

## Глава 8

# Ваш внутренний имидж

Всегда уверен в том, что говорит; и всегда ошибается<sup>28</sup>.

*Неизвестный автор*

Институт дизайна Стэнфордского университета стал знаменит благодаря своим методикам, которые приучают людей к сотрудничеству в группах для рождения инновационных идей, в центре которых находится человек. Мы всегда спрашиваем: «Для кого мы решаем задачи, чего они хотят и в чем нуждаются?» Человеческие взаимоотношения лежат в основе нашей работы, поскольку мы уверены, что достижение почти любой цели зависит от того, сумеем ли мы поставить себя на место других. А для этого нам нужно лучше узнавать и понимать незнакомых нам людей и группы, чтобы эффективнее помогать им. Сопереживание может помочь нам и лучше понять себя, своих друзей, членов семьи или коллег.

Ваши достижения существенно зависят от того, как вы себе себя представляете, от вашего внутреннего имиджа. Если вы видите себя способным на риск деятелем, то, скорее всего, не будете бояться идти на риск и действовать. Если вы оцениваете себя как осторожного и даже пугливого человека, ваш путь к цели будет гораздо более протяженным и сложным. Зачастую вы не уверены в том, как себя оценивать. Поэтому поговорим о том, откуда берется ваш внутренний имидж и что делать, если он вас не устраивает.

### Проведите ревизию ваших примеров для подражания

Когда мы молоды, мы учимся у окружающих. Естественно, наши родители, братья и сестры оказывают на нас большое влияние. Если нам повезет, наша жизнь начнется в теплой семейной атмосфере, где все

поддерживают друг друга. Нам может и не повезти, и мы начнем жизненный путь в тяжелом и даже угрожающем окружении. Практически нельзя не приобрести какие-то черты и особенности характера в зависимости от отношений в семье. Мы можем стать очень похожими на родных или совсем не похожими. Но факт остается фактом: наша семья с детства оказывает на нас большое влияние в самых разных, иногда даже незаметных, аспектах. Родители становятся первыми людьми, которые учат нас тому, чего мы должны достичь.

Когда моему младшему сыну было пять лет, врач спросил его, в какой форме он предпочитает получать антибиотик: в виде таблеток или уколов. Он ответил: «Что дешевле». Ясно, что уже к тому времени он воспринял от своих родителей отношение к деньгам. Сегодня ему 55 лет, и его подход к расходованию денег не изменился.

Я считаю, что очень отличаюсь от своего отца, а моя жена думает, будто очень сильно отличается от своей матери. И самыми болезненными для меня становятся ее слова: «Ты ведешь себя совсем как твой отец», а я могу ответить ей тоже неприятной ей фразой, что она ведет себя точь-в-точь как ее мать.

На самом деле мы оба несем в себе черты наших родителей, даже если и не хотим этого. Мы отрицаем у себя наличие качеств, которые нам в наших родителях не нравятся, хотя мы явно переняли эти качества у них. Зато мы с удовольствием видим в себе черты, которые нам в наших родителях нравятся, хотя совершенно не факт, что они есть у нас самих.

### **Ваша очередь**

Изучите подходы ваших родителей к разным вопросам и подумайте, насколько они повлияли на вас во взрослой жизни.

- Как они относятся к деньгам?
- Какой жизненный путь они считают наиболее подходящим для вас?
- Каково их отношение к властям?
- Что они думают о тяжелой черной работе? О жизненном успехе? О работе и отдыхе? О профессиональных и личных рисках? О чувстве полноты жизни?
- С какими их подходами вы согласны, а с какими нет? Построили ли вы свою жизнь в соответствии с их советами? Были ли эти советы для вас полезными, болезненными или нейтральными? От каких аспектов влияния ваших родителей на вас вы отошли? Какие восприняли?

По дороге к зрелости мы проходим несколько этапов. Первый большой отрыв от семьи происходит, когда мы поступаем в школу и учимся иметь дело с незнакомыми детьми без защиты родителей или лиц, их заменяющих. Нам приходится привыкать к трудностям, конкуренции, разочарованиям и оценкам ровесников. Наши одноклассники могут быть недобрыми по отношению к нам, даже проявлять физическое насилие или осыпать насмешками.

Именно в этой обстановке мы впервые бросаем на себя взгляд со стороны и задумываемся о своем внутреннем имидже, который отвечает на вопрос, кто мы на самом деле, а не кем нас считают родители. Если нам везет, то мы встречаем человека, очень похожего на нас, который становится нашим самым близким другом. Он помогает нам лучше узнать себя, потому что с ним мы можем делиться тем, чем с родителями никогда не поделились бы. С надежным другом мы можем исследовать новые аспекты своего внутреннего «Я», опираясь на его поддержку. При этом окружающий нас мир расширяется.

В подростковом возрасте необходимость в исключительной близости дружеских отношений притупляется, и круг наших друзей заметно расширяется. Это еще больше отдаляет нас от родителей и дает возможность развить свой внутренний имидж и испытать его в новой и не очень стабильной обстановке. Это может познакомить нас с новыми сторонами жизни, например сексом и наркотиками. Разумеется, такая перемена, как правило, требует серьезного пересмотра самооценки и заставляет подростка под очень сильным давлением со стороны сверстников перенимать групповые характеристики. Если в подростковом возрасте мы можем найти группу похожих на нас людей, наше ощущение вписанности в жизнь усиливается. Если же нет, то можем страдать от отчужденности и изоляции. К счастью, большинство людей обычно нормально справляются с травмами подросткового возраста, а некоторым на основе пережитого опыта удается даже стать самодостаточными и наполненными внутренней энергией.

Моя мама умерла, когда мне было 12 лет, а отец страдал тяжелым маниакально-депрессивным расстройством. В подростковом возрасте я в основном был предоставлен самому себе. У меня было много подработок, которыми я занимался после школы и на каникулах. Я носился по всему Нью-Йорку, покупал и продавал машины и мотоциклы

еще до того, как дорос до водительских прав, и довольно часто попадал во всякие неприятности как в школе, так и вне ее. Думаю, что полученный в юности опыт сделал меня более самостоятельным и деятельным, чем если бы я получал тот же объем родительского внимания и руководства, как большинство моих сверстников.

Мало того что у меня на всю жизнь сохранилось очень глубокое и щемящее чувство утраты в связи со смертью матери, оставшись с собой один на один, я не избежал влияния улицы.

Но не все, что мне там советовали, было правильно и законно. Старшую школу я выбрал под влиянием Чарли, нападающего футбольной команды Stuyvesant High School. Я до сих пор помню его слова: «Иди в Stuyvesant, у тебя не хватит мозгов для того, чтобы учиться в спецшколе Bronx Science» (там углубленно преподавались точные дисциплины).

Я позволил парням вроде Чарли определить границы того, чего я мог достичь. Теперь я бы себе хорошенько надавал за это. Сейчас я мудрее и могу оглянуться на свою юность с сочувствием к тогдашнему себе. Я понимаю, что слишком полагался на эмоции, а не на разум, и тогда еще четко не представлял себе, кто я такой и чего хочу в жизни.

Я предпочитаю не думать о прошлом с сожалением. У всех есть события или стороны, которыми мы не очень-то гордимся, но этот факт не должен влиять на то, на что мы способны сейчас. Выработка взгляда в будущее занимает много времени, особенно на стадии формирования личности, когда мы соотносим свою самооценку с оценкой других. Нам нужно быть добрыми к себе.

Миновав подростковый возраст, мы вновь сталкиваемся с проблемой внутреннего имиджа, когда начинаем выстраивать любовные связи. Этот период заканчивается браком или другим видом сожительствa с любимым человеком и отдалением от широкого круга друзей<sup>29</sup>. Вдобавок в этот период обычно происходит рост человека как личности, что мы обычно связываем с приобретением или развитием востребованных обществом навыков и умений. Здесь мы создаем новую самооценку, совмещая в ней наши личные отношения с супругой (супругом) и наши навыки и умения в единую картину себя как взрослых личностей.

Лично у меня это произошло в то время, когда я женился на третьем курсе колледжа. Я начал преподавать уже на четвертом курсе, а дипломную работу делал по вечерам. Затем я сразу же окончил докторантуру, получил степень доктора философии и место доцента в Стэнфордском университете.

## Станьте самостоятельными

Обычно преподавателей колледжей и университетов не учат преподавать. Главным образом их готовят к исследовательской работе и повторению тех ее методов, которыми пользовались их учителя. Может пройти много лет, прежде чем они обретут собственный голос. В какой-то мере они никогда не освобождаются от влияний своих профессоров, совсем как дети никогда полностью не освобождаются от влияния родителей.

Однажды я проводил однодневный семинар на Тайване под названием «Креативное преподавание». Обрато в гостиницу меня вез на машине молодой доцент. В доверительной обстановке, когда в машине мы были с ним вдвоем, он сказал: «Мне было очень интересно. Я никогда не думал, что смогу изменить свой стиль преподавания. Я не понимал, что могу модифицировать систему своей работы и подходить к вопросам преподавания как каждодневному решению новых проблем». Он был явно потрясен: ведь только что он увидел котов с желтыми глазами. Теперь он понял, что к преподаванию нужно подходить со своей индивидуальностью, а не только передавать учащимся готовый и обкатанный учебный материал. Преподаватель должен перед каждым занятием четко осознавать, каковы его цели и намерения. Он должен вырабатывать собственный стиль, соответствующий его личности.

К сожалению, в той же ловушке, в которую угодил упомянутый мною тайваньский доцент, находятся многие люди — и не только в академических кругах. Влияние учителей и родителей на нас оказывается таким сильным, что всю жизнь мы пытаемся, насколько это возможно, копировать их. И часто заканчиваем тем, что превращаемся в их второклассные копии.

Одна из социальных функций наших семей и других социальных групп, к которым мы принадлежим, состоит в контроле нашего поведения. В принципе такой семейный и социальный контроль играет важную роль в развитии общества. Однако он может нести в себе и негатив, если мы не желаем при необходимости конструктивно противостоять ему, а иногда и отвергать некоторые его стороны. Если мы понимаем, что являемся уникальной личностью и обладаем опытом, который отличается от опыта наших учителей и родителей, мы становимся создателями новых ценностей, которые отдают дань их опыту и становятся подлинными проявлениями нашей человеческой сущности. Для всех нас важно рассматривать свою жизнь и работу не только с точки зрения их содержания, но и с точки зрения того, каковы в них наши истинные намерения.

### **Ваша очередь**

Составьте список всего, чего вы хотите достичь в своей работе. В этом вам помогут некоторые вопросы, заданные себе.

*Какова моя главная цель?*

*Состоит ли она в том, чтобы просто прожить день?*

*Состоит ли она в том, чтобы выполнить определенное задание?*

*Состоит ли она в том, чтобы просто убить время?*

*Состоит ли она в том, чтобы продемонстрировать окружающим свое «Я»?*

*Чтобы очаровать кого-то?*

*Чтобы воодушевить кого-то?*

*Чтобы побудить кого-то к действию?*

*Чтобы сбежать от всего?*

Выяснив, каковы ваши ближайшие главные намерения, вы можете перейти к осмыслению того, как их реализовать. До этого важно убедиться в том, что они реальные, а не запрограммированные клише, которые вы повторяете вслед за другими или создали сами, чтобы нравиться себе. Если вам удастся четко определить свои ближайшие истинные намерения, вы сможете подходить к выбору способа их решения как к творческому процессу, освободившись от прошлого опыта и попыток скопировать кого-то.

Когда мы общаемся с тем, кем восхищаемся, то часто перенимаем некоторые черты этого человека. Так мы поступаем в отношениях с родителями, любимыми, друзьями, учителями и коллегами. В основном это происходит на подсознательном уровне. Что примечательно, от окружающих людей можно научиться и тому, каким *быть не стоит*.

А это уже требует включения сознания и логического мышления. Например, если мои родители постоянно ругаются и ведут себя грубо по отношению друг к другу, то в логической памяти у меня отложится, что я не хотел бы повторения подобного в своей семье. Но если я не буду принимать мер для того, чтобы сдерживаться, элементы поведения моих родителей могут проявиться и в моем поведении в случае возникновения напряженности в отношениях с супругой.

## Как вы себя видите

В нашей голове постоянно роятся мысли о том, кто мы и что собой представляем. Все эти мысли можно объединить в понятиях внутренней собственной самооценки и внутреннего имиджа. Осознание нами своей внутренней сущности: нашего тела, наших чувств и эмоций, наших действий и мыслей — и определяет, кто мы на самом деле. Наша внутренняя самооценка может быть верной, а может и не быть.

### **Ваша очередь**

Составьте список из пяти кратких описаний (одно-два слова) того типа человека, которым вы, по вашему мнению, являетесь. Попросите пятерых друзей или членов семьи, чтобы каждый из них составил пять описаний того, каким они вас представляют. Количество совпадений и несовпадений в ваших и их оценках могут дать вам ценную пищу для размышлений над точностью вашей самооценки.

Независимо от того, насколько правилен наш внутренний имидж, он значительно влияет на то, каковы мы, что делаем и как реагируем на окружающий мир. Другие могут использовать наш внутренний имидж, чтобы воздействовать на нас, и мы тоже можем использовать его, чтобы влиять на окружающих. Воздействие может быть преимущественно позитивным или негативным, но в большинстве случаев оно двояко. Часто наша самооценка контролирует то, что мы делаем и чего не делаем, или по крайней мере придает эмоциональную окраску тому, что мы сделали или не сделали. В идеальном мире наша самооценка должна почти полностью определять наши действия. В реальном же все немного сложнее. Используя придуманные ими самими причины,

люди могут оправдать практически любое свое действие или бездействие, пытаясь привести их в соответствие с собственной самооценкой.

Большинство из нас не обладают полностью реалистичным внутренним имиджем. Занимающийся психологией бизнеса профессор Гарвардского университета Крис Аргирис после 40 лет изучения людей сделал следующее заключение: «Человек постоянно и сознательно действует иррационально, не замечая противоречия в том, что он думает о своих действиях и что на самом деле делает»<sup>30</sup>. Чтобы наше внешнее поведение совпадало с нашим внутренним имиджем, мы должны говорить себе только правду, не обманывая себя и не оправдывая некоторые стороны нашего поведения. Наше внутреннее видение себя развивается и изменяется по ходу жизни. У нас могут быть врожденные склонности, которые усиливаются под влиянием окружения. В то же время мы приобретаем новые черты, которые формируются под влиянием нашего опыта, пережитых успехов и неудач. Так что один из путей изменения нашего поведения — активно менять свою внутреннюю самооценку, изменяя вместе с ней и наше поведение. У по-настоящему целостных людей на протяжении всей жизни поведение меняет внутренний имидж и наоборот.

В Институте дизайна Стэнфордского университета мы стараемся обучать студентов так, чтобы их внутренняя самооценка менялась в сторону осознания себя более творческими людьми. Мы называем это явление *креативной уверенностью*<sup>31</sup>. Майкл Дженсен, Вернер Эрхард и их коллеги используют эти же идеи для воспитания у людей лидерских качеств. Они называют это «изменением контекста». Другие называют их «перезагрузкой» и «расширением рамок». Независимо от названия, в них очень важна психологическая составляющая. Именно она определяет наши взгляды на жизнь. Упражнения «Ваша очередь» в этой главе предназначены для того, чтобы помочь вам в исследовании и расширении границ вашего внутреннего имиджа.

### **Ваша очередь**

Один из способов понять вашу внутреннюю составляющую — перечисление присущих вам основных качеств. Это опять же может быть сделано в рамках ответа на вопрос «Кто я?». Чтобы углубить вашу самооценку, на этот раз вам придется ответить на вопросы не только «сущностные», но и те, что должны раскрыть ваши приобретения и дела. Как я уже

говорил в конце главы 1, каждый вопрос нужно задавать себе в течение по меньшей мере 5–10 минут. Если вы можете найти себе пару, то хорошо по очереди задавать друг другу одни и те же вопросы и получать на них ответы. Конечно, если вы работаете вдвоем, то вопросы должны быть перефразированы в форме «Кто вы?».

— Кто я в смысле того, что я имею?

— Кто я в смысле того, чем я занимаюсь?

— Кто я в смысле своего существования?

Это упражнение дает вам шанс прекратить пустую болтовню в вашей голове и посмотреть предметно на то, чем вы располагаете, чем занимаетесь и кто вы на самом деле. Оно дает вам возможность глубже осознать, как складывается ваша жизнь в контексте вашей внутренней самооценки. Упражнение может помочь вам подкорректировать ход вашей жизни или убедиться в том, что вы движетесь в верном направлении.

Люди зачастую путают осознание себя со своими приобретениями и благосостоянием, достижениями и профессиональными успехами. Разделение вопроса «Кто я?» на три части позволяет достичь большей ясности в ответе на него. Каждый раз, когда я предлагаю студентам это упражнение, я убеждаюсь, что вопросы в нем более тонкие, чем кажется на первый взгляд. Например, в ответе на вопрос, что у меня есть, я могу перечислить следующее: жена, двое сыновей, профессорская должность, дом, друзья, студенты и бывшие выпускники, несколько велосипедов, черновик только что законченной книги и сотни научных работ и статей. О своих занятиях я могу сказать: я муж, воспитал двух детей, преподаю и работаю как исследователь, помогаю жене по хозяйству, общаюсь с друзьями, передаю опыт и знания, езжу на велосипеде, вожу машину, пишу и издаюсь. Многие в этих двух списках совпадают.

И ни один из них не дает информации о том, кем я являюсь в смысле существования. Или дает?

Многое зависит от того, какое место в своей жизни я отдаю перечисленному. Например, преподавание для многих людей становится тем, чем они *обладают*. Работа преподавателя для них — самый ценный объект владения. Я помню, как был ошеломлен, когда однажды в молодости сопровождал одного из своих профессоров в химчистку, чтобы забрать его готовую одежду, и служащий обратился к нему сначала как к «доктору», а затем как к «профессору». Это была маленькая семейная химчистка в районе Флашинг в Нью-Йорке, в паре десятков километров

(как в десяти световых годах) от Колумбийского университета. Такое обращение принято в Европе, но выглядело неуместно и даже несколько комично в рабочем квартале огромного города. Мне показалось, что этими титулами бедный парень из химчистки просто хотел спрятать себя от осознания того, кто он рядом с профессором.

Для некоторых людей преподавание — просто то, чем они занимаются. Это работа, ясная и простая. Такая же, как любая другая: они ходят на нее, проводят на ней время и получают зарплату. Они работают ради ясных земных целей: чтобы получить деньги и заплатить за аренду жилья, еду для своей семьи и подписку на кабельное телевидение. А для некоторых людей преподавание — часть их естества. Даже если по профессии они не учителя, они все равно будут таковыми по жизни. Это их призвание, неотъемлемая часть их существования. Я вспоминаю, что в одной из своих ранних книг Генри Миллер\* рассказывал, как он и его друзья знали, что он станет писателем, еще тогда, когда он работал курьером и ничего еще не издал.

Таким образом, в зависимости от моего отношения к преподаванию оно может быть для меня тем, чем я обладаю, или тем, что я делаю, или просто частью моего существа. Это относится ко многим сторонам человеческой жизни. Четкого ответа, к какой из этих категорий принадлежит то или иное ваше дело или качество, нет. Все зависит от вас. Однако очень важно понимать реальное положение вещей и не путать то, чем вы обладаете или что вы делаете, с тем, кто вы на самом деле. Если вы будете понимать это, то ваши шансы на формирование правильной самооценки возрастут.

Внутренний имидж некоторых людей полностью увязывается ими с их происхождением. Один из таких людей — мой хороший друг Бруно. Его жизнь пронизана романтическими приключениями в большей степени, чем жизнь обычного человека. Такое поведение Бруно основано на его непоколебимой собственной внутренней оценке себя в качестве «неаполитанского мачо». Я понял это много лет назад, когда вместе с ним участвовал в научной конференции

---

\* Генри Миллер (1891–1980) — американский писатель, художник. Ряд его романов («Тропик Рака», «Тропик Козорога», «Сексус», «Нексус», «Плексус», «Черная весна», «Время убийц» и др.) издан на русском языке. *Прим. ред.*

в австрийском Линце. После ужина наша группа решила посетить дискотеку. В клубе неподалеку от нас сидели несколько женщин-австриек. Бруно подошел к одной из них и пригласил ее на танец. Она отказалась. Бруно не мог поверить своим ушам. Он громко воскликнул: «Но я же итальянец! Я из Неаполя!»

Несмотря на отказ, Бруно не сдавался и продолжал приглашать ее. Она же упорно отказывалась, хотя он дал ей безусловные, по его мнению, сведения о своих достоинствах. Вскоре он сменил тактику и стал вовлекать женщину в разговор. Я потерял к происходящему интерес и не следил за развитием событий. Когда мы вышли из клуба, Бруно с видом триумфатора показал мне листок бумаги, сказав: «Она дала мне свой номер телефона». И ужас! Когда Бруно набрал этот номер на следующий день, оказалось, что он неверен. Он был уверен, что закралась какая-то ошибка. Он не мог даже представить себе того, что было совершенно ясно нам: она написала ему придуманный номер телефона только для того, чтобы избавиться от него. Я уверен, что она намеренно указала ошибочные цифры. И все же она ошиблась как раз в том, что не дала Бруно настоящий номер. В чем-то Бруно прав — он действительно парень что надо!

Метод *управляемых фантазий* — хороший инструмент, который поможет нам понять, какие мы на самом деле. Например, можно закрыть глаза, представить себе реальный объект, скажем дом или дерево, и детально описать то, что мы видели в своем воображении. С каждым разом деталей должно становиться все больше. В конце концов мы приводим самое детальное описание как будто от имени воображаемого объекта. Так мы учимся получать доступ к картинкам нашего внутреннего мира, которые мы обычно скрываем от себя или не видим в нашем сознании.

### **Ваша очередь**

Управляемые фантазии — хорошее средство для изучения настоящего себя. Вы можете записать их на магнитофон, а затем лечь на пол или любую другую плоскую поверхность и, прослушивая запись, выполнять соответствующие действия.

Закройте глаза. Почувствуйте, как вы дышите: вдох — выдох. Отметьте про себя, какая примерно в комнате температура. Обратите внимание, как поднимается и опускается при дыхании ваша грудь.

Переведите внимание с груди на правую половину тела. Мысленно ощутите правый тазобедренный сустав. Опуститесь вниз, по передней поверхности бедра до колена. Затем почувствуйте свою правую голень до лодыжки. Следуйте мыслью от нее к стопе и почувствуйте мизинец. «Обойдите» все пальцы правой ноги и по внутренней ее стороне поднимитесь к области паха, а затем живота. Перенесите свои ощущения на левый тазобедренный сустав. Спуститесь по передней поверхности левого бедра до колена. Затем почувствуйте свою левую голень до лодыжки. Следуйте от нее к стопе и почувствуйте мизинец. «Обойдите» все пальцы левой ноги и по внутренней ее стороне поднимитесь к области паха, а затем живота.

Теперь проследуйте мысленно от груди до подбородка. Чувствуйте свое дыхание. Отметьте про себя, какая примерно в комнате температура. Обратите внимание, как поднимается и опускается при дыхании ваша грудь. Представьте себе, что начинаете путешествие. Вы встаете утром и едете в аэропорт. Вообразите, что вы садитесь в самолет и совершаете короткий полет. Затем выходите из самолета и направляетесь к автобусу. Теперь представьте себе дом, который стоит на некотором отдалении от вас. Идите к нему. Когда приблизитесь к дому, мысленно осмотрите его снаружи, а затем изнутри. Обращайте внимание на каждую деталь.

(Здесь следует десятиминутная пауза.)

Теперь покиньте дом и начинайте обратное путешествие.

Сначала дойдите до того места, где вы сошли с автобуса. Вообразите, что автобус возвращается и везет вас в аэропорт. Сядьте в самолет и вернитесь в аэропорт, из которого вы вылетали. Затем снова переместитесь в ту комнату, в которой находитесь.

Представьте себя лежащим. Ощутите свое дыхание. Отметьте про себя, какая примерно в комнате температура. Обратите внимание, как поднимается и опускается при дыхании ваша грудь. Обратите внимание на звуки, доносящиеся в комнату. Медленно откройте глаза и сядьте. Через несколько минут детально опишите дом, который вы исследовали. Можете сделать это наедине с собой, перед другим человеком или даже группой людей, если это возможно.

Затем снова опишите дом. Но говорите не от себя, а от имени самого дома и того, что в нем находилось. Через вас и дом, и находящиеся в нем предметы описывают себя от первого лица. Если при первом описании вы сказали: «Это был старый дом с разбросанными в беспорядке вещами», то вариант от имени дома должен звучать: «Я стар и полон всякого в беспорядке разбросанного барахла».

Часто при этом происходит нечто показательное. Говоря от имени дома и вещей, вы описываете себя. Вы переносите на них многие свои черты. Это прекрасный способ взглянуть на себя. Поскольку вы говорите не от себя, а как будто от имени других объектов, вы не чувствуете, что вам что-то угрожает. Этот метод позволяет вам получить непредвзятую оценку своего «Я», которой трудно добиться при прямом анализе своего внутреннего имиджа.

## Изменение вашей самооценки

Другое упражнение, которое может серьезно повлиять на изменение состояния вашего ума, — использование вашего сознания для того, чтобы найти новые подходы к проблемам, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Чтобы выполнить его, подумайте о проблеме или вопросе, которые вы хотели бы исключить из своей жизни. Спросите себя: «Я действительно хочу избавиться от них? Я хочу, чтобы они исчезли прямо сейчас?» На самом деле этот вопрос труднее, чем мы порой думаем. Оказывается, иногда нам нравится сосуществовать со своими проблемами. Мы используем их, чтобы понять, кто мы на самом деле, и задействовать их в общении с друзьями. Например, некоторые из нас любят представлять себя жертвами, потому что так легче получить сочувствие окружающих.

Если вы поймете, от каких проблем действительно хотите освободиться, все остальное окажется простым. Нужно осознать все, что вы связываете с этой проблемой. Осознанное поведение подразумевает понимание того, что вы делаете, а не жизнь на автопилоте. Но в этом есть и нечто большее.

Настоящая осознанность предполагает рассмотрение жизни без суждений. Это эквивалент простого присутствия в настоящем и бесстрастного наблюдения за тем, что происходит вокруг и что мы делаем. Это желание *быть* в данное время в данном месте. Чтобы достичь такого состояния, нужно сделать минутную паузу, подышать, совместить свои ощущения с внутренним опытом и понаблюдать за происходящим. Осознанность может привести к возникновению глубоких мыслей и пониманию сущего.

### **Ваша очередь**

В 1970-х я принимал участие в двухдневном семинаре, известном под названием Erhard Seminar Training (обычно это название сокращается до аббревиатуры EST)\*. На второй день группе было предложено упражнение под названием «Постижение правды» (Truth Process). К своему

---

\* Erhard Seminar Training — программа саморазвития, проводившаяся в США с 1971 по 1984 год. Состояла из четырехдневного 60-часового курса и была составлена американским психологом и бизнесменом Вернером Эрхардом. Более 200 слушателей обучались методикам повышения самооценки, развития креативности и т.д. *Прим. перев.*

удивлению, я обнаружил, что после его применения из моей речи исчезла давно беспокоившая меня неприятная привычка. Я был очень впечатлен этим и включил это упражнение в мои курсы. Результаты были очень благоприятные. Это упражнение помогает избавиться от тех элементов нашей внутренней самооценки, которые мешают развить привычку к достижениям.

С годами я несколько изменил оригинальную методику и создал свой вариант упражнения. Я не провожу его в письменной форме, и каждый год то, что я говорю студентам, немного меняется. Я не думаю, что для этого упражнения так уж важно точное следование оригиналу. Подобные методики в разных вариантах существовали задолго до того, как я первый раз столкнулся с «Постижением правды»<sup>32</sup>. В этом упражнении необходимо мысленно представить себе как можно больше аспектов, которые связаны с конкретной проблемой. Если упражнение выполняется в группе, кто-то может взять на себя функции руководителя. Если нет, вы можете записать указания на магнитофон и руководить собой сами. Когда вы подготовитесь, немного помедитируйте, чтобы добиться релаксации. Хорошо последить за своим дыханием и ощущениями по поводу температуры вдыхаемого и выдыхаемого вами воздуха. Затем не торопясь мысленно ощутите свое тело. (Здесь хорошо работает изложенная выше инструкция по медитации.)

Добившись расслабления, подумайте о проблеме, от которой хотите избавиться. Она может быть связана с вашей личной жизнью или работой, манерами или решением, принятие которого вас беспокоит. Это может быть что угодно, но касающееся лично вас, а не чего-то глобального вроде мира во всем мире или спасения планеты, если только эти вопросы не входят в вашу личную повестку дня.

Четко определив проблему, которую вы хотите убрать из своей жизни, переходите к выполнению шагов, изложенных ниже. Если на любом этапе вы почувствуете, что мучившая вас проблема уходит, вы можете сразу же перейти к двум последним шагам, минуя остальные.

### **Шаги в упражнении «Постижение правды»**

1. Прежде всего создайте в уме мысленный образ, представляющий вашу проблему, то есть добейтесь ее физического воплощения в каком-то предмете. Представьте себе этот объект в метре-другом от вас. С закрытыми глазами *«осмотрите»* его. Ощутите его физические свойства, задав себе следующие вопросы: «Какой высоты этот объект? Какой ширины? Какой длины? Какого он цвета? Какова его температура? Имеет ли он запах? Исходят ли от него звуки и какие?»
2. Теперь вспомните, когда эта проблема проявилась в вашей жизни в последний раз. Затем припомните предыдущий раз и так пройдитесь по всем случаям ее проявления, подходя как можно ближе к первому такому случаю.

3. Когда закончите с этим, вообразите, что объект находится в метре-другом перед вами, и снова опишите его физические свойства. (Обычно при повторе они слегка изменяются.)
4. Теперь вспомните все, что *наверняка* справедливо в вашем отношении к данной проблеме. Не обманывайте себя.
5. После этого вновь вообразите себе физический объект, находящийся перед вами, и еще раз перечислите его физические свойства (после каждого шага не забывайте повторять список физических свойств объекта).
6. Далее перечислите все, что *вероятно* справедливо в вашем отношении к данной проблеме.
7. Следом перечислите все, что *несправедливо* в вашем отношении к данной проблеме.
8. Теперь вспомните все ваши физические ощущения при каждом случае возникновения этой проблемы.
9. Какое положение в пространстве занимает ваше тело при появлении этой проблемы?
10. Связаны ли у вас с этой проблемой какие-то физические реакции?
11. Вспомните все свои эмоциональные состояния при столкновениях с этой проблемой. Вспоминайте точные ощущения, а не свои мысли на этот счет!
12. Теперь восстановите в памяти все ваши чувства, связанные с проблемой. Не обманывайте себя.
13. Изучите все оценки и суждения, которые у вас возникали по поводу этой проблемы.
14. Расскажите себе обо всем, что данная проблема дает вам. Не обманывайте себя. Что вы получаете, сохраняя ее в своей жизни?
15. Теперь представьте себя расстроенным этой проблемой. Затем вообразите, что она вас несколько не беспокоит. Снова представьте себя расстроенным — не расстроенным, и так пять раз. Затем представьте себе, что вам физически плохо от этой проблемы. Следом — что вы не испытываете от нее никакого дискомфорта. И так пять раз. Наконец, снова представьте себе, что вы расстроены, а потом — что несколько не обеспокоены; что вам физически плохо от проблемы, а потом — что не испытываете от нее физического дискомфорта.
16. Теперь представьте себя перед классной доской на колесиках. На доске напишите все, включая имена тех, из-за кого проблема сохраняется в вашей жизни. Вообразите, что физический объект, воплощающий проблему, находится в метре-двух перед вами, и в последний раз перечислите его физические свойства.
17. Вновь представьте себя перед классной доской с тряпкой в руках. Изучите список того, что заставляет проблему сохраняться в вашей жизни. Сотрите все пункты, включая имена людей, не имеющих теперь для вас никакого значения. Потом вообразите, что вы подталкиваете доску в сторону бездонной пропасти.

18. Еще раз просмотрите ваш список, уберите из него всё, что еще захотите, и опрокиньте доску в пропасть.
19. Теперь представьте себя на пляже в прекрасный солнечный день. Займитесь любимым делом. Когда почувствуете себя готовым, открывайте глаза и медленно вставайте.
20. Уделите столько времени, сколько вам необходимо, спокойному осмыслению того, что вы делали в ходе этого упражнения.

## Уроки расставаний с друзьями

Я всегда любил ирландских и валлийских поэтов и драматургов. Одна из известнейших поэм Дилана Томаса\* «Не уходи смиренно в сумрак вечной тьмы» всегда трогала меня за душу, и в юности я часто представлял себя рыдающим на кладбище. К сожалению, в жизни я столкнулся со множеством смертей, и на этом фоне мои юношеские фантазии стерлись из памяти. Я обнаружил, что каждая смерть человека, как и его жизнь, уникальна. И если я думаю над смертью близких, я обретаю частичку мудрости.

Смерть Карела Делёва произошла в результате нашумевшего убийства. Карел был профессором математики и моим близким другом, жившим в кампусе Стэнфордского университета на той же улице, что и я. Мы часто бывали в гостях друг у друга. За два вечера до того, как я и моя жена Рут отправились в путешествие, мы с Карелом развлекались тем, что читали необычные и смешные рекламные объявления в местной газете. Одно из объявлений рекламировало аудиозапись, в которой рассказывалось, как восстать из мертвых. При покупке к записи прилагалась футболка. В рекламе содержалась неотразимая фраза: «Покупайте аудиозапись и футболку. Ведь вы не хотите быть мертвым вечно?» Так что мы с Карелом заказали себе по записи и футболке.

Когда мы с Рут вернулись из путешествия, мы были удивлены тем, что в аэропорту Сан-Франциско нас встречала Сита, жена Карела. На ней была надета одна из тех футболок, которые мы с Карелом заказали. Я стал шутить по поводу футболки, но она остановила ме-

---

\* Дилан Томас (1914–1953) — англо-валлийский поэт, прозаик, драматург, публицист. Был близок к романтической традиции. Многие его произведения переведены на русский язык (например: Томас Д. Приключения со сменой кожи. Романы. Рассказы. Стихотворения. М.: Азбука-классика, 2001). *Прим. перев.*

ня и сказала, что Карел убит. Он был забит насмерть при помощи тупого предмета Тедом Стрелецки, который давно учился в докторантуре на математическом факультете Стэнфорда.

Стрелецки считал, что на факультете к нему относятся несправедливо, и хотел привлечь к себе общественное внимание. Незадолго до этого его научный руководитель сказал ему, что его диссертацию вполне можно представлять к защите, и перед Тедом забрезжила ученая степень, но он считал, что его жизнь разрушена из-за слишком долгого процесса ее получения. Многие математики сделали свои лучшие открытия в молодом возрасте, и Стрелецки считал себя слишком старым для того, чтобы стать великим.

Он запутался в неправильных представлениях о том, что научные достижения — прежде всего награды и премии. Он убедил себя, что в науке это главное. Поэтому его переживания стали для него важнее научной степени. Он подумывал об обычных способах мщения, например жалобах в СМИ, в администрацию Стэнфорда, в Ассоциацию выпускников университета или подаче официальной претензии во властные структуры. Но потом пришел к выводу, что этого недостаточно. Он посчитал, что привлечет к себе гораздо больше внимания, если убьет кого-нибудь из известных ученых Стэнфорда, а потом отправится под суд.

Тед составил «список целей», в который включил нескольких профессоров с математического факультета, а затем окружным путем на общественном транспорте приехал в Стэнфорд из своей съемной квартиры в Сан-Франциско. Когда он добрался до кампуса, то не смог найти нескольких первых людей из своего списка. Затем он наткнулся в нем на имя Карела и выяснил, что тот как раз, к сожалению, находился в своем кабинете, выставляя оценки по финальным тестам своей группе за летний семестр. Стрелецки привез с собой молоток, которым и убил Делёва. Он скрылся из университета незамеченным. Через несколько дней он сам сдался полиции. Его замысел состоял в том, чтобы не признавать себя виновным и пойти на суд, который должен освещаться прессой. Стрелецки планировал, что во время суда он потребует допроса руководства и профессоров математического факультета в качестве свидетелей и задаст им такие вопросы, которые вскроют все злоупотребления на факультете.

Отчасти ему удалось реализовать свой замысел. Он добился внимания общественности и прессы, а в ходе суда над ним звучали высказывания о том, что к докторантам на факультете относятся как к «низшему классу». Для меня же его случай стал ярким примером слабости чистой, «абсолютной» логики. С точки зрения реализации страстного желания Теда Стрелецки обеспечить своему делу максимальный резонанс его логика была безупречна. Но он забыл одно: заповедь «Не убий». К сожалению, в решениях, которые принимаются в нашем обществе, такое «упущение» присутствует часто. Стрелецки явил собой всего лишь еще один такой трагический пример.

Я ходил на суд каждый день. Стрелецки заявил о своей невинности, хотя и признался в совершении убийства, равно как и в его планировании и в том, что молоток он принес с собой. Его адвокат советовал ему держаться линии о невинности и добиваться признания себя невменяемым. Стрелецки отказался, потому что он не хотел, чтобы суд рассматривал его как психически нездорового человека. Он хотел убедить СМИ в том, что убийство было «справедливым по логическим и моральным основаниям» и что оно стало «политическим заявлением» по поводу отношения к докторантам на факультете.

Перед судом стоял весьма способный человек, который, возможно, прожил бы хорошую жизнь, если бы не был зациклен на том, что окружающий мир ему что-то должен. Но раз уж ему не удалось стать математическим гением, как он сам планировал, то он заставит людей заплатить за это. Поступив так, он, конечно, сам стал ничтожеством. Нет ученых степеней, научных званий, наград, должностей или славы, ради которых стоило бы умирать или убивать. Разумеется, далеко не все люди становятся убийцами, и случай Теда Стрелецки — исключение. Но он четко показывает, что человеку нельзя проявлять излишнюю неразумную твердость, определяя, каким должен быть его жизненный путь. Жизнь все время бросает вам трудные крученые мячи. Если вы сумеете адаптироваться к ее поворотам, то сможете найти счастье в любой ситуации.

Смерть моего близкого коллеги Рольфа Фэйста была необычной в том смысле, что он не последовал инстинктивному желанию каждого человека остаться в живых любой ценой. Чтобы добиваться все

новых достижений в традиционном смысле, вы должны всю жизнь бороться. Однако Рольфу было не важно, что думают по этому поводу другие. Свои достижения он понимал по-своему. Когда ему поставили диагноз «рак желудка», он заметил, что после регулярных визитов к врачу ему становится хуже. А когда он ходил на медитации к своему мастеру дзен-буддизма, то возвращался домой с хорошими ощущениями.

Он решил отнестись к своему телу как к драгоценному подарку природы и не отравлять его во имя выживания. Людям, которые пытались убедить его пройти стандартные курсы лечения вроде химио- или лучевой терапии, он дал ясно понять, что не приветствует этого. Он проводил время в тихих медитациях или позитивных беседах с членами семьи и друзьями. Он умер, придерживаясь тех же принципов, по которым и жил. Другой мой коллега, который был непростым человеком, совершенно изменился после того, как попал в хоспис. Я не считал его близким другом. Отношения у нас были хорошие, хотя его компанию я не любил. И вот после того, как он заболел, я пришел навестить его домой, скорее по обязанности. К моему удивлению, он изменился, и мне стало даже интересно с ним. Кончилось дело тем, что я стал навещать его довольно часто.

Вскоре ко мне присоединились и другие коллеги. Теперь мы все находили его очень привлекательным человеком. Незадолго до смерти он перестал важничать и просто наслаждался тем, что был в нашем кругу. Было жаль, что только перед смертью он смог нащупать свое подлинное «Я». Его жизнь и жизнь окружающих его людей могла бы быть намного более приятной, если бы он смог сделать это раньше.

Билл Моггридж был моим близким другом, сильной личностью и очень независимым человеком. Никто не мог заставить его надевать велосипедный шлем даже тогда, когда он носился среди ревущих автомашин по горным серпантинам, изобилующим крутыми поворотами. Когда он спрашивал себя: «Кто ты?», то это и был его ответ. Он сам решал, как ему прожить свою жизнь, и не хотел, чтобы кто-то в нее вмешивался.

Когда он заболел, то приспособил свою внутреннюю силу к инвазивному лечению, которое ему требовалось. Его позитивное отношение

к жизни дало ему удивительную способность продолжать нормально работать в таком состоянии, когда другие уже давно сдались бы.

В конце концов, когда стало ясно, что Билл умирает, он решил не скрывать от себя свое положение. В самое первое утро, когда я зашел к нему в палату, он спросил меня, у постели скольких умирающих друзей мне довелось побывать. Я понял это так, что он предлагает мне открыто говорить о его истинном состоянии. С его стороны это был очень щедрый подарок.

Билл попал в Нью-Йорке в не очень хорошую больницу. Там был плохой медицинский уход, и к нему относились наплевательски. Я был изумлен его выдержкой. Потом я понял, что так он защищался. Он даже вроде бы с пониманием относился к действиям медперсонала. Видимо, убедил себя в том, что если бы он не был в таком плохом состоянии, то ему предоставляли бы весь необходимый уход. В итоге условия его содержания ухудшились настолько, что было решено перевести его из Нью-Йорка в хоспис в Сан-Франциско.

Переезд требовал остановки на одну ночь в гостинице сан-францисского аэропорта. На следующее утро пятеро из нас переносили Билла из номера в ожидающий пикап. Он не мог ходить, поэтому мы доставили его в медицинском кресле от номера до дверей машины. Поскольку Билл был крупным мужчиной, нам было непонятно, как лучше пересадить его из кресла-каталки на переднее сиденье автомобиля.

Эрик и Алекс, сыновья Билла, Иззи (его друг из Нью-Йорка), Мэтт (близкий коллега) и я стояли и обсуждали разные варианты. К несчастью, было прохладно из-за порывистого ветра и сильного тумана. Дискуссия затянулась. Наконец Билл не вытерпел. В последний день он почти ничего не говорил, а когда что-то и произносил, то очень слабым голосом и нечленораздельно. И вдруг он своим глубоким басом крикнул: «Берни, заткнись, Иззи, заткнись, Эрик, заткнись, Алекс, тоже заткнись! Мэтт, решай ты!»

Это было как в сказке: мой друг Билл вдруг ожил и показал нам свое внутреннее «Я». Он до конца остался решительным человеком и держал ситуацию в своих руках. С учетом того, что у Билла был легкий британский акцент, картина была подобна тому, как если бы сам Дилан Томас сказал нам, что он не уйдет смиренно в сумрак вечной тьмы. Для нас это был большой подарок.

### **Ваша очередь**

Представьте себе, что жить вам осталось только 10 минут. Что бы вы сделали? Вообразите, что жить вам осталось 10 дней. Что бы вы сделали? Подумайте о том, что жить вам осталось всего 10 месяцев. Что бы вы сделали? Наконец, представьте себе, что жить вам осталось только 10 лет. Что бы вы сделали?

Теперь подумайте о том, вы будете жить еще долго. Что бы вы сделали?

Изучив свои ответы на эти вопросы, вы можете получить о себе много информации. В этом упражнении мы говорим о вашей финальной игре. Можете ли вы подумать о тех изменениях, которые хотели бы внести в собственный внутренний имидж? Не откладывайте, начинайте придумывать и вносить их прямо сейчас! Никто из тех моих друзей, о которых я вам только что рассказал, не знал, когда начнется финальный отсчет. Я не знаю, когда он наступит для меня, и вы не знаете, когда это произойдет с вами. Одно ясно: сегодня он ближе, чем был вчера, а завтра станет ближе, чем сегодня. Так что именно сейчас пора становиться тем, кем вы хотите быть.

## Посмотрите на себя с другой перспективы

Писатели всегда озабочены проблемой перспективы, с которой происходит изложение, и рассказчика. Они выделяют объективную перспективу, рассказ от третьего лица, рассказ от первого лица, общую перспективу и ограниченно-общую перспективу.

При использовании объективной перспективы писатель занимает позицию удаленного наблюдателя, не сообщая читателю больше того, что можно почерпнуть из диалогов героев и их действий. При рассказе от третьего лица писатель не принимает участия в событиях. Мы узнаем все о героях из рассказа внешнего наблюдателя.

В рассказе от первого лица писатель — непосредственный участник описываемых событий. Здесь достоверность изложения может оказаться под вопросом, поскольку может страдать объективность. В случае общей перспективы писатель знает все о своих героях и их действиях, а при использовании ограниченно-общей перспективы он знает то же об ограниченном числе героев или событий.

В реальной жизни нам приходится свои истории писать самим. Некоторые люди достаточно высокомерны, чтобы рассматривать свою жизнь в объективной или общей перспективе. Немногие настолько

отстраненно смотрят на свою жизнь, что могут говорить о ней от третьего лица. Многие питают иллюзию, что могут видеть свою жизнь с любой перспективы. Может быть, это и возможно, но только на доли секунды. В основном мы видим жизнь от первого лица. Поэтому, как и в художественной литературе, возникает вопрос: насколько мы можем такому взгляду доверять.

Поскольку мы пишем историю своей жизни от первого лица, нам нужно понимать, что именно мы и вкладываем наше понимание в себя и в других окружающих нас персонажей.

Есть ряд факторов, которые определяют ваш мысленный внутренний имидж. И вы можете формировать и реконструировать этот имидж всегда, когда он перестает вам нравиться. Важно помнить, что ваш внутренний имидж не должен оставаться застывшим, независимо от того, что вы меняете в себе: обновляете прическу или сбрасываете вес, исправляете дурные привычки или приобретаете новые навыки, меняете внешние аспекты (например, имя) и т.д. Если вы убедили себя в том, что вы ленивы, не умеете говорить, неорганизованны, легко разбрасываетесь или эгоистичны, то такая ваша самоконцепция не должна иметь право на вечное существование. Вы всегда можете посмотреть на себя с другой перспективы, а затем и стать другим.

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



## Глава 9

# Общая картина

Психическое нездоровье индивидуумов — это редкость, но в группах, партиях, государствах и эпохах оно является правилом<sup>33</sup>.

*Фридрих Ницше*

Жизнь на разных уровнях полна сложностей и неопределенности. Мы не знаем, сколько проживем, у нас возникают кризисы в семейной и личной жизни, а также в карьере. Окружающий мир еще более непредсказуем. Я всегда удивляюсь тому, что дела у человечества еще идут так, как идут.

Мысль о том, что вы должны чувствовать общее направление движения к вашим целям, очень полезна. Так же полезна и идея о том, что не следует проявлять чрезмерную жесткость. Необходимо оставаться открытым различным возможностям: пускать в свой мир разных людей и не упускать удобных случаев.

### Жизнь — дело случая

Мне кажется, что вся моя жизнь была пронизана непредвиденными обстоятельствами, совершая удивительные рывки то влево, то вправо. Это была отнюдь не череда рациональных, хорошо спланированных шагов. Поэтому мне всегда тяжело дать ответ в тех случаях, когда студенты просят посоветовать им что-то насчет профессиональной карьеры.

Я стараюсь сказать им что-то полезное, но в моем изложении получается какая-то линейная и рациональная линия жизни, хотя я лично понимаю, что шансов на такое развитие событий крайне



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks