

## ГЛАВА 10

# ОВЛАДЕНИЕ СИЛОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Узы, соединяющие нас с другими людьми, — самая мощная сила в мире, помогающая нам. Мы можем назвать их любовью, если очистить это понятие от наслоений и шелухи. Я называю данный феномен *связью*, ощущением себя частью чего-то благотворного и великого, большего, чем индивид.

Несмотря на то что сила человеческих уз велика, мы обычно склонны игнорировать их влияние как что-то сентиментальное, тривиальное и пустяковое в сравнении с более «мужественными» способами достижения превосходства — такими как строгость, дисциплина, самопожертвование и, конечно, тяжкий труд. Конечно, все эти средства играют очень важную роль, но все они теряют часть своей силы, будучи лишены контекста человеческих связей.

Снова процитирую Мэтью Либермана: «Люди часто ведут себя и говорят так, будто их работа — это всего лишь место, где им платят зарплату и где они помогают компании выколачивать максимальные прибыли. Эти разговоры основаны на нормах эгоизма — на уверенности в том, что только личный интерес движет людьми... Нас бомбардируют этой идеей настолько давно, что мы считаем ее истиной в последней инстанции.

Но она неверна, так как в ней упущено главное — то, что делает нас людьми»<sup>1</sup>. Мы должны говорить, мы запрограммированы говорить — как доказывают исследования Либермана — о связях и узах между людьми.

## Забывтый ключ

Различные связи не только с людьми, но и с неодушевленными предметами (например, со стихотворением, любимым креслом, лугом, озером, идеей или верой, целью, традицией) — самый недорогой, но надежный шаг, который можно и нужно сделать не только ради улучшения внимания, сосредоточенности и мышления, но и ради здоровья, счастья и плодотворной жизни. Это очень просто. *Ничто в жизни не делает столько добра, сколько сила человеческих уз. И ничто не производит столько зла и несчастий, сколько сила раздора и несогласия.*

Я называю связь «второй витамин С». Общение, безусловно, необходимо для человеческой жизни не меньше, чем первый из открытых витаминов — витамин С, аскорбиновая кислота. Без этого «второго витамина С» люди страдают — и не только эмоционально, но и физически.

Возьмем, например, случай с детьми, жившими в приютах в правление румынского диктатора Николае Чаушеску, отстраненного от власти в 1989 году. Так как аборт были запрещены, многие родители сдавали своих детей в ужасающие учреждения, где они не получали ни заботы, ни ласки — в стране не хватало нянь и воспитателей. Всех детей заставляли есть, умываться и ходить в туалет в одно и то же время. Малыши часами лежали в мокрых пеленках, страдая от зудящей сыпи. Самых беспокойных привязывали к кроваткам, которых стояло по несколько дюжин в одном помещении. Впоследствии ученые установили, что у детей, переживших этот ад, в мозге было меньше белого вещества — защитной оболочки, покрывающей нервные волокна и клетки, — чем у их сверстников, воспитывавшихся в заботливом окружении<sup>2</sup>.

Вспомним, что случается с заключенными, престарелыми и душевнобольными, которые тоже страдают от отсутствия человеческих связей.

Люди, лишённые их, медленно умирают, но никто не видит, что с ними происходит. Обычно в качестве причины в свидетельстве о смерти указывают рак, инсульт, инфаркт, инфекционную болезнь или что-то вроде. Но все эти недуги — финальная стадия длительного и коварного процесса, приведенного в действие одиночеством, депрессией, заторможенностью и утомлением, вызываемыми чувством оторванности от людей.

Чтобы вы не сомневались в том, что отсутствие связи с людьми смертельно опасно, я познакомлю вас с исследованием Лизы Беркман, профессора Гарвардской школы общественного здравоохранения. Ее открытие потрясло научное сообщество. Это исследование, результаты которого начали публиковаться в 1970-е годы, доказало, что социальная изоляция является таким же по значимости фактором риска преждевременной смерти, как курение, ожирение или повышенное артериальное давление. Поначалу специалисты сомневались в достоверности этих данных, но впоследствии исследование было повторено в разных странах, и предположение превратилось в достоверный факт. Первый социолог, обнаруживший неоспоримую связь между социальной изоляцией и смертностью, Беркман подтвердила то, что хорошо знали древние народы, среди которых самым страшным наказанием считалось изгнание, которого люди боялись больше, чем смерти.

Беркман продолжала свои исследования и смогла вскрыть многие другие проблемы, возникающие в результате социальной изоляции и представляющие угрозу здоровью и долголетию. Беркман показала, что социальная поддержка должна обладать определенными свойствами, для того чтобы быть эффективной. Вот что сама она говорит по этому поводу: «Для того чтобы социальная поддержка улучшала состояние здоровья, она должна обеспечить ощущение принадлежности и интимного единения, она должна помочь людям проявлять свою компетентность и самодостаточность»<sup>3</sup>.

Прелесть «витамина связи» нельзя сравнить ни с чем, потому что он ничего не стоит, его запасы не истощаются, и он улучшает жизнь, как ни одна другая сила в мире. Средний человек может, конечно, недооценивать силу «душевного витамина С», но ее хорошо понимают некоторые

умные организации. Например, SAS, компания, изготовляющая программное обеспечение, побуждает сотрудников приглашать на обед супругов и детей. В другой компании руководство сделало ниже перегородки между отсеками в офисе, и люди получили возможность видеть друг друга. Одно это привело к улучшению морального климата и повышению производительности. На химическом факультете Гарвардского университета уменьшилось число сотрудников, страдающих депрессией и склонностью к суициду, после того как руководство приняло меры по созданию более дружелюбной атмосферы<sup>4</sup>.

Как я уже писал выше, мы живем в парадоксальном мире — электронные средства позволяют нам контактировать с огромным множеством людей, но в то же время мы практически лишились непосредственного межличностного общения. В книге «Связанные одной сетью»\* Николас Кристакис и Джеймс Фаулер пишут о своем исследовании, в котором участвовали 3000 случайным образом отобранных людей. Целью эксперимента было установить, сколькими близкими социальными контактами обладают люди — при этом контактами считались индивиды, с которыми испытуемые обсуждали важные дела и проводили вместе свободное время. Авторы нашли, что «у среднего американца всего четыре важных социальных контакта, причем большинство укладывается в диапазон от двух до шести. Печально, но 12% опрошенных не смогли назвать ни одного близкого социального контакта... С другой стороны, в 5% случаев у опрошенных было восемь близких людей»<sup>5</sup>.

Далее, Кристакис и Фаулер объясняют некоторые убедительные и удивительные данные, полученные при исследовании социальных сетей. Например, одним из заметных их свойств является заразительность, тенденция различных настроений, привычек и обычаев перетекать от одной группы людей к другой и поражать не только непосредственных знакомых, но даже приятелей наших друзей. После достижения третьей степени влияния (как назвали эту дистанцию авторы) эффект сходит

---

\* Кристакис Н., Фаулер Дж. Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. — М. : Юнайтед Пресс, 2014.

на нет, но многие из нас не знают, что на нас очень большое влияние могут оказывать настроения, привычки и склонности друзей наших друзей. «Эта простая тенденция одних людей влиять на других имеет огромные последствия, выходящие за пределы наших непосредственных связей», — пишут авторы<sup>6</sup>.

Следовательно, благотворное влияние оказывает не просто установление связей, но и мудрый выбор друзей, при этом вы должны понимать, что не в вашей власти заставить ваших друзей выбирать себе друзей и тем более друзей своих друзей. Так как социальные сети склонны преувеличивать все, от радости и оптимизма до ожирения, депрессии и насилия, всем было бы неврдно знать как можно больше о людях, находящихся неподалеку от нас<sup>7</sup>.

Сегодня доказан тот факт, что позитивная энергия заразительна, а улыбки помогают сохранять и улучшать здоровье. Кристакис и Фаулер приводят данные одного исследования, показавшего, что официанты, приученные с улыбкой обслуживать клиентов, доставляют им больше радости и получают более щедрые чаевые<sup>8</sup>. Мало того, было проведено исследование, в котором 33 профессиональных игрока в крикет снабжались компьютерными системами, регистрировавшими их настроение во время игры. Была выявлена отчетливая связь между хорошим настроением игрока и настроением его товарищей по команде — независимо от хода игры. Кроме того, когда настроение игроков было позитивным, то и результаты они показывали лучше<sup>9</sup>.

Наука всегда последовательна. Практический вопрос заключается в том, как осуществить связь с другими людьми. Как выяснилось, это очень просто, если взяться за дело серьезно. Для того чтобы показать, что тут можно сделать, я предлагаю вам план из десяти пунктов, следуя которому вы сможете получать ежедневную дозу «витамина человеческих связей».

- **Совместные трапезы.** Каждый день завтракайте, обедайте и ужинайте в компании. Если вы живете один, то обедайте с кем-нибудь. Возьмите за правило общаться за едой

с людьми, причем общаться лично, а не с помощью электронных устройств.

- **Найдите время для любви.** Очень часто я слышу от своих пациентов жалобы на то, что у них нет времени на своего партнера. Такое время надо непременно найти.
- **Держите дома, на работе и в бумажнике фотографии близких вам людей** и почаще на них смотрите.
- **Никогда не тревожьтесь в одиночку**, по крайней мере долгое время. Если тревога затягивается, то встретитесь с кем-нибудь, выпейте с ним кофе или просто зайдите в кабинет к коллеге по работе. Для общения выбирайте подходящих людей, сообразно с тем, что именно вас беспокоит. Если вы долго испытываете тревогу в одиночестве, то она быстро перерастает в ядовитый парализующий страх, лишаящий способности отчетливо мыслить. Общаясь с другим человеком, вы чувствуете себя менее уязвимым, несмотря на то что сама тревожная ситуация остается все той же. Изменяется ваша способность справиться с нею.
- **Выходите на прогулки**, то есть покидайте дом не только по делам. Как говорится, сливайтесь с природой. Упивайтесь ею, вглядывайтесь в синее небо и проникайтесь восхищением перед его величием. Небо с облаками — это лучше, чем джинс с тоником. Пусть ваша душа впитывает чудеса природы — незаменимый «витамин связи» с жизнью, бурлящей вокруг вас.
- **Заведите питомца.** Животные — великие мастера создавать «витамин общения и связи». Если у вас нет такой возможности, общайтесь с животными, используя любой повод. Животные давно разрешили для себя загадку жизни и с радостью поделятся с вами своим знанием. Не мешайте им в этом. У Фрейда была любимая собака — чау-чау по кличке Жо-Фи, которую он просто обожал. Она находилась в кабинете во время сеансов психоанализа, потому что Фрейд считал, что Жо-Фи успокаивает пациентов.

- **Поддерживайте на работе добрые дружеские связи.** Развивайте эти отношения, жертвуя ради них даже рабочим временем. Однажды затраты окупятся сторицей, так как вы начнете лучше трудиться, а по утрам станете с радостью спешить на работу. Если вас в офисе ждет лучший друг, то вас будет тянуть туда по утрам в понедельник. Даже если работа в какой-то день не заладится, у вас всегда найдется человек, с которым вы сможете разделить неудачу, не говоря уже о том, что с ним вы станете веселиться и отмечать успехи и победы.
- **Не ввязывайтесь в интриги.** Как ни соблазнительно быть в курсе всех сплетен, интриг и заговоров, держитесь от всего этого подальше. Поначалу такая вхожесть в «круг избранных» покажется выгодной и возвышающей позицией, но со временем превратит работу в ад и безнадежно испортит моральный климат в вашем окружении.
- **Находите время для семьи и друзей.** Сделайте это сейчас, пока не стало слишком поздно. Как психиатру мне часто приходится слышать одну и ту же жалобу: «Господи, почему я не делал этого раньше, когда была такая возможность?» Самая большая и самая распространенная ошибка, которую совершают добросовестные и старательные сотрудники, — это пренебрежение к тому, что происходит вне офиса, и особенно оно касается друзей и семьи. Конечно, вы не можете постоянно общаться с друзьями или посвящать все свое время семье, но вы, несомненно, сумеете организовать свою жизнь так, чтобы и первым, и вторым уделять достаточно внимания и поддерживать с ними теплые человеческие отношения. Семья и друзья должны быть вознаграждением, к которому надо всегда тянуться душой.
- **Вступайте в общественные и благотворительные организации вне работы.** Вы получите большое удовлетворение, особенно если сумеете принести организациям серьезную

пользу. Это может быть вечерний клуб, баскетбольная или футбольная команда, благотворительный фонд, церковь, синагога или другая религиозная группа, хор, клуб любителей книг, школа верховой езды — любая организация, которая много для вас значит, в чьи принципы вы верите и ради которой готовы жертвовать временем.

Несмотря на то что «витамин человеческих связей» является необходимым элементом, я все же хочу вас предостеречь.

Общение — это, как правило, добрая сила, но она может стать и разрушительной. Взгляните хотя бы на тесные связи внутри преступных организаций, вспомните товарищество членов нацистской партии или последователей Усамы бен Ладена. Наша потребность в связях с другими людьми настолько глубока и велика, что если человек не находит здоровые связи, то он будет согласен на патологические или даже общественно опасные формы. Мне думается, что читатели этой книги едва ли станут бандитами или террористами, но *мы все должны проявлять осторожность в отношении тех, кому мы хотим доверять. Я всегда советую людям не тревожиться в одиночку, но одновременно я рекомендую тщательно и придирчиво выбирать товарищей.*

Я доверчивый человек, может, даже слишком доверчивый. Мне случалось испытывать боль и разочарование, когда человек, которого я считал союзником и даже другом, вдруг наносил мне удар в спину. Один такой случай произошел со мной в ту пору, когда я занимался бизнесом, и, хотя предательство близкого человека увеличило мои убытки, я также испытал и нравственные страдания. Мне до сих пор больно об этом вспоминать.

Тем не менее если вам удалось найти настоящего друга, человека, с которым можно разделить горе и радость, то считайте это даром небес. Мой лучший, самый надежный и задушевный друг — Питер Метц. Мы играли с ним в сквош по вторникам в течение тридцати лет. После игры мы шли в кафе и делились своими горестями и радостями. Воспоминания о тех временах до сих пор греют мне душу и позволяют не слишком мрачно смотреть на жизнь.



Сформулируйте свою проблему так, чтобы друг смог вам помочь. Вспомните Лэса, человека, ставшего интернет-зависимым. Допустим, он решил поделиться жизненными трудностями со своим другом Джо. Лэс приходит к нему и говорит: «Знаешь, мне на самом деле нужна помощь. Я так пристрастился к интернету, что он засосал меня с головой. Можно мне с тобой поговорить?» Даже сам разговор о проблеме, одно то, что друг вас внимательно выслушает и посочувствует, — это уже огромная помощь и поддержка. Лэс мог бы сказать: «Я не жду, что ты сумеешь решить мои проблемы, но прошу тебя, выслушай и помоги хотя бы правильно сформулировать вопрос. Я хочу, чтобы ты мне посочувствовал».

Это даст другу право обратиться к вам с подобной просьбой. Вы можете и еще больше укрепите вашу дружбу. Вы не можете контролировать данный процесс, но должны ему довериться. Если вы это сделаете, то многое в вашей жизни пойдет само собой, без участия сознания и воли. Решения будут рождаться сами, словно из ниоткуда.

Как я уже сказал, вы сами должны создать план взаимодействия с людьми. Среди шести разумных принципов этот самый важный и простой в исполнении. Вы удивитесь, сколько радости принесет вам дружба и тесные узы с другими людьми. Самые яркие наши радости и глубокое удовлетворение связаны с близостью с другими людьми на работе и дома, в дружбе и любви. Постарайтесь сосредоточиться и на работе, и на любви, не давая чему-то одному вытеснить другое — в жизни важны оба этих аспекта.

Помимо всего прочего, у тесных дружеских связей есть еще одно свойство, которое улучшает состояние душевного здоровья. У меня есть знакомая, отец которой перенес одиннадцать инфарктов за десять лет и умер в возрасте шестидесяти двух лет. Он был жесткий человек, очень много пил и испытал много страданий, что сказалось на здоровье. В конце жизни сердце этого человека ослабло настолько, что у него хватало сил лишь на то, чтобы с трудом встать с постели, одеться, выйти во двор и улечься в гамак в тени апельсинового дерева. Сквозь листву старик смотрел на синее небо, вдыхал аромат цветов и думал о жизни. Он чувствовал благодарность за такую возможность,

потому что это было единственное, что у него еще оставалось. Когда я рассказал его дочери о «витаминах связей», она сказала: «Добавь еще витамин Б — благодарность».

Подруга оказалась права. Есть основательные эмпирические данные на тему «витамина Б». В исследовании, проведенном Джорджем Вэйлантом, относительно факторов, влияющих на успешность адаптации к жизни, благодарность и признательность занимают верхние места в списке<sup>10</sup>. Не имеет значения, какой жребий выпал вам в жизни, важно, как вы относитесь к нему, а это вы способны контролировать в куда большей мере, чем сами сознаёте. Один раввин сказал так: «Счастье — не обладание тем, чего вы хотите, а желание обладать тем, что вы имеете»<sup>11</sup>.

## Повседневная работа

Если вы подготовились и воспользовались всеми шестью разумными принципами, то ежедневное поддержание умственной энергии на должном уровне не составит вам большого труда. Не надейтесь, однако, что энергия будет поступать бесперебойно в течение всего дня. Надо найти свой индивидуальный ритм. В какое время вы испытываете прилив энергии и готовы выполнять самые трудные задачи? Когда вы чувствуете вялость и апатию? Некоторым людям лучше работается, когда играет музыка, когда они прохаживаются или когда в помещении есть кто-нибудь еще. Одним легче сосредоточиться утром, другим — ночью, кому-то лучше в теплой комнате, кому-то — в холодной. Некоторым помогает кофеин, другим — горячий душ. Одни люди способны сосредоточиться на краткий миг, другие — на много часов, но после этого им нужно будет день-два отдохнуть. То, что хорошо для одного, не подойдет другому; старайтесь найти тот распорядок дня, который лучше всего подходит именно вам.

Планы должны быть выполнимыми. *Не тратьте заряд попусту. Сохраняйте энергию для самой важной работы.* Мне, например, легче всего трудиться, когда я только прихожу на работу. Я называю свое состояние утренним всплеском. Многие в этом отношении похожи на меня. Если

вы из их числа, то не тратьте утренние часы на пустяки вроде просмотра электронной почты. Это занятие отнимет у вас драгоценное время и накроет вас с головой. Если в почте нет ничего неотложного, то не тратьте на нее силы, они понадобятся вам для более важных дел. Не превращайте утренний всплеск в утренний всхлип. Берегите энергию для самых важных, самых неотложных дел. Однако при этом старайтесь следовать своему ритму, а не бороться с ним, пытаясь его изменить.

Важно следить за использованием энергии не только в продолжение дня, но и в течение недели, месяца, года. Вы должны понимать, когда вам лучше работать много, когда — меньше, и готовиться к этим периодам. Кроме того, вы скоро научитесь подсознательно чувствовать, когда можно расслабиться и дать себе передышку.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

