по выбранной дороге. Но как преодолеть пропасть между тем, где ты находишься сейчас, и тем, куда ты решил попасть? Совершенно неясно. Неизвестно, где живет Жар-птица, Конь с золотой гривой и Елена Прекрасная. И тем более непонятно, как туда попасть и как их добыть. Но герой уже дал обещание, публично принял задачу. И цена награды высока или жизненно важна для него – в сказках и легендах сама жизнь героя и есть эта цена.

Все ждут от тебя подвига. И ты уже не можешь подвести. Но совершенно не знаешь, как сделать-добыть обещанное, и предстоящий путь представляется страшнее и неизведаннее ожидаемой расправы... Но пришла пора действовать.

И тот, кто осмелится идти дальше, делает это не в силу своей невероятной смелости или толерантности к этому страху. Нет. Его страх силен, но именно он способен стать топливом для будущих свершений. И есть минимум два пути, как превратить этот страх в энергию.

3.2. Глаза боятся, а руки делают

Первый способ конструктивного поведения в ситуации страха отражен в пословице: «Глаза боятся, а руки делают». Смысл ее в том, что глаза всегда видят дальше того, что у нас под ногами, и дальше того, что доступно рукам в пространстве. Дальше, чем *сейчас*. Глаза могут заглянуть в будущее – страх идет оттуда же. А в текущий момент страха нет. Страх поднимается из пропасти неизвестности между *сейчас* и *потом*. И чем больше и темнее, чем неизведаннее и непреодолимее пространство, раскинувшееся между ними, тем больше наш страх.

Рукам же доступно только то, что отдалено на расстояние их длины. Руки существуют в настоящем и в недалеком и обозримом пространстве этого настоящего.

Написано много книг и сказано много слов о таком понятии, как *здесь и сейчас*. Про *силу настоящего*. И первый способ превращения страха в топливо заключается в его использовании для того, чтобы как можно более полно прожить настоящий момент. Ведь сам страх отражает только то, что будет в будущем. Боятся и правда только глаза, которым дано туда заглянуть. И

если мы сможем сосредоточить взгляд на том, что делаем прямо сейчас, то страх отступит, а результаты поразят нас.

Приведу два примера. Один – из спорта, другой – из жизни.

В гонках на выносливость, которые длятся несколько дней, 12–14 часов или хотя бы несколько часов, как при прохождении беговой марафонской дистанции, очень сложно и даже невозможно осознать *всю* гонку целиком. Даже если ты научился пробегать марафон за два с половиной часа, представить себе дистанцию целиком невозможно: конец маршрута тонет в неизвестности. И между финалом и стартом – пропасть.

Кроме того, всегда наступает такой момент, когда гонка совсем близко, уже завтра... То есть ты прошел изнуряющий путь подготовки, прилетел на соревнования (часто – в другое полушарие!). И неважно, проходит ли забег в Мещерском парке или в Лужниках, – тебя начинает изматывать страх. Даже если взять опытных спортсменов, то мало кто из них спокойно спит в ночь перед стартом. И здесь очень помогают четкие ритуализированные действия, которых с приближением старта становится все больше,

Да, всегда есть пошаговое руководство от тренера по тому, как провести эти дни и часы. И этот список я получаю каждый раз перед каждой гонкой, снова и снова. Потому что есть то, к чему невозможно привыкнуть (правда, есть подозрение, что если можно было бы адаптироваться, то заметная часть мотивации для участия в таких состязаниях моментально бы улетучилась). Так вот, кроме полученного плана по выживанию в эти часы, у меня всегда при себе записанная на маленьких листиках последовательность конкретных действий – действий «для рук», которые надо будет выполнять в определенные промежутки времени в достартовый период.

У меня копяты стопки одинаковых листочков, отличающихся лишь логотипом отеля или формой. На них перед каждой гонкой я пишу план своих действий. Шаг за шагом расписываю, что и как буду делать утром перед выходом на старт. Фиксирую каждый шаг, каждую мелочь. Чтобы только не смотреть вперед. Чтобы дать дело рукам.

Что я буду делать перед стартом в **транзитке**? Вставить бутылки – закрепить еду – проверить колеса – накачать колеса – выставить передачу – пробежать три раза от места выхода из воды до велосипеда – пробежать три раза от велосипеда до места выхода из **транзитки** – надеть «гидрик» – выпить изотоник – съесть последний банан – обработать очки – сдать белый мешок – начать разминку в воде (быстро от берега – спокойно обратно – повторить три раза) – занять место в стартовом коридоре... И этот ритуал, переключаящий внимание с глаз, способных смотреть за горизонт, на листочек и руки, выполняющие конкретные действия, дает возможность жить почти в нормальном режиме.

Конечно, во время самой гонки тоже очень важно все время сохранять концентрацию. Потому что даже несколько часов – это очень много. Вполне достаточно для того, чтобы появился страх. Но этот опыт приходит совсем не сразу.

На первых стартах большой проблемой для меня стало то, что я постоянно думала о том, сколько еще мне осталось плыть-ехать-бежать. И меня это очень тормозило. Если на 70-м км трассы IM Nice ты, накрутив в гору без перерыва уже 20 км, начнешь думать, что впереди еще 110, а потом еще 42... бежать (!), то это отразится на том, что ты делаешь прямо сейчас. И если эту мысль впустить в голову, то результата не будет: она несовместима с текущим моментом, она его убивает. И парализует тебя. И тогда конечный результат начинает казаться невозможным. И внутри – внутри! – ты уже сдался. Считай, что ты точно проиграл.

Это не значит, что не надо правильно **раскладывать** силы. Это значит только то, что план должен быть составлен заранее, и нельзя позволять своим страхам и опасениям определять твое настоящее, а глазам видеть дальше ближайшего поворота. И хотя в гонках, как в жизни, многое идет не по плану, когда ты на трассе, нужно думать, прежде всего, о том, что происходит с тобой в эту самую минуту. О том, что происходит *сейчас*. Да, поддерживать такую сконцентрированность на длинных дистанциях бывает очень сложно. Но когда это все-таки получается, результаты начинают удивлять тебя самого.

В жизни эта ситуация аналогична ощущениям при сдаче экзамена.

Ты думаешь обо всех восьмидесяти шести билетах по начертательной геометрии или анатомии центральной нервной системы, о спряжении всех латинских глаголов или просто о том, что надо оставить все, что имеешь сейчас, потому как в ту жизнь, которую ты себе придумал, это взять никак не получится, а еще о том, что...

И действовать становится крайне сложно. И страх побеждает.

Эта ситуация чревата ловушками. Я знаю людей, которые в такой момент вместо того, чтобы просто делать шаг за шагом, начинали рассуждать и взвешивать все за и против... и теряли способность действовать. Потому что тем самым создавали собственную «динамо-машину», соединяющую эфемерное будущее и несовпадающее с ним настоящее. Такой «аппарат» вырабатывает огромный страх, который парализует своего создателя.

И вот, мы видим, что человек так никогда и не женился. Так и не сменил работу – никогда не менял ее и всю жизнь проработал в одном месте. И совсем не потому, что она ему так сильно подходила. Или всю жизнь каждый год он ездил на одни и те же соревнования, но не потому, что сильно любил их, а потому, что ему про них уже все было понятно. Он не предпринимал очевидных и понятных для него, но требующих решительности действий. И в итоге прожил не тридцать или сорок лет, как ему показалось: он прожил один год тридцать или сорок раз.

Для меня такой человек, несмотря на наличие у него пульса, рефлексов, возможно, умения разумно рассуждать и мечтать о прекрасном будущем, психологически мертв. И это мы уже обсуждали. Животных, к примеру, страх предупреждает о том, что можно погибнуть. Для человека гибель, по крайней мере, психологическая, заключается в том, что он убегает от своего страха. Уходит от него и живет «по контуру», не выходя за когда-то очерченные границы, а порой даже сужая его площадь.

Герой любой сказки всегда отличается от остальных не особо сказочных персонажей тем, что он просто берет и делает. Самый яркий такой пример для меня – герои древнегреческих мифов и рыцари короля Артура, герои саг о рыцарях Круглого стола. Любой подобный сюжет начинается с того, что герой встречается с преданием, существующим в данной местности, в котором рассказывается о чем-то невозможном или о ком-то непобедимом. Драконы, чудища, злые ведьмы, великаны, колдуны и великие воины – всё это прекрасная находка для настоящего героя. Потому что герой – любой герой: что тогда, что сейчас, – отличается способностью пойти туда, где всем страшно. И сделать то, что другие сделать боятся. И во всех притчах тысячелетиями говорится только об этом.

В любое время и во все времена герой – тот, кто знает, что делать со своим страхом. Это не значит, что он не боится, нет. Но герою нужен подвиг, чтобы доказать свою доблесть. Чтобы показать, что он – настоящий герой. А подвиг – это шаг в страх и через страх.

И герой берет меч. И идет на верную, в глазах других, гибель. Ну или свою сообразительность включает. Или как Одиссей, к примеру, зальет матросам воск в уши, а себя привяжет к мачте и так и плывет мимо острова, где поют сладкоголосые сирены. Плывет, несмотря на ужас команды, ведь живым оттуда еще никто не возвращался.

Наверное, стоит еще отметить вот какую любопытную особенность: на мой взгляд, весь путь развития цивилизации в целом – путь овладения страхом, умения что-то с ним сделать. Умения каждый раз идти туда, где страшно, и возвращаться победителем.

Примеры, конечно, бывают разные, но раз цивилизация все же двигалась вперед, то победителей в борьбе со страхом, в умении его принимать и проходить через него все-таки было больше.

Так вот, шествие цивилизации в плане прохождения отдельными личностями и целыми народами через ситуации, где надо было принимать страх и побеждать его, шло двумя путями. Первый путь всем нам знаком: мы читали об этом в летописях, мифах, сагах, преданиях, притчах и сказках. Везде герой преодолевает свой страх. И тем отличается от остальных не-героев.

Но существовал и второй путь укрощения страха: его (страх) старались не допустить, изначально избежать его появления.

Инки, например, первые придумали делать трепанацию черепа и проводили эти операции виртуозно. Они отбирали самых крупных и энергичных мальчиков и в раннем возрасте проделывали им отверстие в определенном отделе черепа: там, где у нас расположен «центр страха» – участок головного мозга, повреждение которого лишает человека этого чувства.

Эти мальчики становились бесстрашными и непобедимыми воинами, лишенными способности думать о смерти. Может быть, заодно они лишались и антиципации – способности предвосхищать события. То есть принудительно жили одним моментом, в котором надо было просто выполнять приказы (действовать руками).

Викинги были великими мореплавателями, которые на своих утлых суденышках преодолевали огромные расстояния. И у них был такой ритуал: они ухали, как филины, веря, что такими звуками изгоняют страх. Кстати, интересен и тот факт, что мореплаватели древности боялись вовсе не моря – стихии, волн и ветра. Они боялись чудищ и богов, которые могли обитать в таинственных глубинах или штормовых порывах. Это подчеркивает иррациональную природу страха и объясняет столь же иррациональные способы, помогающие с ним справиться.

В Древнем Китае мудрецы знали особые способы курения, а также умели изготовить настой из трав, подавляющих страх. А в Тибете практиковали медитации, приводящие к полному подавлению страха смерти и умению управлять им.

Приемы, подавляющие страх, заставляющие воинов идти вперед, на смерть (а в те времена именно страх смерти был самым сильным), знали все полководцы. И становились они великими военачальниками потому, что умели нужным образом трансформировать энергию страха целого войска, вводя людей в специфическое состояние, которое психологи называют массовым психозом (вспомните, например, удава Каа и бандерлогов).

Надо сказать, что до сих пор эти две линии работы со страхом существуют независимо друг от друга, но задача у них одна: помочь человеку справиться с этим чувством. Все мы знаем, что можно заняться йогой, можно принять таблетку, а можно посмотреть правде (то есть своему страху) в глаза и просто начать действовать. Прямо сейчас начать делать все, что в твоих силах. И это прекрасный выход!

Когда мои дети чего-то боятся – экзамена, к которому, как им кажется, они не вполне готовы (а это почти всегда так), серьезного состязания, важного старта, выставки собак, полевых испытаний, игры в футбол, олимпиады, шахматной партии на чемпионате, – и мандраж пересиливает, я всегда говорю им: «Делай, что можешь, и будь, что будет! Просто делай все, что можешь. Сейчас, и именно с теми ресурсами, которые есть у тебя сейчас. Делай!»

И ребенка надо учить этому... с рождения! Да, конечно, следует страховать его там, где присутствует риск для жизни. Но обязательно нужно помогать ему преодолевать страх там, где он может стать сильнее. Не философствовать, а просто помогать сделать первый, второй, третий шаг. Мотивировать его на простые, рутинные, но возможные прямо сейчас действия.

3.3. Сжечь корабли

Если первая причина нашего страха генерируется разницей между настоящим и неясным будущим, то вторая причина кроется между прошлым и настоящим. Тем прошлым, в котором уже что-то есть, в котором мы уже кем-то стали. И всё – там, нажито непосильным трудом. И висят, поблескивая, заработанные медали... И что-то из этого придется потерять.

Бильбо не просто боится отправиться с гномами за пределы Хоббитании навстречу приключениям. Ему очень не хочется оставлять свою прекрасную, сухую и теплую, сытую нору с кладовыми, полными припасов, и безмятежную, налаженную жизнь.

Каждый из нас оставляет за собой такую же нору. И этот якорь держит нас очень прочно.

Каждый раз накануне гонки (да даже не накануне, а чуть ли не за неделю) я начинаю по ночам мучить себя вопросами: «Зачем тебе все это было надо? Почему не жилось нормально? Ну что ты опять лежишь с пульсом под двести и не можешь уснуть?» И я не одна такая.

Мой знакомый – очень известный и смелый человек, прошедший множество интересных и экстремальных гонок на выносливость, – когда готовился ко второму многодневному марафону в Сахаре, пробежать который ему очень хотелось, примерно за неделю начинал мучиться от тех же мыслей: «И чего мне не спалось в нормальной теплой постели? Теперь опять везде этот песок, и спать приходится в холоде на тонкой циновке (а ночи в пустыне очень холодные)!» Все это очень сильно, по его мнению, портило радость от всего мероприятия (кстати, сон в палатках в сложных климатических условиях пустыни является частью этого азартного мероприятия).

Как только мы допускаем мысль о том, что было бы здорово не потерять имеющееся у нас, а взять с собой, тогда же мы поворачиваемся к нашей цели задом, а к возможным потерям достижений прошлого, передом. И двигаться в таком положении становится очень и очень сложно.

Отличные способы переплавки страха в энергию были известны еще с древности. Ведь заставить себя пойти туда, где страшно и где убивают, можно только если ты точно знаешь, что отступить нельзя. Или если этого прошлого просто нет. И во все времена непобедимой была та армия, полководец которой сжигал корабли, привезшие войско на эту чужую землю. Он перерубал канаты и разрушал мосты через реки после переправы, уничтожал все возможные пути отступления. То есть просто физически отрезал людей от их прошлого, не оставляя за спиной ничего.

Как человек, который работает с людьми и помогает им выжить в процессе изменений, я точно знаю, что пока мосты не сожжены, пока есть запасные варианты, пока человек думает о том, что если будет очень страшно, то можно будет вернуться, – он не идет вперед.

Когда мы «сжигаем корабли», то всю энергию, которая заставляла нас цепляться за них, мы направляем на решение проблем. Если сзади нет ничего, то делать нечего – только вперед!

И как только мы начинаем цепляться за старое – всё, мы уже проиграли.

Приведу пример. Он сразу о многом: и о том, как сжигать корабли, и о том, как использовать этот принцип в воспитании детей. В частности, в воспитании подростка. Когда желание совершать взрослые поступки у ребенка еще не встало на один уровень с той ответственностью, которая к ним прилагается.

Но как эту ответственность воспитать?

Мой младший сын Женя полюбил математику. Причем то, что математика ему нравится, обнаружилось только в старших классах школы. История была непростая: до восьмого класса он учился в языковой школе, где на математике, скажем мягко, акцента не было, а после перешел в физико-математический лицей. Но из-за травмы позвоночника и пропуска года занятий в отличниках он не числился. Напротив, только благодаря моим уговорам директор согласился оставить его в девятом классе, не отчисляя в конце восьмого за неуспеваемость.

В девятом классе картинка стала меняться: Женя занялся плаванием на открытой воде и достиг значительных результатов, что очень изменило его отношение к себе и к оценке своих возможностей, а в итоге к учебе. Он почувствовал вкус успеха. Понял, что может достигать таких результатов везде – и в спорте, и в учебе... И в десятом классе расцвела его любовь к математике.

Это была уже осознанная любовь: он мог пойти в «Дом книги» и торчать там весь день, изучая то, что в школе по математике не проходили. Надо сказать, что ему еще очень повезло с преподавателем на подготовительных курсах мехмата МГУ, куда он стал ходить и где обнаружил, что математика, оказывается, не заканчивается на школьной программе, в ней есть и другие темы, и олимпиадные задачки. Но опыта решения таких задач у него не было, по сравнению с другими детьми, которых родители с пятого класса водили на такие олимпиады и специально к ним готовили.

Тем не менее, в одиннадцатом классе, уже после начала учебного года, сын заявил мне, что «школа ему мешает», и что он точно знает, что его цель – поступление на мехмат МГУ. Что он просиживает на неинтересных для него нематематических уроках, а потом на стольких же

неинтересных уроках математики, потому что на первых ему просто неинтересно, а на вторых – уже скучно, ведь все это он уже прошел сам или на курсах.

Получается, он теряет время вместо того, чтобы учиться самому и узнавать новое. И главное: он понял, что для поступления на мехмат он должен завоевать безусловную победу на математических олимпиадах, к которым на школьных уроках его совсем не готовят. Вот так-то! Поэтому, оказывается, из школы его надо забрать, и у него на этот счет есть прекрасный план (а мальчику было тогда шестнадцать лет).

И план этот был мне озвучен: я забираю его из школы (пишу заявление на отчисление из одной очень приличной физико-математической московской школы за год до поступления в вуз), он собирает все свои математические учебники и покупает еще. Берет все сборники математических олимпиадных задач за прошлые годы по всем олимпиадам... и сваливает с этим всем, прихватив гидрокостюм, велосипед и кроссовки, на Кипр. Там сейчас живет и тренируется его тренер по триатлону, всемирно известный триатлет Даниил Сапунов с женой и маленькой дочкой в компании целой ватаги других профессиональных и не очень спортсменов.

Там сын, согласно разработанному им плану, плавает в море, гоняет на велике, бегаёт и решает задачки до самого Нового года. То есть как раз до того момента, как начнутся олимпиады по математике, дающие право на поступление в МГУ. Тогда он, конечно, приезжает в Москву, выигрывает все олимпиады и становится студентом МГУ прямо зимой, что даст ему возможность снова улететь на солнечный Кипр и оттуда экстерном сдать все остальные неинтересные ему предметы школьной программы. Нормальный план, правда?

Как мама, я, конечно, испытала целую гамму чувств единомоментно. И радость от того, что сын так повзрослел, и гордость за то, что он хочет и может принимать решения самостоятельно. И желание поддержать его в выбранном направлении, в поступлении на один из самых сложных факультетов. И... ужас! Ужас, что вот я сейчас, согласно его плану, наслушавшись бредней шестнадцатилетнего подростка, своей рукой пойду и напишу заявление на его отчисление из прекрасной школы, а потом отправлю ребенка ни в школу, ни к репетиторам, ни на курсы, как все нормальные мамы, а к спортсменам на Кипр! Просто потому, что у него вот такой план!

Аргументы мои были слабы, и сын перебил: «А у тебя есть план?» У меня никакого плана не было. «А у меня есть!» – безапелляционно заявил он.

И я пошла. И сожгла корабли. То есть – написала. Написала заявление об отчислении. Трясущейся рукой. Понимая, что опыта участия в олимпиадах у него нет, что организовывать себя там, на Кипре, среди большого количества людей и спорта в шестнадцать лет ему будет очень сложно. И что гарантий поступления по олимпиадам тоже, в общем-то, нет... И все другие риски, которые в красках нарисовала моя нормальная мамашкина голова. И только одна мысль – нет, две! – помогли мне сохранять видимость хладнокровия.

Первая: я постаралась вспомнить, что как-никак, а я воспитываю мальчика. То есть будущего мужчину, ключевыми компетенциями которого, как мне кажется, является умение принимать решения и нести за них ответственность. И эта ситуация была как раз про это. Тут, конечно, еще возникает вопрос цены. Цены такого выбора.

Ну и вторая: если сохранились отступные пути, если есть иные возможности, то изворотливый и оберегающий нас внутренний голос начинает говорить, что необязательно напрягаться по полной. Что можно себя поберечь и не убиваться, а вся ответственность – на репетиторах, школе и курсах, где должны готовить, а ты должен просто ходить... А в этой ситуации корабли оказывались сожжены. Все другие варианты и дороги назад отрезаны. Всё! А значит, это способствует максимальной сконцентрированности на выбранном пути.

И, хотя продолжение этой истории относится, скорее, к следующим этапам трансформации, я расскажу ее здесь до конца.

Итак, я отчислила сына из школы. В одиннадцатом классе. И отправила на Кипр. И он мне писал о том, сколько он там проехал, проплыл, пробежал. И прорешал. (Надо сказать, что его тренер и те, кто там тогда жил и тренировался, потом рассказывали мне, как Женя блестяще организовал свою учебу и как много и сосредоточенно занимался. Но это было уже намного позже.)

И вот настало время олимпиад.

На первой он не добрал два балла. И на апелляцию меня не пустил – пошел сам. И на второй не добрал три балла. А на третьей с результатами вообще получилось что-то непонятное – они просто пропали.

Олимпиады идут за олимпиадами, и уже заканчивается февраль... А результат один – чуть-чуть не дотягивает.

И я видела, как сильно он переживает. Но продолжает готовиться. И решать. И готовиться. И решать... Страшно ли мне было? Да я просто себя извела! Я же по своему опыту понимала, как сильно он рискует, делая единственную ставку на самостоятельную подготовку и эти олимпиады. Я понимала все это лучше него. И пошла на поводу. Ради «правильного мужского воспитания», как специалист по «сжиганию кораблей».

Конечно, результат мог быть любым. Но вариант «расклеивания» после ряда неудач Женя не рассматривал. Потому что тот путь, который он выбрал, этого варианта не предполагал. И еще потому, что уже с детства он знал, что делать в случае неудачи – но об этом позже.

И это сыграло свою роль, помогло двигаться дальше с максимальной концентрацией. И стало главной психологической составляющей итогового успеха – победы на двух последних, уже мартовских олимпиадах.

Оба эти способа «сжечь корабли» и «дать дело рукам» работают на одно и то же: они позволяют трансформировать страх, возникающий между текущим моментом и будущим, между тем, что впереди, и тем, что позади, в мощное топливо. Страх – очень сильное чувство. И мы можем потратить немало энергии на борьбу с ним или на его усмирение.

Но главная задача состоит в том, чтобы заставить его работать на нас. И он будет работать безотказно.

И мы уже не сможем не делать те небольшие, но значимые шаги туда, вперед, не оглядываясь на то, что оставили за спиной. Потому что топливо, данное нам этим чувством, способно преодолеть любую силу тяготения.

Этап 4. Неуспех. Неудача. Ошибка

4.1. Да здравствует неуспех! Он метит избранных

Когда ребенку исполняется три месяца, и он начинает самостоятельно переворачиваться со спинки на живот и обратно, когда в год или чуть раньше он пробует делать первые шаги, падая и снова вставая, когда, измазав кашей с ног до головы вас и себя, он, наконец, попадает ложной в рот, когда... Продолжать можно до бесконечности.

Ребенок изучает свое тело, предметный мир и учится всевозможным действиям в раннем возрасте. И при освоении каждого действия, будь то прямохождение или умение завязывать шнурки, на одну удачную попытку приходится много-много неправильных и ошибочных, но без которых правильное выполнение никогда бы не состоялось. И нас, как родителей, приводят в восторг и умиление не только полученные результаты: нам нравятся сами попытки малыша такие попытки предпринять. Даже если все вокруг оказывается в каше.

Ситуация кардинально меняется, когда ребенок приближается к школьному возрасту, и этот новый порядок закрепляется на целый десяток лет. Что же изменилось? Отношение к неудаче, к неуспешному действию и к череде неуспешных действий, которые в итоге должны привести к новому навыку или умению.

На это работает всем известная система. Вот образец, о котором учитель должен рассказать. А вот примеры его использования. «А теперь всё делаем по образцу!» И на дом для закрепления – типовые задачки. Всё четко и по алгоритму. Отклонился от алгоритма, ошибся – получи плохую отметку.

Эта шкала нам хорошо знакома. И алгоритм обучения тоже. В нем, кстати, есть много положительного с точки зрения конечной цели – заложить в ребенка определенный багаж знаний и навыков. Но для тех целей, которые интересны нам сейчас, – воспитать человека, способного ставить себе цели, искать себя, реализовывать свой потенциал, учиться новому и управлять изменениями в своей жизни, – такая модель не подходит. Даже наоборот. Потому что она закладывает определенную психологическую установку. И закладывает долго и тщательно, на

протяжении 10–11 лет: «Ошибаться – плохо!» Неудача карается, а действовать в жизни надо по образцу.

И если возвращаться к вопросу одаренности и к особенностям тех, кто раскрыл свой потенциал, достиг большего, наполнил свою жизнь радостью благодаря возможности самореализации, то, кроме уже названных отличий (делать новое: браться за задачи, успешность решения которых невысока; справляться со своим страхом: переводить страх в кураж, в азарт, чтобы двигаться вперед), у таких людей есть еще одна замечательная черта. *Они знают, что делать с неудачей.* Они воспринимают неудачу, как неизбежную часть пути, как обязательный этап при движении к новому. И это не значит, что они не переживают – порой такие дети переживают неудачу очень сильно. Просто она не является для них препятствием. Не является точкой разворота. Их путь никогда на этом не заканчивается.

Итак, мы сделали выбор в пользу изменений. Но, даже справившись со страхом или научившись превращать его в кураж, на этом новом пути человек *обязательно* столкнется с тем, что первые шаги приведут его к неудаче, ошибке или неудаче.

Даже самое простое действие, даже вы – взрослый и опытный человек, невозможно сделать безукоризненно с первого раза.

Если вы никогда не пекли дрожжевые пироги в традиционной русской печи, вероятность того, что, обложившись рецептами и инструкциями, вы с первого раза испечете великолепный (или хотя бы приемлемый) пирог, крайне низка. Столь же низкой она будет и во второй раз. И, может быть, даже в третий. Нужно предпринять немало попыток, чтобы пирог стал съедобным, и очень-очень много, чтобы качество вашего кулинарного шедевра стало достаточно высоким. А к тому времени вы гарантированно изведете немало муки и дров, потратите время и напечаете двоек.

Но, как правило, те, кто по жизни смело берется за новые задачи, следует к амбициозным целям или решается на существенные изменения, берутся за дело гораздо более сложное, чем выпечка. А значит... Значит, нам обеспечена неудача. Нет, не так. Значит, нам гарантирована череда неудач! Только представьте – целый период, в течение которого мы будем совершать ошибки, а то, что мы делаем, будет не приводить нас к успеху, а наоборот. И все это нельзя будет оценить даже на троечку с минусом.

И чтобы идти вперед в таких условиях, нам нужно научиться критически справляться с неудачей. Нужно знать, что с ней делать.

Я считаю, что это невероятно ценный навык. Настолько ценный, что его можно поставить в один ряд с такими умениями, как счет, письмо и чтение. И я бы рекомендовала каждому родителю учить своего ребенка справляться с неудачами. Учить как можно раньше. И не прекращать даже тогда, когда школа станет диктовать свои правила: одна ошибка – четверка, три ошибки – трояк...

Я пишу об этом потому, что часто вижу, как у взрослых людей отсутствует этот важнейший навык – умение справляться с неудачей наряду с искренними попытками реализовать себя, найти свое место в жизни, определить в ней точку приложения усилий, приносящих радость и смысл.

Вот как обычно это выглядит:

- Я попробовал – это не мое!
- А почему вы решили, что это – не ваше?
- Потому что у меня не получилось!
- Так ни у кого не получается с первого раза.
- Но я несколько раз пробовал и сравнивал свои результаты с теми, кто умеет делать это хорошо. У меня не получается...
- *Пока не получается! Значит, пока не о чем и говорить! Идите, сделайте так, чтобы получилось. А потом приходите, и будем решать, ваше это или нет. А пока и говорить не о чем – результатов ведь нет!*

Пройди через неуспех до той точки, пока он не станет успехом. А уже потом решай!

И призвание здесь ни при чем. И способности тоже. Все чемпионы, академики, топ-менеджеры, предприниматели и политики очень много работали, прежде чем достигли нужного результата. И много ошибались. И были неуспешны. И за одного битого всегда двух небитых давали. И сами результаты никогда и ни у кого просто так не появлялись.

Так что – вперед! И ура неуспеху!

В приведенном выше диалоге я прямо-таки вижу разговор с мальчиком дошкольного возраста. Того чудесного возраста, когда родители, тщательно выискивая способности ребенка, начинают «отдавать» его в разные кружки и секции. И часто получается так: пошел малыш рисовать, сначала было интересно, потом что-то пошло не так. Что-то не получилось, и даже не обязательно в самом рисовании. Могли не сложиться отношения с детьми или педагогом. Или просто кто-то случайно сел на свеженарисованный шедевр. Обида, неудача! И родители делают вывод: нам сюда не надо. И отдают ребенка на самбо. Там очень интересно, но быстро оказывается, что больно. Или опять что-то не получилось.

И это абсолютно нормально, но очень снижает мотивацию. А главное, что наученный опытом после кружка рисования ребенок уже понимает, что этих неприятных ощущений можно избежать и на самбо просто больше не ходить.

И готов сценарий: сценарий, в котором сменяются кружки и секции, места работы и увлечения, люди, в отношениях с которыми встала необходимость разрешить сложную ситуацию. К сожалению, такие люди вместе с теми нерешенными ими ситуациями оказываются за бортом... И продолжается вечный поиск «идеального кружка». Кружка, где не будет неуспеха, где все сразу пойдет гладко, где результат получится сам по себе.

Или происходит еще менее интересное: после долгих поисков человек садится на диван, снижает свое «я-идеальное» до «я-реального» – и так и остается сидеть. То есть дальше он лишь двигается по контуру того, что было ранее освоено им по алгоритму, что ему понятно и просто. Он продолжает решать только те задачи, к которым приложены ответы в конце учебника. Просто потому, что умение что-то делать в сопровождении неудачи, понимание логики неотвратимого неуспеха на пути развития и правильное отношение к этим процессам не были выработаны и освоены им в детстве.

Поэтому я точно знаю цену неуспеха. И то, что он означает в жизни.

Так что... *Да здравствует неуспех! Он метит избранных.*

Мне всегда интересны ответы моих слушателей на следующие вопросы: «Когда вы последний раз ошибались? Когда были неуспешны?» Потому что ответы на них лучше всего остального показывают то, продолжаете ли вы развиваться и в какой мере. И неуспех – это признак, симптом. Это главный показатель того, что человек идет вперед!

Давайте признаём: это нереально сложный выбор. Потому что в нашем мире отношение к неуспеху и к тому, кто ошибся, негативное. И даже когда мы смотрим фильмы, читаем сказки и истории, то исподволь отмечаем эпизоды, когда герой произносит не то слово, берет за уздечку коня (хотя волк же ясно говорил не делать этого!), не следит за временем, пропускает волшебный знак, сворачивает не на ту тропинку, нарушает данное им обещание или без оглядки доверяет лисе, про которую всем давно известно, что доверия она не заслуживает вовсе... В такие моменты степень нашего отождествления себя с героем сильно уменьшается. Мы уже не сопереживаем ему, а, скорее, осуждаем: «Ну как же так!..»

И социальная оценка неуспеха двоякая. С одной стороны, все девочки мечтают о пиратах, о способных на безрассудства благородных рыцарях. С другой – неуспешный человек психологически воспринимается хуже, чем прокаженный. Его сторонятся. Его не любят. С ним некомфортно. Может быть, поэтому я так редко встречаю в современных людях такое качество, как смелость?

Хочу привести два примера. Первый будет даже не совсем примером, а запечатленным и быстро улечучивающимся, но очень сильным переживанием – переживанием страха неуспеха.

Это моя собственная запись о своем состоянии сразу после тренировки. Тренировки, во время которой шла эта борьба с неудачей. И мое отношение к неудаче раскрылось во всей красе.

Тогда я как раз готовилась к своему старту в гонке Swissman. И тренер не только не прервал тренировку, но и был рад, что погода приготовила нам отличный тренажер в виде мерзкой погоды:

«Вот я еду под проливным дождем, и ветер хлещет меня мокрыми плетями. Лечу вниз на огромной скорости по извивающейся змеей горной дороге, на которую затекают бурлящие ледяные ручьи.

Не потому, что я такая смелая. И даже не потому, что очень хочется попасть из этого ада (из этого неуправляемого, издевающегося над тобой ада, из безумной горной стихии, которая кидает тебя от одной стены ущелья к другой!) в теплый душ – горячий чай – сухие вещи – мягкие тапочки. Нет, про это лучше не вспоминать... Потому что можно сломаться прямо здесь.

Мчусь, как ненормальная, по залитой водой дороге с крутыми поворотами. Потому что карбоновые колеса не тормозят в таких условиях, потому что руки заоченели и не могут выжать из тормозов хотя бы самую малость. Нервные импульсы к рукам вообще, кажется, уже не доходят, замерзая где-то по дороге между мозгом и конечностями.

На уровне чувств – только бы не расплакаться, не разреваться, не завывать от холода и беспомощности, не сдаться сейчас! И злость. Злость на всё это! На невозможность противостоять урагану. И на свою беспомощность в том числе.

В голове много мыслей. Есть и совершенно посторонние. И самые любимые среди посторонних – те, когда удается увидеть картинку. Яркую картинку в этом аду...

Мокрыю стену. И то, как во время вьюги ветер несет позёмку, – здесь вот так же ветер кидает волны дождя вдоль земли, по дороге. И вдруг – удивление от того, каким все-таки сильным бывает ветер. Вспоминаются даже ощущения: как в груди, где солнечное сплетение, все меньше становится последний теплый комочек...

И пока такие мысли есть – это круто! Они съедают время. Время, которое надо просто пережить-перетерпеть. Потому что всему настанет конец. И это тоже пройдет. Это временно.

Вот! Это она! Спасительная мысль на все времена. Я узнала ее и научилась «думать ее» очень давно, когда мои дети еще были маленькие.

Не роптать. Не реветь. Не впадать в отчаяние. Не рвать на себе волосы. Не искать помощи. Снаружи ее нет и не будет. Она внутри. И как только ты, слабая, попросишь помощи снаружи – всё, ты точно никому не нужна. Слабые не нужны! Неудачники не нужны. Беспомощные вообще никому не интересны. Их сторонятся хуже, чем чумных.

И вот это горит внутри тебя... Просто перетерпеть! Но не пассивно. Не уткнувшись головой в одеяло, не засовывая голову в песок. Просто делать то, что можешь, и будь, что будет. И у всего есть свое время, и одни дни сменяются другими...

Да, ты не можешь сделать все. Но можешь же хотя бы что-то? Так делай! И терпи. «Все перемелется, будет мукой. Люди утешены этой наукой...» Да, и я утешаюсь этой наукой. Главное, чтобы хватило терпения. Господи, только чтобы хватило!»

Мы обычно не помним такого состояния – оно быстро забывается. Но мотивация «Всё, что угодно, только не неудача» на этом примере прослеживается хорошо. И она является движущей силой. Потому что неудача – это то, чего все сторонятся. Но этот пример аффективен. Он продиктован эмоциями. А зрелые рассуждения, конечно, приходят позже.

Когда подготовка к старту Swissman была закончена (просто все, что можно было сделать за определенное время, уже было сделано), и сам старт стремительно приближался, я понимала, что риск не финишировать – просто не уложиться во временные лимиты – остается. Да, я проигрывала для себя *последствия* двух ситуаций. Вариант успешного финиша и вариант, в котором я не уложились. Ситуацию DNF.

И вот именно тогда, когда эмоции перестали зашкаливать, когда появилась способность посмотреть на все со стороны, все взвесить и оценить (в том числе с позиции своего профессионального опыта, в котором цена ошибки – на вес золота!), тогда я поняла очень важную вещь. Если я финиширую – это будет счастье! Большое огромное счастье. Может быть, я

сейчас даже не могу представить его размер и качество (что, кстати, так и было, потому что то, что я пережила там, на финише, невозможно было предвосхитить). Но эти сумасшедшие положительные эмоции и воспоминания постепенно начнут уходить, заслоняясь текущими делами, новыми целями. Такова их судьба. Весь их «выхлоп» с точки зрения будущего – желание вернуться туда еще раз (так, кстати, и случилось: буквально через месяц я снова полетела в Швейцарские Альпы, чтобы пробежать там свой первый трейл, а через полгода опять мечтала об участии в Swissman).

И еще: ностальгия. Ностальгия по тому времени, когда я готовилась, переживала, но шла на эту гонку. Ну и, возможно, некоторый анализ шагов и факторов, которые помогли мне оказаться там. Анализ, конечно, неполный, потому что таких шагов и факторов уйма. А мне доступны только те, которые, столь удачно сложившись, позволили мне оказаться на вершине – на финише.

Но вот если я не финиширую, не смогу уложиться в лимит... Мой профессиональный опыт однозначно подсказывал: вот тут с тобой и случится самое интересное!

Тебе надо будет утилизировать этот неуспех. И ты уже слишком многое понимаешь, чтобы переложить что-то на внешние обстоятельства. Тебе нужно будет его *прожить*. И анализ, который придется тебе провести, и опыт, который ты в итоге получишь, будут бесценны. И путь, который тебе придется проделать от точки неуспеха, – он очень важный и интересный. И на этом пути ты узнаешь так много! И потом сможешь научить этому других.

Это не значит, что мне не хотелось успешно финишировать. Нет, хотелось, и страстно! Это даже не значило, что я «подстилаю себе соломку», ища плюсы в проигрыше. Просто мне всегда были интереснее те, кто смог подняться. Кто поднялся потому, что сначала упал. Кто вытягивал себя из очень сложных ситуаций, после серьезных поражений.

Те, кто вынес для себя правило:

Если ты неуспешен – ты жив! И ты непременно будешь на вершине. Потому что только неуспех несет в себе силу опыта. опыта, необходимого для успеха!

4.2. Непобедим только тот, кто знает, что делать со своим поражением

...Вот каток. И на него горохом вываливаются маленькие, лет трех от роду дети.

Только что в раздевалке им впервые надели коньки, а полжизни назад они еще нетвердо стояли на своих двоих. Тут же задача резко усложняется – ноги разъезжаются и не слушаются, малыши падают на лед. Больно, холодно, обидно, страшно!

Появляется тренер, который говорит этой кучке плачущих пингвинят: «Видите во-о-он тот бортик? Жду вас там!» И отправляется на противоположный конец катка, который ребятишкам кажется бесконечным. И в этот момент дети очень показательно делятся по тому, как они реагируют на задание.

Ясно, что кто-то сразу бросается к маме и в надежном месте ищет защиты от своей беспомощности. Кто-то начинает двигаться по кругу катка, держась за бортик. Кто-то, упав, уже не встает и передвигается через ледяное пространство на четвереньках. Но кто-то (и как их всегда мало!) делает неверные шаги, падает, встает, опять падает, плачет, размазывая сопли по лицу и льду... И в итоге еле-еле, но добирается до противоположного бортика, стоя на коньках.

Стоит ли объяснять, что в описываемой реальной ситуации опытный тренер продолжит тренировки, то есть сделает реальную, серьезную спортивную ставку на высокий результат, только с последними? Ведь дети обязательно будут падать на тренировках. И падать множество раз. И на соревнованиях тоже не обойдется без падений и даже травм. И не все станут чемпионами. Но учить психологии победителя – это, в первую очередь, учить тому, что делать с неудачей.

Еще показательнее будет вот такой пример с шахматами.

Представьте: дети играют блицы. Девять партий подряд. И вот ребенок проигрывает первую партию, проигрывает вторую... И третью, и четвертую тоже. Но надо играть дальше – осталось еще пять партий. И нужно выигрывать!

А выигрывает в шахматах тот, кто выиграл на одну партию больше, чем проиграл. То есть умение проигрывать, быстро утилизировать свой проигрыш и идти дальше так, как будто это твоя первая и самая звездная партия, в этой игре критически необходимо.

Помню, сын писал мне СМС после каждого блица. И у меня, взрослого человека, все сжималось внутри, когда шли сплошные «Проиграл» – «Проиграл» – «Проиграл»... И я искала нужные слова. И прямо через телефон чувствовала, как он внутренне собирается, как погружается в новую партию так, будто это единственная партия на свете... И выигрывает!

И если уже с детства ребенок относится к своему неудаче не как к катастрофе, сигналу к бегству или уходу в беспомощность, а как к нормальной ситуации, только тогда он получает в свое распоряжение весь мир! И все возможности этого мира, потому что среди них нет проигрышных. Они все выигрышные! И тогда он идет не туда, где «не так страшно» или «больше вероятность поступить, хотя экономику не люблю, а актёрское мастерство обожаю, но слишком уж невелики шансы, или профессия нынче непопулярна...»

Многие чудесные люди, которых я вижу на своих тренингах и консультациях, проходили этот путь «вылупления из яйца» ограничений, защищающих нас от потенциального успеха. Эта «скорлупа» не дает человеку, не разбившему ее, стать тем, кем он мог бы стать по зову своего сердца или призванию.

И здесь мне хочется дать четкие рекомендации тем, кто готов двигаться дальше. Будем считать это «Инструкцией по прохождению ситуаций успеха».

4.3. Как проходить через успех: инструкция

1. Успех надо пережить

Итак, момент успеха – это всегда сильнейшее негативное эмоциональное переживание. Только эмоционально нечувствительному или, напротив, совершенно просветленному человеку на нее наплевать. Раз мы прилагали усилия, раз думали о результате, то и сила этого переживания всегда будет очень высока. На то есть две причины: наша оценка своего потенциала и то, как окружающие оценивают нас. Помните, мы ведь и сами неудачников не жалуем. Так устроен мир – неудачи не приветствуются. И каждый из нас, потерпев фиаско, остро это переживает и стремится скрыть. От себя и от других.

И это противоречит главному правилу прохождения через неудачи.

Первое, что надо сделать, – признать свое поражение. Настоящие, вызывающие уважение люди умеют делать это.

Один известный триатлет, очень сильный мужчина, когда гонка года, к которой он серьезнейшим образом готовился, завершилась провалом, написал: «Сначала мне хотелось зарыдать, потом – повеситься!»

Нет, этот человек был большим жизнелюбом с весьма устойчивой психикой. Просто он написал правду, совершенно точно рассказав о тех переживаниях и эмоциях, которые он пережил в тот момент. И да, он – сильный человек. Как я узнала об этом? Не только потому, что была с ним знакома. Его приведенных выше слов достаточно, чтобы понять это.

Повторюсь: первое правило – признать текущий результат. Просто его констатировать. Не держаться за статус-кво, не стремиться быть хорошим, ловким, прозорливым и невероятно крутым в глазах других.

Пойми, ты крутой, когда говоришь другим о своей ошибке. О своем успехе. И о своих чувствах. Тогда ты можешь ими управлять, а значит, ты непобедим! А вот если ты скрыл успех сам от себя, оправдал его обстоятельствами и прочей ерундой – вот тогда ты будешь проигравшим во все времена!

Я читаю много книг о людях, которые в жизни смогли достичь результатов, выходящих за рамки повседневности. И во всех этих историях присутствует одна и та же сюжетная линия: они совершали ошибки. Они были неуспешны. Сходили с дистанции, отказывались от цели, их увлекла сиюминутная выгода, они попадали в критические ситуации. Никто из них не был святым и безупречным. Но все они эти ошибки переживали. И не стеснялись о них говорить.

Ошибку они считали точкой своего нового отсчета.

Я была потрясена тем, как Крис Мак-Кормак в своей книге «Я здесь, чтобы победить!» – Крис, который всегда вел себя с противниками очень высокомерно, выглядел таким зазнайкой, порой некритично превозносящим себя и свои достоинства, – описал ситуацию схода с дистанции на чемпионате мира по триатлону в Коннектикуте. Он честно рассказал о своих переживаниях. Признал, что дал слабину и допустил ошибку, осознал, что поддался моменту. И принял решения, которые и сделали его непобедимым.

При этом я вижу людей, совершающих те или иные поступки, из-за которых они себе не нравятся. А потом как бы отворачиваются в них от самих себя. И ведут себя так, будто это случайность или что-то, написанное начерно, или просто стечение обстоятельств... В общем, будто это не они и не про них. Не верю! Не верю, что на этом можно построить какой-то успех. Слишком много сил уходит на то, чтобы скрыть перед самим собой то, какой ты на самом деле. «А король-то голый!» И это, как всегда, видят все, кроме короля.

Вывод: неуспех ощущается болезненно и остро. И это надо пережить, просто пережить. И признать это переживание. Дать себе право на него. Не прятаться от него, не скрывать. В этих эмоциях много силы. И много правды.

И помните, что это уже было со многими до вас. С избранными!

2. Это не ФИНИШ, это – СТАРТ!

В ситуации неуспеха люди часто не хотят осознавать точку, в которой они оказались – до такой степени она им не нравится.

И они отчасти правы. Правы в своем желании оказаться где угодно, но не в этом месте. И неправы в том, что до тех пор, пока мы не знаем, где находимся, мы никогда не сможем проложить маршрут туда, куда хотим попасть.

Определение и принятие новой точки отсчета – залог успеха. Он исходит именно отсюда. Без точки отсчета нет пути вперед. Можно шагнуть в неизвестность, но выйти из неизвестности нельзя: нужна точка опоры. И ее нужно создать, зафиксировав реальное положение дел.

Приведу два примера.

Предупреждаю, первый пример будет жестким.

Итак, у родителей рождается уже не первый ребенок. Мама с папой уже в возрасте и сразу поняли, что с ребенком не все в порядке. Об этом им говорят не только врачи в роддоме, но и собственные глаза.

Я встретила с ними, когда ребенку было уже два с половиной года. И уже все отклонения были налицо: не ходит, не говорит, нет контакта глазами. И выглядит...

Родители же, формулируя запрос, непрерывно говорят, что они за два с половиной года сбились с ног, но никто так и не смог поставить малышу *точный* диагноз. Исследования, анализы, заключения врачей и их назначения уже не вмещаются в чемодан, но точного диагноза все нет.

Все их усилия направлены в основном на постановку этого диагноза. Они всё надеются, что как только он будет – будет надежда. Будет волшебная таблетка, появится точный план, и все пойдет иначе. И свершится чудо. Те диагнозы, которые ставят сейчас, не кажутся им верными, не кажутся окончательными, ведь наверняка есть еще что-то... На вопросы о том, что и как ребенок ест, сколько и чем с ним занимаются, сколько видов физической активности приходится на день, делаются ли какие-то специальные упражнения и так далее, – сами понимаете, какие следуют ответы.

Чтобы что-то делать, надо, наконец, признать то, что случилось. Да, очень тяжело. Да, не так много вариантов развития событий. Да, ребенок никогда не станет таким, как все. И это ужасно. Но это так. И точка. И неважно, как звучит название болезни по-латыни. Все уже видно, видно каждый день. Латынь ничего не изменит.

А родители могут, могут многое изменить! Потому что после этой точки появится план. И только после нее. Потому что развивать такого ребёнка нужно не меньше, а больше других! И делать с ним нужно каждый день намного больше, чем с любым другим ребенком. И тех результатов, которых сейчас, на данном этапе его развития, вследствие ежедневных занятий

можно добиться за две недели, в семь лет уже придется получать совершенно другими усилиями, и займет это полгода!

И нет волшебной таблетки. Но есть огромный перечень простых действий, которые надо делать каждый день, не останавливаясь, без передышки... И через месяц уже будет виден результат. Но чтобы сделать это, надо перестать возить его по врачам, остановиться в поисках желаемого диагноза. Перестать ждать чуда и верить в волшебника в голубом вертолете.

Надо взглянуть правде в лицо, сказав себе: «На старт, внимание, марш!»

Если же рассматривать менее тяжелую и более распространенную тему, то ей станет... вопрос лишнего веса.

Тот, для кого вес является серьезной проблемой, начинает осознавать ее и становится способным на конструктивные и планомерные действия, когда лечащий врач первую неделю-две просто просит каждый день приходить к нему в кабинет в одно и то же время и взвешиваться в его присутствии, после чего рисовать себя (свои контуры) на стене. И сверять с настоящими. И измерять параметры тела. И в точности записывать все (все!), что было съедено и выпито за день. И на следующий день тоже. Крупно, на одном и том же листике. И высчитывать калории: жиры – белки – углеводы.

Да, сто двадцать. Да, четыре тысячи ккал в день. Да, вот такая цифра. А на стене – вот такой силуэт. Не «катастрофа»! Не «как же я так много ем», не «как мне дальше жить», а просто «на сегодня это – факт». Это наша стартовая точка.

Люди, страдающие лишним весом (равно как и имеющие любую другую проблему), часто, даже в какой-то мере сознавая свою проблему, не решают ее только потому, что неточно определяют ее масштаб – то есть свой вес. И свои текущие параметры тела, и объем съеденного. И не любят фото в определенном ракурсе. И выбирают одежду, которая скрадывает фигуру. И от пирожного откусывают чуть-чуть: как бы не считается, вроде и не ел его.

Они размыывают стартовую точку, не осознают размер бедствия.

А худеет тот, кто может встать на весы и записать все съеденные за день калории. И измерить объем талии, не втягивая живот.

И сказать себе: «Да, сейчас это так. Но это моя отправная точка. Я ее вижу и признаю. Понимаю и принимаю в качестве точки моего старта. И это имеет силу только тогда, когда обозначается с беспощадной четкостью. Потому что в таком случае это отличная площадка для движения вперед, от которой можно оттолкнуться и в дальнейшем сверять с ней каждый следующий шаг.

Это не размытое зябкое и все больше засасывающее болото. Не точка: «Как же я попал сюда? Какой ужас!»

Бабочка – логическое продолжение гусеницы. Итак, сейчас я на этапе гусеницы. Зафиксируем!»

3. Сделай выводы и запиши свои правила

Популярными всегда были те статьи, в которых содержатся какие-то простые, но невероятно мудрые правила. Правила «великих». Каких правил придерживался Эйнштейн? А Бродский? А Тесла или да Винчи? А вот та, выглядящая максимум на пятьдесят лет, сухая и улыбчивая женщина с величественной королевской осанкой? На самом деле, ей девяносто шесть, но в сорок пять она составила для себя двадцать правил и дальше жила, придерживаясь их.

Звучит банально, но за всем этим скрывается огромный смысл. Это не значит, что теперь мы должны по восемь раз на день перечитывать чужие правила и изо всех сил стараться их применять. Работает только мир нашего собственного производства, который мы создали сами.

И если в жизни мы когда-то «брали что-то за правило», то делали это неслучайно: мы проживали какой-то опыт, осознавали его значимость, признавали ценным. И превращали в универсальное правило нашей жизни. Да, вероятнее всего, наши дети примут его за блажь, чудачество, косность и догматизм. Или даже спишут на старческий маразм – просто потому, что наше правило не будет совпадать с их опытом. Но и они, в свою очередь, станут создавать мир собственного производства.

Причем путь создания таких правил бесценен. Потому что начинается он с осознания каких-то важных, значимых для нас жизненных моментов, заставляет их обобщить и сделать выводы, выработать правила, по которым сюжет вашей жизни будет развиваться дальше. Нарисовав карту той территории, где будут происходить события, определяющие и структурирующие ваш мир, вы как бы создаете проект, чертеж будущей ракеты и ее траектории.

Это является критически важным в ситуации ошибки, неудачи и неуспеха. И если этого не сделать, то путь дальше будет крайне сложным.

Да, эти правила надо сесть и записать прямо сейчас, оторвавшись от чтения данной книги

Приведу несколько правил, которые составила чемпионка мира по триатлону Крисси Веллингтон. Они предназначены не столько для жизни, сколько для подготовки к гонке. Кстати, составлен был этот список тогда, когда спортсменка уже совершила все эти ошибки.

1. Узнайте прогноз погоды – она может резко измениться;
2. Тщательно изучите все правила гонки, иначе можете заработать дисквалификацию;
3. Подстригите ногти;
- ...
10. В ходе гонки никогда не делайте того, чего не делали на тренировках;
11. Никогда не ешьте на гонке то, что не было много раз испробовано вами на тренировках.
- ...

А вот для контраста несколько правил от китайского философа Хань Сян-цзы:

1. Единственное, что человек всегда делает искренне, – заблуждается;
2. Если ты задаешь вопрос, значит, уже знаешь половину ответа;
3. Не обращай внимания на то, как к тебе относятся люди. обращай внимание на то, как ты относишься к ним;
4. Помогая ленивым людям, ты помогаешь им сесть себе на шею;
5. Не прощая ошибку, ты совершаешь ошибку сам;
6. Прощая подлость, ты помогаешь совершить другую;
7. Хочешь быть, как все, – будешь никем;
8. Если ты думаешь, как все, – ты уже ошибаешься. Все думают по-разному. Если ты думаешь за всех, ты опять ошибаешься. У каждого свои заботы. Думай по-своему и за себя, но помни: не думая о других, ты не думаешь, прежде всего, о себе;
9. Все люди больше всего хотят узнать, чего же они хотят на самом деле;
10. Большинство дурных поступков человек совершает не потому, что они ему нравятся или приносят выгоду, а потому что ему кажется, что их от него ждут;
11. Как отличить сильного от слабого? Если сильный человек недоволен жизнью, он предъявляет претензии к себе, слабый же – к людям вокруг.

Думаю, что ваши правила будут чем-то средним между конкретными рекомендациями современного спортсмена и мудрыми высказываниями китайского философа. Но, главное: они должны быть *вашими*. Выработайте привычку: после любого события, которым вы остались недовольны, записывать правило, позволяющее в следующий раз управлять жизнью в похожих ситуациях так, как это нужно вам.

4. Ценность каждого шага

Неуспех не всегда означает провал на гонке, не-прохождение испытательного срока или отказ в выдаче кредита. Чаще всего это целый временной отрезок, на протяжении которого вы не так успешны, как хотелось бы, и раз за разом совершаете ошибки. Но, несмотря на все ваши попытки, результаты редко растут стремительно: всё требует значительных усилий. И этот этап неудач может быть сравнительно длинным.

Я отлично помню ситуацию, когда, тренируясь день за днем, месяц за месяцем, я все равно оказывалась слишком слабой на фоне остальных. Когда результаты не росли или улучшались

практически незаметно, все равно оставаясь низкими. Это очень меня расстраивало. И в какой-то момент я научилась за каждую сделанную тренировку, даже просто за каждый въезд в гору говорить себе: «Ты – молодец!» То есть я хвалила себя не за какой-то масштабный результат, а лишь за тот шаг, который был сделан мной прямо сейчас. Сделан от той точки, в которой я была слабой. Ведь этот шаг совершенно точно вел в точку (пока еще невидимую), где я стану сильнее.

Я даже придумала себе настоящий внутренний диалог. Я говорила с собой. С той, изнемогающей, которая больше не может, которая хочет все прекратить, потому что тяжело и все равно ничего не получается. Я говорила себе: «Ну же, еще 6 бассейнов, и будешь молодец!»

Очень важно уметь поддержать себя, похвалить за каждый шаг, который делаете с той ступени, где вы слабы. Где не умеете, не знаете, не получается... И очень важно фиксировать каждый шаг. Каким бы незначительным он ни казался: сделав его, вы уже начали движение в сторону успеха.

Несмотря на всю очевидность этого принципа, ошибку в приведенном плане часто совершают амбициозные родители. Это они говорят своей дочке: «Ну что же ты убежала, не дочитай сказку!» Вместо того чтобы сказать малышке: «Какая молодец! Ты сегодня сама одолела целых две страницы! Так держать!»

Находите возможность хвалить своего внутреннего и внешнего ребенка за каждый новый шаг, за каждое конструктивное действие, за каждое новое выученное слово на иностранном языке. За все, чему вам сегодня удалось научиться. Или просто за те конкретные действия, которые вы сделали сегодня для своего завтра. За то, что нашли в себе силы привести себя в порядок, улыбнуться отражению в зеркале и выйти в новый день, просто сказав ему: «Здравствуй!»

5. Обеспечь первый успех!

У меня есть любимая присказка: «Всегда можно получить результат выше среднего!»

Если решить, что вы хотите научиться делать что-то хорошо, а потом начать методично двигаться в сторону этой цели, то такой результат гарантирован. Причем в любой области и для любого человека. Это такая хорошая подсказка, дающая уверенность в себе.

Но начинать надо не с нее. И тем более не с вашей цели, которая, я уверена, заметно выше среднего.

Начинать нужно с планового успеха. Надо просто приучить себя к тому, что вы точно сможете. Такая цель не должна быть очень далекой или излишне амбициозной. Она должна быть лишь шагом на пути к вашей основной цели. *Цели* с большой буквы.

Ведь если что-то делать методично, каждый день разбивая путь на небольшие этапы, то рано или поздно окажешься в новом месте! Это этап сортировки зерен Золушкой, период взбивания перин и подушек для Морозко. Это то время, когда герой день за днем идет куда-то или перебирает морские жемчужины, страстно ища ту, единственную...

Когда мой младший сын загорелся идеей переплыть Босфор, я точно понимала, что нужно любыми путями добиться, чтобы это был успешный опыт. Ему тогда было тринадцать лет, и в перечень его неуспешных областей входили: вес, успеваемость, самоорганизация, внешний вид... В общем, легче сказать «всё», чем перечислять

И я шла на многое. Искала тренера и хороший бассейн, куда бы ему нравилось ходить, отслеживала промежуточные сборы и старты, где он бы чувствовал себя хорошо и побеждал, организовывала поездки со сборной на Кипр и в другие прекрасные места. Купила ему классный гидрокостюм – первый в его жизни. А когда стало ясно, что наша регистрация и деньги за поездку пропали, то повторно купила билеты, забронировала отель, приобрела новый слот.

И этот успех решил все. Он переломил Женину неуверенность в себе, заставил его поверить в себя и в то, что он может быть не просто успешным. В то, что он может быть лучшим!

И планка была взята. Эта цель, поставленная на пять месяцев, вполне адекватна по временному промежутку для возраста тринадцати-четырнадцати лет. Если ваш ребенок – дошкольник, то такая цель должна быть достижима уже через месяц-полтора. И родитель должен

помочь спланировать этот успех. И отчасти нести ответственность за то, чтобы у ребенка получилось. Не вместе с ним, но параллельно.

Для взрослого же человека цель, подходящая для промежуточного важного успеха, должна отстоять от текущего дня на несколько месяцев (но не более полугода).

Причем, как показывает опыт, непринципиально, чтобы промежуточный успех был достигнут именно в той самой, сокровенной для человека области. Если мы смогли быть успешными и организовано, несколько месяцев подряд двигаться к выбранной *любой* цели, то это в целом формирует сценарий победителя, нужную психологию и соответствующую уверенность в себе.

Можно подготовиться и пробежать десять км. Можно улучшить знание иностранного языка на один уровень, получить какие-то специальные навыки (курсы дополнительного образования как раз рассчитаны на пять месяцев). Или похудеть на пять-шесть кг. И сказать себе: «Я смог! Значит, смогу и все остальное».

И этот успех нужно обязательно отметить и зафиксировать.

Этап 5. Разочарование

5.1. Кризис середины пути

Это тоже очень сложный этап.

Нет, он не переживается как-то особенно остро. Часто даже сложно определить его конкретные границы. Нет в нем ничего такого, от чего бы плохо спалось, нет выраженных внешних провалов. Нет и социального осуждения: «Так поступают только чокнутые!» Ничего этого нет. И в этом заключается его сложность. В нем нет энергии. И просидеть в нем можно... Да хоть всю жизнь! Я знаю тех, кто находится в нем годами. И это не те люди, которые приходят на тренинги по личностному росту. И не те, кто покупает книги о том, как дать себе пинка. Они все про это уже знают.

Картинка этого этапа ассоциируется у меня с блестящими кадрами шедевра Ларса фон Триера «Меланхолия». Все движется медленно-медленно, будто в паутине, когда невозможно сосредоточиться. Словно кончились силы, а мир начал вращаться вокруг тебя с замедленной скоростью: все прожили день, и солнце зашло, а ты как будто только открыл глаза и успел сказать: «Кажется, вторник...»

И ты говоришь себе: «Не сейчас, потом... Я, пожалуй, отдохну еще денек-другой. В конце концов, стоит такая чудная золотая осень! И можно ничего радикального пока не делать. Подрезать малину на даче, походить по лесу. И вдыхать, вдыхать этот живительный воздух! Не всё же куда-то бежать...»

И хотя я сама призываю всех и каждого наслаждаться моментом, жить настоящим и радоваться каждому дню, особенно чудесному осеннему дню с его прозрачным солнцем, но здесь речь про другое.

Человек не спокоен, он не наслаждается. Внутри нет покоя. Он точно понимает, куда ему идти. И потратил на это уже много сил и времени. И уже многое поменял в жизни. И сделал ошибки. И пережил страх. Но там, куда он шел, – то ли звезда померкла, то ли ее скрыли тучи. То ли сам путь оказался слишком длинным, и не хватило чего-то.

Наверное, не хватило топлива. Драйва. Мотивации. Не хватило времени, способностей или денег. Может быть, не хватило умения организовать себя. А может, и сама затея была негодной? Уже неясно. Не понятно и ничего не видно ни позади, ни впереди.

Так плохо видно из той точки, которая зовется разочарованием. И все становится вязким. И двусмысленным, и размытым, и нечетким, и сомнительным... Сомнительным!

На этом этапе герой сказки попадает в другую реальность. Сбивается с пути. Делает какой-то замысловатый крюк, который чуть не меняет весь сюжет. Очаровывается, оказывается одурманенным, подменяет цель, начинает считать точку, в которой оказался, конечным пунктом своего путешествия, занимается самоуспокоением.

Герда вдруг оказывается в саду волшебницы, которая расчесывает ей волосы золотым гребешком. В саду у старушки – вечное лето. Цветут все цветы, кроме роз, журчат ручьи. И Герда забывает о Кае. Забывает, откуда она пришла и куда направлялась. Время меняет свой ход: когда Герда, наконец, покинет этот сад, на дворе будет уже глубокая осень.

Бильбо получает волшебное кольцо. И для него больше нет смысла идти дальше с гномами – главный дар уже получен. И с ним так хорошо и спокойно!

После Троянской войны Одиссей по разным причинам не возвращается на свою родную Итаку. И начинаются его странствования, другие маленькие жизни, которые он проживает с Цирцеей и нимфой Калипсо. И жизнь течет своим чередом – в сторону от той цели, к которой герой шел изначально.

Тема временного пристанища, поговорки о том, что нет ничего более постоянного, чем временное, тема недостроенных домов, недоделанных ремонтов, неполученных результатов, промежуточного существования по схеме «И так сойдет!» – все это весьма распространено.

Здесь у человека опускаются руки. Он дает себе некоторый отдых, которым, однако, насладиться не может. И прекратить не может, потому что его гложет тревога. Он задает вопросы: «А куда я, собственно, шел? А точно ли мне туда надо? Может быть, те промежуточные результаты, которые есть у меня сейчас, – это все, что возможно?»

На этом этапе человек понимает, что шел не сюда и не к этим результатам, с чем отчасти и связано его разочарование и подавленность. Но вокруг все, вроде бы, течет само по себе. И то, чему человек успел научиться и чего успел достичь, – уже некоторая гарантированная тройка с плюсом, то есть «серединка».

Тройкой с плюсом человек недоволен, потому что, к примеру, нельзя жить в доме, где есть только стены и фундамент, но нет стяжки на полу и лестниц между этажами, где неоштукатурены стены и не выведена вода. Но делать все эти мелкие дела не хочется – они неинтересны, требуют кропотливого труда и умения подчиняться вездесущему «надо». Нет, не хочется! Запал ушел.

И с одной стороны, Герду, как и остальных, гложет тревожное чувство. Невнятное, не дающее покоя. «А где я? Неужели я забыла про что-то самое главное? Что-то важное скрылось от меня? Какого самоуспокоения я ищу?» А с другой – каждый день не предъявляет конкретных требований в виде задачи или сильного внутреннего беспокойства, как бы нашептывая: «Все может подождать... Сделаешь это как-нибудь потом».

И все это недоделанное – запыхавшиеся горнолыжные ботинки и велотренажер, превратившийся в вешалку, заброшенный словарь, неоконченные курсы – кроме разочарования и тревоги вызывает еще и раздражение. И внутренний диалог: «Все же как-то живут... И нормально живут! Спят по восемь часов, празднично проводят выходные. Не напрягаются, наслаждаются жизнью. Почему я все время должен куда-то бежать? И все время делать что-то «сверх»? Мне нужен отдых! Вот, сейчас отдохну, а там – с понедельника, с первого числа, с Нового года...»

Сложность этого этапа психологически связана вот с чем. Когда есть какой-то мощный стимул – неважно, внешний или внутренний, – то все очень просто. Мы собой недовольны. И нам не спится. Или же в том мире, в котором мы жили, произошли изменения. И так, как было, уже не будет, и надо что-то менять! И возможности оставить все, как есть, больше не существует. Или решение принято – и просто очень страшно. Или мы уже потерпели какую-то неудачу, а теперь нужно как-то выпутываться.

Во всех предыдущих ситуациях такие стимулы были. В этой ситуации источником движения должна выступать проактивность самого человека. Он должен «вытянуть себя из болота за волосы». Да, именно из болота! И именно сам, вопреки законам физики.

И если говорить о силе воли (об истинной силе воли или даже о смелости), то говорить об этом стоит именно сейчас. Потому что, когда тебе страшно, ты вынужден быть смелым. И когда ситуация сама движет тобой или куда-то тебя выталкивает – это ее сила, а не сила твоей воли. Это она поставила тебя перед выбором. И ты его делаешь потому, что тебя уже сюда привели.

Хотя снаружи в этих ситуациях все выглядит весьма героически. Но настоящая смелость и сила воли, как и внутренние источники, нужны именно здесь. И проявляются они не в каком-то одном великом поступке, а в ежедневном подвиге. Да, так и есть: «Каждый день в 12:00 – подвиг!» По расписанию. И во всем этом огромный смысл. Подвиг – это не героическая реакция

на обстоятельства. Подвиг – это когда ты сам «подвигаешь» себя. Каждый день. По плану. Шаг за шагом. Просто потому, что часы пробили полдень. И только по этой причине.

На этом этапе очень важно не очароваться временным пристанищем. Не откладывать движение день за днем. Не обещать себе: «Вот, когда-нибудь...» И не ходить, не плакаться: «У меня больше нет сил! Сейчас схожу в отпуск, а потом разберусь с работой. Потом – помогу мужу. Потом – решу вопросы со школой у ребенка...» Нет, этим делам не будет конца и края. Они поглотят вас, как мифическая рыба-кит, и вся жизнь опять пойдет по контуру – по контуру рыбьего желудка, вырваться из которого не дали, якобы, обстоятельства.

И это не значит, что в отпуск не надо, что на низкий гемоглобин и тройки сына мы наплюем и отдохнуть себе не дадим. Нет! Просто мы должны сделать так, чтобы ситуация не стала хронической. Давайте просто превратим ее в закономерный этап? Этап, который проходит каждый герой – неважно, сказочный он или нет, – на пути к новой жизни, к большой цели, к себе-другому.

А любой этап имеет свои временные границы. И начнем мы с них.

5.2. Назначить срок

Что если сил и вправду нет?

Если есть какие-то объективные или не очень, но неотложные дела, то им стоит определить точный срок. И дела эти могут накапливаться потому, что на первых этапах глобальных перемен мы перестали уделять внимание чему-то другому в жизни. Меньше времени досталось ребенку, мужу, родителям, дому, друзьям, быту и еще чему-то. Главное затмило второстепенное. И не просто затмило, а убрало его за скобки.

И приходит расплата. Сын скатился в учебе. Дом пришел в запустение. В конце концов, закончились деньги, которые давала прошлая и такая нелюбимая работа, но без которых прожить непросто. Да и здоровье оставляет желать лучшего. И дальше делать вид, что все эти проблемы рассосутся сами по себе, не получится. А поставить их во главу угла означает вернуться в старое русло. Застрять в этом безвременье, в этом недоделанном, нереализованном состоянии, на полпути от гусеницы к бабочке.

И тут надо не только уметь принимать решения, но и верно определять их статус. Статус временных решений, имеющих четкие временные границы.

«Да, поеду и отдохну. Побуду там, где мне хорошо. Да, поставлю в приоритет сына/дочь/мужа/маму или другую текущую ситуацию. На... на определенный срок». Но не на десять лет, не на двадцать.

Так случается, что объективно бывает нужно переключиться на что-то другое или дать себе отдых.

И все эти дела обязательно должны быть:

- сделаны качественно;
- закончены в определенное и заранее назначенное время.
-

То есть если мы едем отдыхать, мы не подменяем эту цель какой-то другой. Недельная поездка на дачу не должна превратиться в то, что мы выроем там новый бассейн. Мы должны постараться сделать так, чтобы эти две недели (месяц или два, в конце концов) стали отдыхом нашей мечты. Отдыхом, после которого у нас *точно* будет больше сил. Физических и эмоциональных.

Почему это важно? Если мы остались на позиции «Я поехала отдыхать, но все не сложилось, отдых не задался, и стало только хуже» или «Что я могу сделать – это же мой ребенок!», или «Обстоятельства сильнее меня», то из этой ситуации мы не выйдем. Мы навсегда застряем в животе чудо-кита, на острове с нимфой Калипсо, в пещере с Голлумом и волшебным кольцом, постепенно превращаясь в лучшем случае в него самого. Потому что выбрали быть жертвой обстоятельств. А это и есть главная ловушка данной ситуации.

Как только мы берем в свои руки хотя бы что-нибудь на какой-то промежуток времени – всё, мы начали движение к успешному прохождению этого сложного этапа.

«Я спланировал отпуск и провел его блестяще. Все зависело от меня и никакие обстоятельства не дадут мне его испортить».

«Мне надо помочь мужу решить проблему с его ситуацией на работе. Я отвела себе на это месяц. И каждый день делала все, что от меня зависело, чтобы помочь ему».

«У моего ребенка возникли проблемы в школе/со здоровьем. У меня есть два месяца на то, чтобы поставить это в приоритет и решить ситуацию/помочь ему решить ситуацию так, чтобы дальше это перестало быть единственным смыслом моей жизни. Оставаясь, возможно, очень важной, но не поработавшей меня целиком областью моей жизни».

Назначая срок и планируя результат для промежуточных задач, которые вдруг стали важны, мы уже берем ситуацию в свои руки, контролируем и управляем ею. И это сразу обеспечивает нам движение, столь важное в этой ситуации, а также необходимый внутренний настрой.

А глубокой погружение в выбранную временную цель всегда приводит к отличному результату, отсутствию сомнений и внутренних метаний на пути к конкретной цели.

Думаю, Геракл сказал бы: «Да, я герой. Но пока что временно, исключительно в силу необходимости, разгребаю Авгиевы конюшни».

Итак, временное решение принято, и оно обрело конкретные границы.

5.3. Искусство маленьких шагов

Рассмотрим второй важный момент.

Как только безвременье обрело контуры, надо спланировать то, как мы будем двигаться, когда опять окажемся на главной дороге. Без попутного ветра и зовущей, манящей цели, свет которой уже успел скрыться в общем тумане других дел.

И для этого случая прекрасно подходит правило *маленьких шагов*. Придумала его не я, оно известно с давних времен. Но есть кое-что, что помогает как мне, так и тем, кому я про этот прием рассказываю. И вот в чем заключается этот прием.

Ситуация разочарования характеризуется преимущественно потерей смысла. Как будто все, что мы делаем, лишено его и никуда нас не двигает. По сути, наша задача в том, чтобы этот смысл найти. Найти не в большом героическом подвиге, а в том, который совершается по плану, в каждой минуте, в наших «маленьких шагах». Потому что опасность этапа разочарования кроется в потере смысла и драйва в целом.

Неоткуда брать энергию. Страх и недовольство – сильные чувства. Разочарование – болото. Холодное и вязкое. Не хочется двигаться, время тянется медленно, как патока. Утекает сквозь пальцы...

И ничего не происходит. Хочется спать, но одновременно нам тревожно. И бездействие наряду с этим откладыванием сводит с ума и парализует, разрывает на части и не ни на йоту не помогает сдвинуться с места.

«Ведь можно и сегодня ничего не делать? Ведь еще не край? Не катастрофа же? Есть где спать и что есть. Может, оно завтра как-то изменится само?» Все наши переживания отражены в этих внутренних диалогах. Они порождают тревожность и самоуспокоение, смешанные с сопротивлением нашим быстрым, вызывающим стресс шагам на первых этапах.

И тогда можно задать себе вопросы:

- сколько времени я себе дам, чтобы разрешить ситуацию? Не навсегда, не окончательно, но нужно придать ей импульс, чтобы развернуть в нужную сторону;
- какие *конкретные* шаги каждый день я должен делать, чтобы эта ситуация разрешилась?

Да, это и есть этап маленьких правильных шагов, которые наполняют смыслом каждую минуту. Это не этап ампутации, вправления сустава, операции, пересадки органов, вживления имплантов. Это всего лишь этап терапии. Много небольших дел, в которых заложен смысл. Как в каждом по отдельности, так и в сумме.

Что подразумевает терапия? Проснулся в шесть утра (молодец!), померил температуру (отлично!), сделал клизму (замечательно!), сделал небольшую зарядку (герой!), съел на завтрак овсянку (умница!), выпил таблетку (неважно, какую, даже глюконат кальция: существует ведь эффект плацебо!)... Всего восемь утра, а уже так много сделано!

И так каждый день: идем на поправку!

Проактивные действия сложны не только сами по себе, а еще и тем, что в середине пути мы не можем, как в случае с терапией, сразу оценить результат. И надо переключиться на оценку процесса. Нужно дать себе отчет: двигаюсь ли я в принципе и в верном ли направлении иду?

И тут мне хотелось бы поделиться открытием, которое я очень эффективно использую уже несколько лет. И те, с кем я им поделилась, тоже отмечают, что это отличный инструмент по наполнению своей жизни смыслом и увеличению продуктивности. Особенно, когда дел, целей и задач становится много, а движение к ним оценить сложно. Нам ведь хочется не только гармонии, но и почти физического ощущения движения в правильном направлении. И чтобы это отражалось в каждом дне, погрязшем в мелких и несущественных, на первый взгляд, делах.

Для начала нужно ответить самому себе на такой вопрос: «Если сегодня я двигался в сторону своих текущих и долгосрочных задач, своих мечтаний и чаяний, к своему представлению о лучшем-себе и одновременно держал руку на пульсе текущих событий, то какие конкретные дела я мог бы сделать сегодня? Простые дела, которые можно делать каждый день. И могу ли я каждый день оценивать их выполнение?»

Например, вот как это построено у меня. Есть текущая цель: дети. Проявлять к ним внимание каждый день очень важно, несмотря на то, что они уже студенты.

Соответственно, появляется пункт (у меня их, как видите, четыре):

«Ты общалась сегодня с Женей/Соней/Ксюшей/Сережей?»

Под общением понимается, конечно же, не просто: «Привет, как дела? Посуду помоешь?» Общение должно быть именно про него/нее.

Про то, что их волнует, про то, где нужен мой совет или помощь. Где я, как мама, была именно мамой? Воспитывала, жалела, слушала, советовала, учила, делилась, баловала, разговаривала по душам, сопереживала... То есть вела себя в соответствии с моим представлением о том, что такое мама для каждого моего ребенка в зависимости от его возраста.

Давайте возьмем что-нибудь попроще, но тоже из текущего. К примеру, дом – он очень важен. И там живет много народа, собак и кошек. И для меня заниматься чем-то домашним это еще и своеобразная терапия: внешняя (приводить все в порядок) и внутренняя (просто я очень люблю это делать). Поэтому совершенно незначительный, но оценивающий мою ежедневную продуктивность пункт будет таким:

«Ты хоть как-то улучшила сегодня свой дом?»

Теперь пример того, как перевести долгосрочные цели в ежедневные дела.

Мне важно хорошо выглядеть, хорошо себя чувствовать, эффективно восстанавливаться после тренировок и оставаться энергичной как можно дольше. Все это, конечно, связано не с одним пунктом. Отсюда получаем:

«Ты сегодня правильно питалась?» У меня свои представления о том, что такое «правильно». Это и режим питания, и качество пищи, и связь того, что я ела, с тренировками.

«Ты сегодня занималась beauty?» Сюда попадает все, выходящее за границы стандартного ухода за собой: от маникюра до маски для лица или волос, а также все остальное, с помощью чего я ухаживала за собой и своей внешностью.

Есть и банальное:

«Ты сегодня разумно тратила деньги?»

«Ты выполнила план тренировок?»

Есть и то, что двигает меня к тому, что связано с самим смыслом моей жизни:

«Ты сегодня учила французский/немецкий/английский?» Пусть хотя бы новый куплет из песни или даже несколько слов, или новое выражение – все равно я двигалась вперед!

«Ты узнала сегодня что-то новое?»

«А сделала ли что-то новое?»

«Ты помогла сегодня кому-то?»

«Ты сегодня писала книгу?»

«А статьи?»

Последние пункты очень важны. Написание книги – это проактивная деятельность. И часто, понимая ее важность, я себе так и говорю: «Если ты сегодня писала – ты сегодня писатель. А если не писала, то, уж извини, – нет!»

Таких пунктов у меня тридцать четыре. И все они связаны с моими жизненными целями, переведенными в каждодневные дела.

Куда я хочу попасть? Какой я хочу быть? Да, хорошей мамой. И хорошим писателем. Востребованным тренером. Развивающимся и узнающим новое человеком. Где я хочу жить? И как?

Тридцать четыре – конечно, многовато. Большинство тех, кто успешно применяет этот метод, отлично обходится 20–22 пунктами для оценки своего дня. Определенное время занимает и формулирование самих пунктов. И здесь важен вот какой момент: кроме связи каждого пункта с долгосрочными целями и текущими обязательствами, старайтесь формулировать их так, чтобы у вас ежедневно была возможность для их выполнения.

Например, если вы не ходите ежедневно в спортзал и не будете ходить, то не надо писать «Был в спортзале» – только лишний повод для фрустрации. Но можно написать: «Заботился о своем здоровье». Вы ведь, скорее всего, для этого в спортзал и ходите? Тогда и массаж, и визит к стоматологу, и покупка витаминного комплекса будут каждый день приносить вам баллы по этому пункту.

Да, и не забывайте вносить коррективы в свой список, исключая ненужное, обобщая похожее, разделяя важное, дописывая забытое.

А вот оценка занимает всего две минуты в день. Я обычно делаю это перед сном. Каждый пункт – по десятибалльной шкале. Ведь питаться правильно и даже хорошо общаться, равно как учить язык и заботиться о себе, можно не всегда на все 100 %.

Каждый день я отмечаю, насколько сделаны те дела, которые ведут меня к целям или наполняют мою жизнь смыслом. И это не просто оценка прожитого дня. Это и коррекция дня следующего. Можно даже не думать об этом специально – сама эта работа уже завтра начнет фокусировать вас на главном.

При этом раз в три недели стоит делать полноценный анализ. Считать, сколько баллов вы набрали за три недели по каждому пункту. Смотреть, что выпало из внимания, из жизни. Какие пункты совсем или почти не набирают баллов.

Причин для выпадения может быть две.

Первая – это не ваша цель, не ваш критерий. Он сюда попал, потому что... Просто потому, что «я хочу быть хорошей девочкой/мальчиком», потому что он просто здесь «должен» быть и так далее. Подумайте, точно ли это ваше и точно ли это важно?

Вторая причина – да, это важно, но я не делаю. И тут стоит провести разбор. Что нужно, чтобы вы все же это делали? Часто просто не выработан ритуал: нет удобного кресла, нет специально выделенного в дневной суматохе времени. Причем время всегда должно быть одно и то же, хватит буквально пятнадцать минут. Признайтесь себе: «Я просто даю себе право не делать это, считая это неважным. И страдаю от этого».

Это, конечно, не все причины, а лишь основные. И вы сами, задав себе вопрос о том, что не так, почти наверняка найдете ответ и сможете что-то поменять в своей жизни, пусть даже совсем чуть-чуть. Ведь, хотя речь и идет о ежедневных подвигах, но для их свершения в таком плане всегда достаточно совсем немного времени. А также капля усилий, приносящих ощущение движения, радости и уверенности взамен разочарованию.

5.4. Работать над мотивацией

На этом этапе мотивацию вам никто не даст. Ни люди, ни ситуация, ни внутренний голос. Мотивация – задача личная. Мандраж, ажиотаж, стартовый выстрел и запал ушли вместе с первыми этапами.

Это как в беге на ультрадлинных дистанциях. Ближе к финишу – уже манит финиш. От старта – адреналин и азарт делают свое дело. А самые сложные всегда средние километры, середина пути. И даже не столько физически, сколько потому, что теряется смысл, а в голову лезут неподходящие мысли.

И всегда надо думать над заготовками. Над собственными мотивационными заготовками. Они не должны очень бодрить или пугать. Тут требуется иное: они должны радовать и поддерживать позитивный фон, улучшать настроение. Каждый день.

Ловушка заключается в том, что на этом этапе человек склонен говорить себе: «Я и так ничего не делаю, никуда толком не двигаюсь, не особо продуктивен. За что мне себя радовать/баловать/награждать?»

И это только усугубляет разочарование. Поэтому в предыдущей методике – оценке своего дня – непременно должен быть пункт (возможно, и не один), когда *каждый* день вы находите возможность сделать что-то, что вас восстанавливает в психологическом плане.

Все мы очень разные. Иногда достаточно так и указать: «Делал что-то, что меня восстанавливает». Но лучше сформулировать конкретнее.

Приведу два очень непохожих примера.

Для одного человека, серьезно занимающегося наукой, таким пунктом стал следующий: «Каждый день нахожу время сделать то, что хочется делать прямо сейчас». Да, действительно, есть такие люди, для которых «восстановить себя» означает «побыть прямо сейчас в своих сиюминутных, текущих состояниях». Перестать делать то, что «надо» и дать себе время на «хочу прямо сейчас».

Второй пример совершенно другой.

Женщина очень хочет связать свою жизнь с другой страной. Любая информация и даже мысли об этом ее радовали. Но все это оставалось за гранью ее текущей жизни. И для нее таким «наградным» пунктом стало: «Мое движение в сторону страны X». Узнала факт по истории этой страны – молодец! Прочитала на сайте правила натурализации – отлично! Посмотрела, как делается рабочая виза, – супер! Выучила две новые фразы – очень хорошо!

Все, что вело ее туда – все складывалось в эту корзину, отнимая каждый день немножко времени, но принося огромную радость. А в итоге, меняя её жизнь в сторону ее мечты.

Мы разные. Кому-то надо побыть одному, кому-то – с друзьями. Кому-то помогает громкая музыка, кому-то – рыбалка в одиночестве. Все, что вас восстанавливает, пробуждает вашу радость от текущего момента, работает на вас. И особенно это важно тогда, когда внешние обстоятельства сами по себе не работают на это.

Хочу здесь разобрать еще одну распространенную ситуацию. С ней сталкиваются не только взрослые, но и дети, и подростки, и молодые люди.

Этот тип ситуаций условно называется «Выпал из гнезда».

Она может быть локальная: ребенок по болезни пропустил школу. Причем пропустил много. Или остался на второй год в школе, в вузе. Забросил курсы, по каким-то причинам перевелся в новый класс или в новую школу. Или побывал в другом измерении и вернулся.

Такая ситуация дезадаптации очень сложна. Потому что в глазах других ты теперь *не такой*. А сразу стать *таким* невозможно. Да и не всегда это надо.

И среда не принимает тебя, все время отмечая эту разницу.

Тут часто опускаются руки, приходит разочарование. И тогда особенно нужна поддержка.

Разбирая подобные случаи в процессе своей работы с такими людьми или подростками и их родителями, я замечала, что все (если не учитывать какие-то частные особенности) возвращается к одним и тем же трем принципам.

Первое: нужно дать время. Не на то, чтобы сразу достичь результата, а чтобы просто с разобраться ситуацией по каждому аспекту. Сначала одно, потом другое. Для каждой задачи – свой срок.

Вот молодая девушка. В компании работодателя большие перемены. Чтобы сохранить место, ей дают новую управленческую должность.

Проходит три месяца. На тренинге по обучению управленческим навыкам, куда ее в целях мотивации послала компания, она говорит, что все стало только хуже. Потому что она никем не управляет: в отделе должно быть три человека, а числится только она. И приходится всё делать за всех, потому что все уволились. И она тоже уже почти готова уйти.

Выясняем:

– Ищут ли в ваш отдел сотрудников?

– Да.

– Как скоро найдут? Реально ли это вообще?

– Полтора месяца – самое меньшее.

– Ну, значит, полтора месяца еще будете работать исполнителем. За троих.

– А потом?

– А потом их надо будет учить. Тоже управлять в полном объеме не получится. За сколько научите?

– Месяца за два!

– Ну вот, еще два месяца будете работать наставником и все равно многое делать в одиночку. Так что, отсчитайте от текущего момента два месяца на подбор и два на обучение. Прибавьте еще один – мало ли, не все сразу сложится. И уже через пять месяцев будете работать полноценным руководителем отдела.

Про работу – это просто. В жизни все бывает устроено намного сложнее. Но постановка конкретного срока сразу дает видимые границы. А с ними жить гораздо проще.

Второе: ежедневные шаги. Каждый день.

Знаете, кто всегда достигает больше других? Есть такое околонучное понятие – гиперкомпенсанты. Это такие дети, у которых в развитии есть какой-то дефект. И чтобы получить такой результат, как у всех, им приходится напрягаться гораздо сильнее. У них вырабатывается прекрасная привычка – все время (!) прилагать значительные усилия, чтобы свой дефект компенсировать.

А после компенсации, которая рано или поздно происходит, наступает черёд гиперкомпенсации, когда эта привычка ежедневных шагов и чуть больших, чем у других, усилий позволяет не только стать как все, но и заметно вырваться вперед.

И третье – ежедневная мотивация и самомотивация.

Именно в усталости, в разочаровании, в дезадаптации, когда есть риск впасть в разочарование, мотивация важна как никогда.

5.5. Зарыть все монеты на Поле чудес в Стране дураков

Есть в описанном периоде разочарования и такое явление, которое я не сразу смогла верно интерпретировать. Оно называется цинизм. Циничное поведение. Все, что происходит, человек обесценивает, высмеивает, показывая вызывающе-пренебрежительное и глумливо-ироничное отношение. Таким зачастую оказывается поведение подростка. И это понятно: подростку надо

самоутвердиться, стать взрослым, завоевать авторитет среди сверстников. И этот прием подходит для подобных целей. В качестве временной меры, но да, здесь он подходит.

Рядом с таким человеком неуютно, с ним не хочется быть искренним. И такой цинизм дает самоутверждение только временное и поверхностное. Но это другой разговор.

Встречаясь с цинизмом у взрослого человека, я всегда понимала, что он продолжает использовать подростковые способы самоутверждения. По тем же причинам, по которым их использует и подросток: из-за неуверенности в себе и слабой самоидентификации на фоне острого желания взять верх над ситуацией.

Но мне встречались и такие личности, которые в это объяснение не укладывались. Это были взрослые люди, состоявшиеся в своей профессии, с выраженной личной позицией и все тем же циничным поведением. Что это? И до тех пор, пока мне не выпал случай в рамках коучинга поработать с таким человеком, возможно, я бы и дальше заблуждалась, придерживаясь единой трактовки этого явления.

Так вот, за цинизмом я нашла... разочарование. Это было важное открытие. Цинизм уже не был подростковым способом самоутверждения, нет. Он проявил себя как результат накопленного негативного опыта, как неудовлетворенность. Как «плач» по невоплощенному идеалу, несбывшейся мечте.

И вот, мудрые, взрослые, социально успешные, но не реализовавшиеся в чем-то важном для них люди, вполне понимая, что текущая ситуация расходится с их недостигнутой целью, опустив руки и включив свой острый ум, не принимают текущее положение дел за истину, но и не делают шагов вперед, обрастая цинизмом.

Они остаются в ситуации, одновременно не принимая ее. Не веря в свою способность что-то в ней поменять. И это наблюдение дало мне ключ для выхода из подобной ловушки.

Если непродуктивный выход из разочарования приобрел описанные мной формы, то возможно восстановление доверия по отношению к самому себе и своим силам.

И решается это с использованием такого вопроса: «Если я такой умный, сильный, многого в жизни достиг, все неплохо понимаю и во многих областях у меня получилось, то... У меня может *все* получиться и в любой другой области! Особенно, если она мне так важна и нужна».

Значит, загвоздка только в том:

«*Все ли я сделал* для того, чтобы получилось?»

И это не всегда значит «Много ли я делаю?» Это, скорее, «*Всё ли и качественно ли? И с каким погружением?*»

Ведь если человек компетентный, не глупый и смог достичь чего-то в других областях, то результат будет пропорционален размеру вложенных инвестиций.

Но тут нужно обратить внимание на еще одно важное правило: вложить надо *все*! А имеем мы только время и наши силы. И наше внимание, которое мы распределяем одним образом (рассеивая его) или другим (концентрируя).

Приведу два примера.

Женщина, успешная во всех отношениях, не может стать мамой. Не получается у нее, никакими способами. Пробовала всякое. И, как результат, – уход в циничное поведение. Работа – пройденный этап. Там ей все ясно, она – топ-менеджер.

Приходится спрашивать, какие именно проблемы возникали в прошлые разы при попытке выносить и забеременеть.

«Да, продолжала работать. Да, не всегда правильно питалась. Да, нервничала. Да, давно не была в отпуске и была уставшая. И скрывала ото всех, что пытаюсь забеременеть. Потому, что вдруг – не получится». И прочее, прочее...

А если взять и делать только то, что правильно? Поставить на карту все? Уйти с работы. Пусть временно, не навсегда. Наладить питание, режим. Делать все, прописанное врачами. И выбрать тех врачей, которым доверяешь. Конечно, нет гарантий. Но ведь так еще не пробовали!

И ни от кого не скрывать. «Да, хочу ребенка!» И в этом смысл текущего жизненного момента. «И все, что я делаю, я делаю ради этого. Делаю *все*, что могу». Не что-то одно или два... Не только в первой половине дня.

И точно сказать себе: «Ближайший год своей жизни я буду делать *только* то, что с какой-то вероятностью приведет меня к беременности и к тому, что ребенок у меня родится. Даю себе год. Потом принимаю другое решение, если что-то опять пойдет не так. И я приму любой исход событий. Но сейчас буду жить в первую очередь ради этого».

Вот такие приоритеты. И для этого надо сделать сложный шаг. Сложный для тех, кто выбрал цинизм как форму поведения, как защиту. Опять стать наивным Буратино, который верит Лисе и Коту, верит в Поле чудес. Который готов от этой своей доверчивости зарыть на нем *все* свои монеты.

Второй пример уже из моей жизни.

Я занималась триатлоном уже третий год. И, несмотря на то, что стартовала я с точки «ноль», результаты мои в какой-то момент остановились и даже стали ухудшаться. А надо понимать, что триатлон – это колоссальные инвестиции. Инвестиции времени – по двадцать часов в неделю. Инвестиции финансовые: тренировки, клуб, оборудование, поездки... И это не-выбор в это время и на эти деньги чего-то другого в жизни. Чего-то очень важного другого. А результаты падают. Но ведь кроме триатлона в жизни есть работа, дети, вторая работа, дом, куча бытовых дел и так далее. И вопрос качества инвестиций вышел на первое место.

Я выделила себе шесть дней. Всего шесть дней, которые провела там, где существуют лучшие условия для тренировок – море и горы. Я выключила телефон, уехала в другую страну. Каждая минута моей жизни была построена так, чтобы тренировки были эффективными. И восстановление после них тоже. И питание соответствующее. И режим. И тренер.

И результат появился. Уже через месяц я поднялась до пятого места, а через два стояла на пьедестале.

Это и называется «Зарыть все монеты на Поле чудес». Просто поставить все на одну карту.

Как бы парадоксально или странно для всех вокруг это ни выглядело. И когда я говорю, что всегда можно получить результат выше среднего, – я говорю именно об этом.

Такой результат можно получить любому и везде – это просто вопрос вложений. Поставьте на карту все. Сейчас. Вот на эту карту. С детской верой, что вырастет, непременно вырастет мощное и красивое дерево с золотыми монетками.

Этап 6. Отчаяние

6.1. Главный перекресток всех путей

Разочарование – неприятное и вязкое чувство. Но оно, скорее, концентрируется на нашем нежелании что-то делать, на апатии. В нем нет переживания безысходности и собственного бессилия. Нет, мы не лишены надежды – мы просто потеряли путеводную нить и заряд энергии.

Но бывают ситуации, вызванные чем-то внешним (вложенные в бизнес деньги прогорели, планы рухнули) или даже внутренним (критическая оценка себя и своих перспектив), которые приводят нас к отчаянию. В описываемой в данной книге последовательности оно может следовать за разочарованием, если действия на том этапе не дали результата.

Отчаяние – сильное чувство. Именно с ним всегда связывали субъективное ощущение безысходности, бессилия, отсутствие надежды. Мы говорим себе: «Да, не получилось. И уже не получится. Жизнь не станет такой, как хотелось. Уже ничего не исправишь... Я не смог».

В эту точку люди приходят по-разному. Иногда внешние события, которых мы не ждали, транспортируют нас сюда стремительно. Или второй путь, когда мы хотели большего, приняли решение, сделали выбор, переступили через свои страхи, через ошибки, нашли силы пройти через разочарование, но... не получилось. И там и тут мы имеем дело с одинаковыми переживаниями. И рассматривать мы их будем не столько в плане дорог, которые привели в эту точку, сколько в контексте путей, ведущих от нее.

Скажу сразу: путей таких два.

И обе эти дороги широкие. И идти по ним можно по-разному. Но их две. И одна продуктивная, а вот другая... Второму варианту сложно дать оценку, ведь те, кто его выбирает, – не плохие, не злые и не слабые. Нет! Они тоже делают выбор в пользу себя, пытаясь как-то справиться с несовместимым с нормальной жизнью чувством беспомощности и безнадежности.

Но этот перекресток значит намного больше, чем обычная развилка на любом другом этапе пути от «Хочу большего!» до «Радость и полнота жизни». Это такое «солнечное сплетение» жизни в общем. Ее ключевая точка. *Ключевая* с точки зрения смыслообразования. Ведь будут те, которые скажут, что преодоление себя и достижение амбициозных целей – только один из вариантов того, как сделать свою жизнь полной и радостной. И у них будут свои аргументы. И будут те, кто станет сторониться неуспеха и двигаться в сторону своих страхов. Они обоснуют и это.

Но недаром точка отчаяния – точка смыслообразующая, в которой стихают все споры. Потому что тут человек задается вопросом: «Зачем?» Или, если вспомнить Гамлета, «Быть или не быть?»

Задается и... отвечает на него!

Поэтому здесь стандартной пошаговой инструкцией не обойтись: придется привести рассуждения о смысле. И одних иллюстраций из сказок будет недостаточно. Позовем, пожалуй, реальных свидетелей! Особенно для тех случаев, когда речь пойдет о продуктивной, но очень непростой трансформации этого чувства.

6.2. Кто виноват, или путь в никуда

В мифах и сказках этот путь хорошо прослеживается, когда в сюжете есть два действующих лица: позитивный герой и негативный. И тот и другой попадают в одинаковую безысходную ситуацию. И ведут себя по-разному.

Первое, что приходит в голову, – сказка «Морозко». Ситуация стандартная: старуха, любимая родная дочь и нелюбимая падчерица. Сказка, на первый взгляд, странная: не сразу становится понятно, почему Морозко так щедро награждает падчерицу и так жестоко обходится с родной дочерью старухи. Он выглядит таким взбалмошным персонажем.

Но если посмотреть на ситуацию, в которой разворачиваются события, повнимательнее, то многое становится ясно.

Итак, попав в ситуацию однозначно безвыходную (родной отец вывез далеко в поле замерзать в сугробе), падчерица встречает Морозко.

Давайте посмотрим, какие действия (нормальные, которые сделал бы любой человек в подобной ситуации) она *не* делает:

- не просит о помощи;
- не жалуется;
- не винит Морозко в том, что из-за него она сейчас замерзнет насмерть;
- не просит его уйти и не морозить ее;
- не винит старика-отца, который вывез ее сюда умирать;
- не злится на мачеху за решение сгноить ее;
- не вспоминает умершую мать, которая ушла из жизни и не защитила ее;
- и так далее.

Перечень, конечно, неполный, но логика ясна: *она никого не винит и ни на кого не надеется.*

Что же она делает? Чем ближе подступает к ней Морозко, тем больше она принимает ситуацию такой, какая она есть. И не просто смиряется. Она из последних сил говорит, что ситуация это *хорошая!* Хотя в сказке явно переживает обратное. И моменты отчаяния там тоже описаны: ей очень холодно, она с трудом говорит и так далее.

Что же делает в этой точке дочь старухи, которую отправили по следам падчерицы за дорогими подарками? А она поступает, на первый взгляд, адекватно. Говорит Морозко, что ей

холодно, чтобы он отошел и перестал скрипеть и трещать, что у нее все замерзло, что она больше так не может и согнуться бы уже этому Морозко, будь он неладен!

Она абсолютно точно:

- ситуацию не принимает;
- жалуется, что у нее замерзло и то и се;
- винит Морозко в том, что ей холодно;
- просит его уйти;
- борется с обидчиком, как может, нападая на него.

Она не принимает ситуацию, ищет и находит виноватого и пытается с ним бороться, обижая его словами.

И сказок с подобным сюжетом и героями-антиподами много.

Золушка принимает то, что не едет на бал, помогая сестрам одеться и выглядеть на балу отменно, соглашается на задание по перебиранию зерен в совершенно безвыходной ситуации, когда она сама на бал вряд ли каким-то образом, кроме волшебного, попадет.

Итак, вот он первый и типичный способ нашего поведения и реакции на ситуацию безысходности и отчаяния. Мы констатируем, что не можем что-то сделать, что мы в безвыходной ситуации, – складываем ручки и... ищем самооправдания. Ищем виноватых.

Мы даже делимся на тех, кого склонны винить в своих бедах. Одни винят конкретных людей: родителей и начальников, соседей, родственников, знакомых, несправедливых политиков... Врагов уйма! Другие ищут причину всех бед в социальных обстоятельствах: плохая школа, система образования, политический строй, пенсионный фонд, несправедливая судебная система и так далее. Третьи – в явлениях или общих закономерностях: наследственности и генетике, климате и погодных условиях, историческом и экономическом периоде, в котором мы живем, общем недостатке интеллекта или даже последствиях татаро-монгольского ига.

Причина – в них, а мы – безвольные жертвы.

«...У меня же нет времени... Я не могу бросить ребенка на произвол судьбы... Опять рвы прокопали не там... Плитку положили криво... Школы никуда не годятся... Система образования в упадке... Политики все – ворье... Государство только и делает, что нас обирает... Разве можно жить на такие деньги?.. И с такой наследственностью, как у меня?..»

Звучит грубо, но знакомо, не так ли? Бывают варианты и более утонченные. Но это не важно. Важно, что когда мы не чувствуем, что можем сами справиться с ситуацией, мы пытаемся нейтрализовать ее, перекладывая ответственность на другого. То есть, ища того, кто виноват.

Мы склонны оправдывать себя. И это неслучайно.

Чтобы человек чувствовал себя *нормально*, он должен поддерживать позитивную оценку себя, беречь статус-кво. Самобичевание присуще только героям Достоевского. Поэтому читать его бывает так тяжело: нам сложно идентифицироваться с героями, сложно им сопереживать.

Механизм перевода причин неуспеха от себя вовне с одной стороны выполняет положительную функцию. Положительную с психологической точки зрения и относительно текущего момента. Функцию защиты себя. «Если эта причина не во мне, то со мной все в порядке».

С другой стороны, «со мной все в порядке» ровно до того момента, пока я – жертва. Жертва других людей или обстоятельств. Я хороший и нормальный до тех пор, пока есть обидчики и плохие. И ответственность за ситуацию лежит именно на них.

И это очень коварный сценарий. Коварный по двум причинам.

Первая заключается в том, что обиженному, жертве, полагается много «пряников» и мало ответственности. Подразумевается, что его должны жалеть или опекать, утешать и создавать условия. А обидчику положено наказание и порицание. До тех пор, пока он не раскается. Но парадокс заключается в том, что как только вы обвинили кого-то, постаравшись спровоцировать

у него чувство вины за ваши беды, он, вместо того, чтобы пожалеть вас и признать вину, как правило, страшно сопротивляется и начинает вас же обвинять! Он старается завоевать, присвоить себе выигрышную роль обиженного.

В этот момент вы осознаёте, что уже обижены дважды. Сначала – за что-то конкретное, потом – за несправедливое обвинение в том, что обидчик, оказывается, вы сами. И тут... появляется замкнутый круг, самый непродуктивный в эмоциональных взаимодействиях людей. Все борются за сладкую роль обиженного, которому, якобы, полагаются «пряники». Никто их еще никогда не получил, но все знают – положено. И мы очень хотим быть обиженными. Но это возможно только в том случае, если виноват кто-то другой.

А чувство вины – очень особенное чувство. Ну, казалось бы, признай он вину, и все пошло бы нормально. Но этого не происходит. Дело в том, что чувство вины несовместимо с нормальной жизнедеятельностью. Искреннее чувство вины не возникает у человека тогда, когда кому-то рядом очень хочется быть жертвой. Это чувство – явление исключительное и очень сильное, которое может быть продиктовано нам только изнутри – нашей совестью. И это его единственный источник.

Вот пример из Нового Завета.

Первый человек, который отправляется в Царствие Божие – разбойник, распятый по правую руку от Христа. Он раскаивается в грехах. Признает свою вину и справедливость распятия (наказания за нее). И вот что слышит в ответ на признание своей вины и справедливости наказания раскаявшийся человек: *«И сказал ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю!»* (Лк. 23:43). Таким образом, искреннее признание своей вины и принятие наказания дают ему право первым вместе с Господом войти в Царство Небесное и наследовать вечную жизнь.

Почему? Потому что искреннее раскаяние имеет как раз такую цену. И его нельзя добиться обвинениями. Все, кто винил этого человека в его злодеяниях, никак не повлияли на него. Иначе он не оказался бы на кресте. Но Иисус, молившийся за тех, кто вбивал в его руки гвозди, это раскаяние вызвал.

Не будем сейчас углубляться в теологию. Наша книга не по православию, а по психологии. Просто это отличный пример возникновения истинной вины, в котором показан механизм ее возникновения. И раскаяние – на одной чаше весов, а дар, который получает искренне раскаявшийся в этом примере, – на другой, и они равны. Равны! Что говорит о ценности вины. И о ее редкости. И о том, что она никогда не возникает как результат обвинения.

Результат любого внешнего обвинения – защита и обратное обвинение. Таков механизм. Я описываю его достаточно подробно еще и потому, что этот принцип удивительно распространенный и один из самых непродуктивных в жизни вообще.

Тот, кто использует этот механизм или даже определяет его в качестве своего жизненного сценария, вынужден *всегда* оставаться жертвой. То есть неудачником. Несчастливым и несправедливо обиженным, ответственность за несчастья которого несет кто угодно, только не он. Озлобляясь с годами и не признавая свою вину, воюя с «виновниками своих бед», он перекладыванием ответственности и попытками установления фантомной справедливости подменяет вопрос «Кем я могу быть, как я хочу жить, что *я сам* должен делать, чтобы жизнь была такой, как мне представляется?»

Конечно, в точке отчаяния, когда человеком овладевает беспомощность, уход в «вину-обиду» выглядит как выход из ситуации. Но выход здесь только один. И он точно в другом. И если уж мы попались на этот крючок, если склонны искать виноватых или попали в ситуацию, когда, наоборот, обвиняют вас самих, то давайте обратим внимание вот на что: вина и обида локализованы *только в прошлом*.

«Он обещал... И не сделал... А я уже родился не там... И не в той среде...» и так далее.

Обида и вина апеллируют к фактам, случившимся в прошлом. А по поводу прошлого у всех свое субъективное мнение, и картинки не совпадают. И там, в прошлом, доказать кому-то что-то, во-первых, нельзя. Во-вторых, бессмысленно. От слова «нет смысла». Смысл – в настоящем и будущем. Так давайте и будем искать его там! Поэтому единственный выход из ситуации

«вина-обида» – перевод ее в настоящее: «Что надо сделать прямо сейчас? Вот прямо сейчас сделать с тем, что уже когда-то случилось и пошло не так? С упущенными сроками? С лишним весом? С диагнозом? С тем, что уже произошло в моей жизни?»

Вторая ловушка, сопровождающая выбор позиции жертвы в качестве типичного способа поведения, заключается в том, что поиск виноватых означает поиск ответственных. Ответственных за сложившуюся ситуацию. И пока этот поиск продолжается, внутренняя ответственность не формируется. Это тоже понятно.

Отчаяние мы переживаем как раз тогда, когда неясно, что и как делать самому. Если все ясно – это не отчаяние. И мы попадаем в ловушку. Хочется, чтобы ответственность была на ком-то другом.

Не буду приводить разрозненные примеры. Это тот самый случай, когда хочется рассказать сказку целиком. Я читала и слышала ее в разных вариациях. Мне больше нравится версия африканской народной сказки про бога горы.

В одной деревне жила женщина. Она была уже немолода, но у нее так и не было детей. А ей очень хотелось ребеночка. И как-то проходивший через деревню путник сказал, что если она пойдет и попросит ребенка у бога горы, то он ей наверняка поможет.

Она собралась и пошла. Шла день и ночь и дошла до большой горы. И стала она молиться и просить, чтобы бог горы дал ей ребенка. Сжалился над ней бог горы и сказал, что будет у нее ребенок.

И действительно, родился у нее мальчик. Да такой красивый, такой умный, такой ласковый, каких и не было никогда на свете! И она любила его до беспамятства. Вот мальчик рос-рос, и случился в той деревне мор. И мальчик умер.

Мать обезумела от горя. Она взяла на руки своего умершего сына и опять пошла к богу горы. Пришла и стала молиться: «Верни мне моего сыночка!» Бог горы внял ее горю и сказал: «Хорошо, я верну тебе сына. Только ты должна будешь принести мне горсть горчичных зерен. И каждое зерно тебе надо будет взять в той семье, где никогда не было горя».

И женщина оставила богу горы тело сына и пошла по деревням собирать горчичные зерна...

И вот тут начинается другая история. История про второй путь. История про то, как выбраться из отчаяния. Про то, каким путем можно из него выйти, понимая, что ни бог горы, ни кто-то другой не поможет нам вернуть все на прежние места и сделать так, как было. Прошлое – в прошлом. В одну реку нельзя войти дважды.

6.3. Трансформация смысла: разворот на 180 %

Сказки надо рассказывать до конца. Что же случилось женщиной, потерявшей любимого сына? Конец ясен. Сначала она искренне пыталась получить хотя бы одно горчичное зерно.

Она приходила в деревни, стучала в дома и рассказывала свою историю. И просила их дать зерно, если у них никогда не было горя. И в каждой семье ей рассказывали свою историю. А иногда и не одну. Историю своего горя, своего отчаяния. И вместо горчичных зерен женщина собрала тысячи и тысячи историй других людей. И так как она знала про горе не понаслышке, всегда находила слова, как их утешить. И когда она уходила из каждого последующего дома, то чувствовала, что эти люди больше ей не чужие.

И вот как-то поздно вечером она пришла в одну деревню, постучала в дом и сразу спросила, не было ли у этой семьи какого-то горя, о котором они бы ей могли рассказать. И тут она поняла, что уже давно перестала рассказывать людям свою историю.

Она вернулась к богу горы, поблагодарила его и стала Великой Утешительницей всех, кому нужна была ее помощь.

Когда мы в отчаянии, наше сознание сужается до нас самих. В этот момент все наши чувства и мысли сосредоточены в этой точке. Получается, что это одно из самых эгоистичных чувств на свете.

Да, невозможно собрать горчичные зерна у людей, которые никогда не знали несчастья, – таких просто нет. Но можно сделать мир счастливее.

Можно помочь тем, кто в отчаянии. Помочь не допустить этого отчаяния или сделать мир красивее. Или добрее. И так много еще несовершенства! И сложностей. И так много других людей, кроме нас, кому нужна помощь. И так много хорошего можно успеть сделать. Просто потому, что мы живем на свете прямо сейчас. И такой ход мыслей является единственно верным.

Я изучила много историй отчаяния людей – тех, кого узнала я и чьи имена не очень известны, и тех, кого никогда не видела, но кого знают почти все. И хочу поделиться тремя важными выводами.

Первый. Именно в этот момент, в момент полного отчаяния мы получаем доступ. Доступ к пониманию того, чего бы мы никогда не поняли, если бы все шло своим чередом.

Наши чувства обострены, а душа открыта, обнажена. И тогда открываются внутренние глаза, закрытые до сих пор. И мы начинаем задавать себе вопросы о смысле жизни и ее ценности. Вопросы, которые не склонны задавать ни в каких других состояниях. А тот, кто задает вопросы, всегда получает ответы. И начинает видеть четче и глубже.

Мы намного лучше понимаем ценность жизни и ее скоротечность. И это, самое важное в ней, раскрывается для нас как дар за наши переживания. В хороших условиях мы забываем об этом, но в отчаянии – помним. И тогда это уже не только наша боль. Мы помним, сколько боли есть на свете. И четко видим, что есть добро и радость. Наш взгляд на мир меняется совершенно. И это первый дар, который несет с собой отчаяние.

Второй. Тот, кто в тяжелый для себя период подумал не только о себе, кто почувствовал ценность жизни, ее боль и смысл, кто увидел мир за границами своего «я», очень четко понимает, как много может сделать в нем. И как ценно то, что он может сделать для других. Все это – престижная работа, деньги, личное благополучие, «Мир, дай мне!» вдруг отходит на второй план. И вектор жизни меняется радикально. Изнутри – кнаружи.

Не жаловаться. Не искать виноватых. Не озлобляться. Не замыкаться в себе. А развернуться от себя к миру. Поэтому бог горы и посылает женщину в мир, к другим людям, к их бедам. И поэтому Морозко награждает падчерицу, которая не смеет роптать или винить.

Третий: на моем авторском тренинге «Ты можешь больше!» мне часто задают вопрос о личном призвании, предназначении. Имея в виду, чаще всего, особые способности, таланты, которые, возможно, остались нераскрытыми. И еще то, что страшно во взрослом уже возрасте ошибиться и пойти не своей дорогой. Поэтому всем хочется определиться с призванием поточнее.

И этот вопрос я люблю и одновременно не люблю. Люблю потому, что он шире, намного шире вопроса про способности. И если человек его задает, то до главного вопроса остался всего один шаг. И не люблю потому, что этот вопрос надо формулировать предельно честно: ведь в исходной формулировке на него ответа нет.

И можно просидеть всю оставшуюся жизнь, задавая его себе и специалистам, проходя тесты на различные виды интеллекта и ища экспертов по особым дарованиям, но так и не найти ответа. А чтобы найти, вопрос надо задать иначе. И задать его так: «*Что я готов отдавать миру просто так*, только потому, что я в нем живу и обладаю тем, чем обладаю? *Что я могу и хочу делать*, даже если мне за это не будут платить? *Что я могу отдать?* Это и есть вопрос призвания. И нет никаких других.

«Не стремитесь к результату. Стремитесь к тому, чтобы ваша жизнь имела смысл». Это цитата принадлежит Эйнштейну. А смысл в жизни появляется только тогда, когда ваш мозг, сердце (не органы, а носители функций), вы сами, такой, какой есть, служите кому-то. Поэтому так велика настоящая Любовь. Она велика своим стремлением сделать так, чтобы другой был счастлив.

Приведу в пример биографии тех, кого знают все. Потому что след, который оставили эти люди, не заметить невозможно. Потому что, оказавшись в отчаянии, они довольно быстро нашли единственный путь, ведущий оттуда. И попутно нашли смысл своей жизни. Здесь эти два ответа – о выходе из отчаяния и смысле жизни – совпадают.

Да, хочу оговориться, что когда я писала эту главу и искала материалы, мой виртуальный собеседник на Facebook написал мне: «Зачем искать так далеко? Такого добра полно в каждом дворе!» Уверена, что он прав.

Не так важно, известно ли ваше имя и вписано ли оно в какие-то скрижали. Важно, чтобы вы этот путь нашли и выбрали. Итак...

Лауреат Нобелевской премии *Стивен Уильям Хокинг* в двадцать лет оказался практически полностью парализованным из-за развития неизлечимой формы атрофирующего склероза и остается в этом состоянии всю последующую жизнь. У него двигаются только пальцы правой руки: так он управляет движущимся креслом и специальным компьютером, который воспроизводит его речь.

В настоящее время Стивен Хокинг изучает фундаментальные законы, которые управляют Вселенной. Он является обладателем двенадцати почетных ученых званий, а написанные им книги «Краткая история времени» и «Черные дыры, молодая Вселенная и другие очерки» стали бестселлерами. При всем этом он – профессор математики в Кембриджском университете. Мужество этого человека, его способность сопротивляться тяжелейшей болезни, поставить свой мозг, единственное, что у него осталось, на службу науке и людям в целом – это колоссальный подвиг. Кстати, фильм, снятый по мотивам его биографии «Вселенная Стивена Хокинга», гораздо красочнее моего рассказа.

Ограниченные физические возможности и спорт? Примеров тут множество, но в первую очередь хочется отметить *Эрика Вайхенмайера*, который стал первым в мире слепым человеком, покорившим вершину грозного и могучего Эвереста.

Он стал незрячим ещё в тринадцатилетнем возрасте, однако сумел закончить обучение, получить профессию и спортивный разряд. По приключениям Эрика во время его ставшего известным на весь мир покорения горы сняли игровой фильм «Коснуться вершины мира».

Кстати, Эверест – не единственное его достижение. Он сумел покорить семь самых опасных пиков в мире, среди которых Эльбрус и Килиманджаро. И в фильме отлично показан этот момент – отчаяние. И момент принятия решения.

Сара Бернар. В 1914 году французской актрисе ампутировали ногу, но она продолжала выходить на сцену театра. Последний раз зрители увидели её на подмостках в 1922 году: в восьмидесятилетнем возрасте она сыграла роль в пьесе «Дама с камелиями». Многие выдающиеся деятели искусства называли Сару образцом совершенства, мужества и силы духа. Ее игра была совершенством. И она знала, зачем выходит на сцену.

Муниба Мазари. Это молодая красивая женщина, которая в тяжелейшей аварии получила травму позвоночника, спровоцировавшую паралич ног, а потом узнала, что никогда не будет матерью. Но отчаяние, которое она пережила, не сломило ее. Задав себе вопрос «Почему я все еще жива?», она нашла ответ. И решила продолжить рисовать, продолжать жить максимально полной жизнью, даже сидя в инвалидной коляске.

Усыновить детей, если нет своих. Помогать тем, кто, оказавшись в сложной ситуации, нуждается в помощи и поддержке. Все это не только перевернуло ее жизнь, придав ей смысл, но и сделало Мунибу одной из самых влиятельных женщин на планете. Ее выступление «Почему я все еще жива?» отчетливо отражает момент перехода от отчаяния к ответу на вопрос о смысле жизни. И показывает наличие огромной силы духа.

Ник Вуйчич – человек без конечностей, переживший период отчаяния из-за своей непохожести и беспомощности, впоследствии ставший мотивационным спикером и знаковой фигурой нашей эпохи.

Джоан Роулинг – автор книг о Гарри Поттере. Она несколько раз была на грани самоубийства прежде чем подарила миру любимую всеми детьми историю про мальчика-волшебника.

И, наконец, бесконечно воодушевляющий меня пример – *Виктор Франкл* с его книгой «Сказать жизни «Да!». Это великий ученый-психолог, переживший концлагеря второй мировой войны, который стал одним из величайших духовных учителей человечества XX века. Согласно опросу американских читателей, его книга оказывала одно из самых заметных влияний на самосознание людей на протяжении десятков лет.

Он не только построил психологическую теорию смысла и основанную на ней философию человека, но и раскрыл глаза миллионам людей на возможность открыть смысл в их жизни. Потому что он сам смог пройти трансформацию отчаяния, пережитого им в концлагерях, в определение смысла жизни в помощи другим.

Биографии всех этих людей говорят об одном. Они отличались от большинства тем, что смогли трансформировать свое отчаяние в смысл. И смысл был одним и тем же. Он заключался в ответе на вопрос: «*Что ты готов отдать другим? Как ты можешь изменить мир к лучшему несмотря ни на что?*»

И я не знаю ни одного примера, примера великого человека (великого в плане оставленного им в истории человечества следа), который миновал бы точку отчаяния. Или который сделал бы в ней другой выбор. Просто не знаю.

Как страх трансформируется в азарт, так отчаяние трансформируется в смысл. В смысл служения и отдавания. И чем ценнее результат трансформации, тем сильнее «родовые муки», через которые проходит тот, кто ей подвергается.

Но пройдя эту трансформацию, мы обретаем в жизни самое главное. Обретаем понимание своего призвания. Обретаем смысл, который всегда будет с нами. Который будет расти по мере нашего движения в его сторону.

И тем более полной будет наша радость, мотивация, уверенность в себе и понимание правильности выбранного пути.

Этап 7. Сила мертвой воды

И вот, смысл обретен. Самое дорогое из путешествия трансформации, наконец, получено.

Везет домой Иван-Царевич добытые дары – символы главных ценностей, символы смысла: Василису (символ Любви), Златогривого коня (символ Мужества, Отваги и отчасти Свободы) и Жар-Птицу (символ Красоты и Творчества)...

Во всех сказках, как и во всех нормальных драмах, ближе к концу наступает такой момент, когда «*Всё пропало!*»

Когда все вокруг кричит «*Нет!*», когда уже нет надежды.

Лежит Иван-царевич в лесу, заколотый злыми братьями, увезшими и Златогривого коня, и Жар-птицу, и Василису Прекрасную. И славу заодно.

Пала Троя. Пошел ко дну корабль. Возвратился Одиссей в Итаку, а женихи устроили в его доме пир. Любимая стала женой врага.

Часы пробили полночь. Карета превратилась в тыкву.

Истекли сроки. Не решена главная загадка. Зло торжествует. Выжжены поля. Лежит на холме мертвое Чудище, и в лапах его увядший аленький цветочек – перевели часы злые сестры...

Герой не справился, не успел вовремя. Он мертв или находится в заточении. И завтра уже казнь. И нет волшебного огнива, и нет никакой надежды. Все умерло – внутри и снаружи.

Каждому из нас знакомы эти переживания. Даже предыдущий этап на пути к нашей цели, к жизни, полной новыми смыслами и радостью, – отчаяние – имеет силу и обладает огромной энергией. Энергией, порождающей смысл.

Побудительная сила в виде отчаяния не дает нам сидеть на месте, заставляет двигаться, ну или избавляться от него. И в нем, как бы странно это ни звучало, есть надежда. Порой безумная надежда на то, что что-то можно изменить.

И меняется вектор нашей жизни, выкристаллизовываются настоящие ценности.

Этот же этап такой энергии лишен. Здесь герой смиряется. Смиряется сам или его заставляют смириться – не столь важно.

Лежащий в лесу, убитый братьями Иван-Царевич больше никуда не спешит. И никого не любит. И ни о чем не беспокоится.

Все сожжено – и внутри, и снаружи. И только вóроны кружатся над ним...

И нам становится все равно. Потому что все бесполезно.

Казалось бы: получен на предыдущем этапе ключик, все понято и осмыслено. И вот он – волшебный сад, в который так мечтала попасть Алиса. Но не хватало ей этого ключика, недостижим он был для нее. Слишком высоко был ключик – и слишком низко она.

И вот, наконец, ключ (*смысл*) получен. Получен ценой отчаяния. Осталось лишь повернуть его в замке волшебной дверцы, стоит только воспользоваться новым знанием и...

Но, оказывается, есть еще одно условие, без которого новое знание мертво. Нельзя взять любое свое прозрение и в ту же секунду или даже с завтрашнего дня начать жить принципиально по-новому. Жизнь устроена не так.

В то время, когда мы в отчаянии сгенерировали новое знание и понимание смысла, оно пришло к нам-старым! Да, мы были очищены отчаянием, но остались все наши привычки, все способы оценки ситуаций. В конце концов, это новое знание пришло в ту ситуацию, в которой мы живем со всеми нашими связями, отношениями и обязательствами. Алиса получает ключик, но теперь становится слишком большой, чтобы проникнуть в волшебный сад через открытую теперь ключом-смыслом дверцу.

И мы слишком велики для того, чтобы попасть за чудесную дверцу. И чтобы это новое знание стало по-настоящему нашим, ему должно найтись место в структуре нашей жизни и нашей личности. Достойное, логичное место.

Для этого мы должны опять стать «маленькими», чтобы от нас осталась только наша суть. Без скарба привычек, привязанностей, страхов, запретов и указаний, которые делают нас гигантами, способными разве что одним глазком заглянуть за волшебную и уже открытую нам дверцу в чудесный сад новых смыслов и радости.

И мы не можем пролезть туда, хотя дверь отперта, а финал уже виден. Потому что мы не сможем пронести туда нас-больших. Мы должны уменьшиться – очиститься, оставив лишь самое главное. Подобно тому как скульптор от большого куска мрамора должен оставить только маленький изящный силуэт, отсекая все ненужное и безжалостно выбрасывая.

Так вот, смотрите, какая интересная метафора приводится в сказке. Волк все-таки находит Ивана. Берет в залог вороненка и посылает взрослого ворона... принести живой и мертвой воды. И когда ворон приносит два кувшина, то волк сначала использует именно мертвую воду. И тогда смертельные раны затягиваются.

И только потом в ход идет живая вода.

Это очень серьезный момент.

Когда в самом начале мы принимаем решение о путешествии в неизведанное и решаем, что нам обязательно нужно что-то поменять или получить, и через страх и ошибки, через неудачи и разочарования, через отчаяние и поиск ответа на главный вопрос идем к тому, чтобы изменить свою жизнь и поменяться самим...

Когда, как нам кажется, мы потеряли все и уже от всего отказались. И со всем смирились. И все поняли. И сами уже не те, совсем не те. И что то, что мы вынесли на этом пути, не подвластно человеческому разуму...

И когда мы уже стали другими и радикально поменялись, увидев истинный смысл и истинные ценности...

Даже тогда, когда мы уже оказались в этой точке (а мимо нее не пройти!), у нас внутри остается что-то, что *не* поменялось за весь этот долгий путь.

Остается что-то, что мы бережно храним. Остаются какие-то наши привязанности, привычки. Все наши «нет, это уже выше моих сил» или «вот на такое я пойти не могу», «а без этого вообще не проживу», «а без того я буду уже не я».

Остается то, за что мы так цепляемся, – наши ценности, моральные принципы, вера в то, что мы не сможем. Вообще уверенность, что есть границы, до которых мы уже дошли, и дальше дороги нет.

Этими границами может стать все, что угодно. И правила семьи, и принципы, и наши представления о собственных способностях и о том, что «так не поступают».

Так вот. Пока они есть, а мы есть с ними – к цели мы не придем. Мы продолжаем оставаться верблюдами, пытающимися пролезть сквозь игольное ушко. Да, мы понимаем, что нам – туда. Но горбов своих не бросаем. А путь в то место, куда мы идем, лежит только через игольное ушко. И чтобы пролезть, необходимо освободиться от всего. От всего, что нас держит. От всего, что мы считаем, собственно, собой.

Даже если мы говорим себе:

«Но это же *мой* горб!»

«Но это ведь и есть я, моя суть, моя самая главная ценность...»

Поэтому вода – мертвая. Она способна убить все. Все, что еще связывает нас с прошлой жизнью, в которой нам нанесена смертельная рана и из которой нет выхода.

И выхода нет. И не будет до той поры, пока внутри себя мы не откажемся от всего, что не позволяет нам меняться. Только тогда зарастет смертельная рана.

Это инициация, горнило, в котором сгорят все частички, сущностные, важные и дорогие нам, но закрывающие для нас путь.

Ну же, остался всего один шаг! И мы опять сможем стать маленькой Алисой.

И герой уже *никогда* не станет прежним. Потому что нечто в нем должно умереть бесповоротно. Что-то очень сущностное.

Для кого-то это отношения. Для кого-то – образ жизни. Для кого-то – работа, вид деятельности, доход, увлечение или внешний вид. Для других – выбранный раз и навсегда способ поведения или реакция на поведение других. Или система ценностей. И это всегда воспринималось нами, как то, что неотделимо от нас.

Да, это всегда будет самой болезненной потерей.

Для героев сказки – это потеря наивности и веры в то, что достаточно просто быть добрым. Оказывается, иногда нужно быть злым. И уметь убивать. И уметь убивать не только кого-то снаружи, но и что-то внутри себя. Внутри!

В этот момент герой должен совершить поступок, который радикально расходится как с его, так и с нашими представлениями о нем и со всем тем, что мы знали про него раньше.

Бильбо, добрый и честный хоббит, становится злым. Он обманывает и берет в руки меч.

Иван-царевич больше не тот наивный дурачок, который верит в добродетель братьев. Он знает и принимает тот факт, что его братья – убийцы. И он навсегда теряет свою наивность. И веру в то, что миром правит только добро.

Герда – маленькая, робкая и смиренная Герда, – не видевшая другого мира, кроме как из оттаявшего кружочка на оконном стекле, садится на оленя и едет в неизвестность без рукавиц и теплых сапог, совершенно беззащитная перед Снежной королевой.

Русалочка, прошедшая длинный путь, отдавшая все за любовь к принцу и идущая с кинжалом, чтобы убить его, – его, выбравшего другую! – бросает кинжал в море и оставляет его с новой возлюбленной, став пеной морской.

Машенька из сказки о гусях-лебедях, у которой и «пшеничные пироги не едятся» и «садовые яблочки не едятся», как миленькая принимает и ржаной пирог от печки, и лесное яблоко от яблоньки, которые укрывают ее с братцем от опасности.

Мертвая вода – важная аллегория. И если мне, как тому, кто работает с людьми, почти всегда очевидна та привязанность, протащить которую через эту последнюю дверь человеку не удастся, то для идущего по этому сложнейшему пути это почти всегда не очевидно: ведь чтобы что-то увидеть, надо посмотреть на себя со стороны. А человек настолько этим дорожит и не отделяет от себя, что как бы он ни старался понять, о чем идет речь, как бы ни пытался увидеть то, что мешает, он не увидит его: как собственный затылок, как собачий хвост, убегающий от собаки, крутящейся волчком в бесконечных попытках догнать его.

А потерять мы должны не просто важную часть себя, а то, потеря чего для нас равнодействию мертвой воды. Чтобы родиться заново.

И в сказке об этом говорится четко.

Но сразу после мертвой воды Иван получает дозу воды живой. Инициация свершилась. И новый Иван, очистившись до конца, потеряв все, что было в нем доброго, наивного и доверчивого, что было неотделимо от него и составляло суть этого персонажа, приобретает что-то взамен.

Там, по ту сторону игольного ушка, каждого из нас ждет то, что никогда в принципе не было бы возможным по эту его сторону.

Мы больше не будем такими, как были. Мы станем жестче.

Нет, мы не будем меньше любить мир или ценить жизнь, не перестанем верить людям. Нет, наоборот! Но это будет уже наш выбор, а не наивность. И наше снисхождение к слабостям других. И понимание, что зло есть, что оно неизбежно.

И мы станем взрослее.

Это не значит, что мы утратим детскость. Напротив, мы будем ценить ее на вес золота. И сможем позволить себе быть наивными. Это будет наш осознанный выбор, а не незрелость и слепота. Мы станем мудрыми и снисходительными.

В сказках слабые становятся сильными, робкие – решительными. Оловянные становятся нежными, а Дровосеки с железными сердцами и Страшилы с соломенными мозгами приобретают противоположные качества, теряя первоначальные.

Что же необходимо нам для этого последнего, такого сложного шага? И что может нам помешать?

Можно привести много слов, постараться подобрать разные имена. Будет ли это смелость? Да. Решительность? Безусловно. А еще точнее – способность на безрассудство. Потому что этот последний шаг – шаг в пропасть.

Это прыжок за борт, за которым мы оставляем ценности в виде «так не поступают» или «я так никогда не смогу». Где есть только мы и наша цель. И наше новое понимание того, кто мы и зачем здесь. И здесь ничто не имеет веса, ничто не имеет ценности, никому не нужны наши слезы и плач, и жалобы, и тем более рассуждения... Только действия! Только брать и делать.

Буратино зарывает все монеты на Поле чудес. Но не потому, что есть надежда или выверенный путь, гарантии или прочая ерунда. Есть только действия, которые делаются через не могу, через «так не бывает» и «так никто не делает».

Здесь – да, именно здесь! – на карту ставится всё. И самая большая ошибка в этой точке – думать о том, что осталось за спиной, помнить о других вариантах. Или считать потери.

Я часто сталкиваюсь с такими высказываниями:

«Так нельзя, это подрывает мою репутацию!»

«Я же не могу остаться нищим!»

«Надо мной все будут смеяться!»

«Я уже ничего не буду стоить!»

«Я второй раз так не смогу!»

«Так поступают только безумцы!»

Это рассуждения у открытого люка в самолете перед первым прыжком.

И все они не работают.

Здесь работает только одно: убрать оправдания и просто делать. Не говорить. Делать! И здесь может быть только одна сильная мысль: «Я смогу! Несмотря ни на что и ни на кого! Я уже *точно* знаю, куда мне нужно на самом деле». И это должен быть не логический довод, а просто мысль. Безумство храбрых!

Потому что только потом будет живая вода, которая поможет заново родиться там, куда ты так стремился. Где есть *Радость* и *Полнота* жизни. Где все по-другому.

Там не будет тебя-старого. Но будешь ты-новый.

И на это надо решиться.

Здорово, если у каждого на этом этапе будет своя «сильная» мысль, которая поможет решиться на последний шаг.

Для меня такими дополнительными мыслями-выручалочками всегда были: «Что я скажу своим детям?» и «Самый темный час наступает перед рассветом».

Первая мысль – рационально-ценностная. Я отлично понимаю, что четверо моих детей смотрят на меня и видят каждый мой выбор. И я не смогу им сказать, что я струсила. Поэтому – давай же, вперед!

Вторая мысль дает надежду. Веру в то, что если уж я ввязалась в какое-то предприятие, то главной приметой того, что цель близко, – нахождение в той точке, где очень и очень темно.

Страшно и безысходно? Мои поздравления! И опять же – вперед!

В ходе своего повествования на каждом этапе я описывала метафорические и прямые рецепты лучшего, продуктивного прохождения через них. И здесь таких рецептов будет три.

Первый – смириться с тем, что можно потерять все. Не потерять все, а смириться с тем, что можно все потерять и начать заново. И не просто потерять, а не бояться жить дальше, потеряв все. Это очень важно. Как только это происходит, успех гарантирован.

Но как только мы начинаем создавать запасные варианты, стараемся подготовить плацдарм для отступления, как только задумываемся о возможностях и гарантиях, о поддержке и резервном счете в банке – все, мы проиграли. Это тот случай, когда надо поставить на карту все. Не *почти* все, не все в нашем понимании. А *совсем* все.

Второе – не искать рациональных подкреплений и логики. Это, пожалуй, самый иррациональный этап. Именно здесь сказка становится сказкой. Потому что здесь происходит чудо. Если, конечно, мы к этому готовы. Потому что чудо – это всегда результат слепой веры, а не рациональных расчетов. Я считаю, что это и есть точное определение чуда – результат слепой веры.

И тогда Снежная королева улетает из замка, а молитва «Отче наш» позволяет Герде победить ее снежные полчища. Конек-Горбунок прибегает к Ивану, обмахивает хвостом кипящий котел и сует в него свою морду. Случайный мальчишка в последний момент приносит солдату волшебное огниво, а Людоед верит Коту-в-сапогах и превращается в мышь...

И третье. Все, что нам нужно, все, благодаря чему мы сможем сделать этот шаг, у нас уже есть. Это не деньги. И не связи. И не чья-то поддержка. И не двадцать восемь запасных вариантов, не три запасных и выгодных предложения. То есть совсем не то, на что мы привыкли рассчитывать в этом рациональном мире, в котором наше путешествие с самого начала казалось безумием. Оно и привело туда, куда должно приводить всякое безумие.

Это то, что у нас *уже есть*, то, благодаря чему мы оказались в этой точке. И мы получили это на прошлом этапе. Раз мы уже здесь, *значит, у нас есть все, чтобы его пройти!*

И это самое важное. Мы и попали сюда по этой причине, по ней же сможем отсюда выйти победителями. И условия попадания в эту точку только одно: знать, что мы можем, что мы имеем все необходимое, чтобы сделать этот последний шаг.

Мне очень нравится, как писал про это Андерсен в сказке о Снежной королеве. Если помните, это были слова старой финки, жилище которой находилось ближе всего к владениям Снежной королевы. И Герда очень рассчитывала на ее магическую помощь.

Вот слова, которые эта женщина говорит оленю и Герде, приехавшим к ней за помощью:

«Сильнее, чем она есть, я не могу ее сделать. Не видишь разве, как велика ее сила? Не видишь, что ей служат и люди, и животные? Ведь она босая обошла полсвета! Не у нас занимать ей силу! Ее сила – в ее сердце, в милом невинном детском сердечке. Если она сама не сможет проникнуть в чертоги Снежной королевы и извлечь из сердца Кая осколки, мы и подавно ей не поможем! В двух милях отсюда начинается сад Снежной королевы. Отнеси туда девочку, спусти у большого куста, покрытого красными ягодами, оставь ее там одну и, не мешкая, возвращайся обратно!»

И мы остаемся одни у куста с красными ягодами. Одни. В самой северной и холодной точке мира. Без рукавичек и сапожек. С точным пониманием и верой в то, что все, что нас сюда привело, и есть гарантия того, что мы справимся.

ЭТАП 8. РЕЗУЛЬТАТ: РАДОСТЬ И ПОЛНОТА ЖИЗНИ

Все мы помним, как заканчиваются любые сказки. И наша сказка подходит к концу.

Счастье покорившего Эльбрус, сделавшего научное открытие, издавшего свою книгу, организовавшего выставку своих картин или первое выступление русской театральной труппы в Париже, счастье вернувшегося на родину после многолетнего путешествия и открывшего новые земли...

Счастье пробежавшего свой первый марафон или «десятку», счастье написавшего стих...

Счастье вернувшегося в родную Хоббитанию или к отцу с добытой Жар-птицей...

Счастье увидевшей превращение Чудища в великолепного принца, а лягушки – в прекрасную принцессу...

У каждого из нас был такой момент. Момент, переполненный счастьем, ощущением чуда, безграничной радости и полноты жизни, любви ко всему миру.

Пережив это, ты уже никогда не станешь другим. Не разучишься, не потеряешь то, чему научился на пути сюда.

И ты знаешь, какая огромная работа осталась за спиной. Это она подняла тебя выше облаков, сделала твою жизнь наполненной до краев, похожей на полет свободной птицы. Подарила тебе жизнь, в каждой минуте которой есть смысл, и теперь ты делаешь то, что и правда твое. То, что имеет смысл. То, что оставит след. Оставит больше красоты и добра. Потому что ты живешь своей, бьющей через край жизнью.

И теперь, если ты сохранишь верность себе и своему выбору, у тебя всегда будет много сил. И ты будешь становиться сильнее с каждым днем, прожитым тобой так, как подсказывает тебе сердце.

И чем дальше ты будешь двигаться по этому пути, тем больше мотивации и смысла будет в твоей жизни. Потому что на свете есть лишь два правила – выбрать свое призвание и жить в соответствии с ним.

Призвание всегда означает только отдавание. Отданное миру возвратится к тебе огромной радостью, которая уже навсегда останется с тобой.

Останется даже на следующем витке судьбы, когда ты решишь, что опять пора в путь...

Примечания

1

Про то, откуда стартует процесс изменений (изнутри или снаружи), кому принадлежат поставленные нами цели (нам самим или же мы просто стремимся соответствовать чьим-то ожиданиям, плохо различая собственный голос) – про это я еще буду писать. И дам четкие индикаторы, которые позволят отделить наши цели и наше недовольство собой-настоящим по сравнению с собой-идеальным от целей, возможно прекрасных и правильных, но не имеющих никакого отношения к нашему внутреннему, истинному голосу.

2

Я не претендую на универсальность анализа лени и ее осмысление. Существует множество индивидуальных вариантов ее места в структуре человеческой жизни и переживаний. На страницах этой книги описываются лишь некоторые типичные случаи проявления лени в процессе принятия решений. И только вы сами, прочитав эти строки, сможете судить о том, насколько эти ситуации и объяснения применимы к контексту вашей жизни.