

## Глава 6

# Обучающий код Внутренней игры

Каждую весну около моего дома разыгрывается настоящая драма. Воробьи строят гнезда в кустах и на деревьях и откладывают в них яйца, из которых потом вылупляются птенцы размером не больше моего большого пальца. И тут же появляются хищники: скворцы, вороны, иногда ястреб. Они нападают на гнезда и уносят беспомощных птенцов в клювах. Когда это происходит, воробьи впадают в безумие: они летают кругами, неистово крича. Они бьются в истерику, но сопротивляться не могут. Хищники слишком велики. И так происходит каждый год. Я знаю: все идет по законам природы, но иногда так хочется крикнуть воробьям: «Ребята, ну почему бы вам сейчас же не собраться и не выработать стратегию совместной борьбы на следующий год?»

Понятно, что птицы и животные запрограммированы на поведение, соответствующее своему биологическому виду. Их выбор в том, что касается взаимодействия друг с другом или окружающей средой, не слишком широк. Но нам, человеческим существам, природой даровано то, о чем воробьям остается только мечтать — самосознание. Мы не обречены беспомощно сидеть и смотреть, как события жизни раз за разом выбивают нас из колеи. Мы всегда можем обдумать ситуацию, определить приоритеты, поразмышлять над доступными вариантами действия, составить план и выбрать наиболее перспективный способ. Самосознание нам не надо развивать, так как оно есть у каждого с рождения. Нужно

только его использовать. Почему же мы так часто, оказавшись в стрессовой ситуации, словно воробьи, беспомощно мечемся и машем крыльями, вместо того чтобы воспользоваться мощью самосознания?

Чаще всего мы сами себя ограничиваем, покорно соглашаясь с условностями, навязываемыми нам родителями, друзьями и обществом. Мы принимаем чужие суждения о том, что правильно или неправильно, хорошо или плохо, не давая себе труда подумать обо всем этом самостоятельно. И эти суждения нередко мешают нам видеть вещи в истинном свете.

В какой мере люди используют свои врожденные и важные для жизни способности продуктивно, без стресса? Работая более тридцати лет с методикой *Внутренней игры*, в итоге я выделил всего три обучающих принципа (я назвал их обучающим кодом) и сосредоточился на них. Несмотря на простоту, они играют решающую роль в том, какие шаги вы делаете в жизни. Это:

Осознанность

Выбор

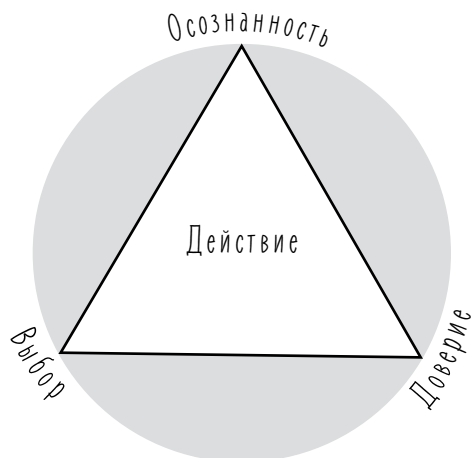
Доверие

Рассмотрим их подробно. Каждый принцип — часть целого, которая позволяет нам вносить в жизнь желаемые изменения, учиться и даже, в случае необходимости, разучиваться.

## Осознанность

Осознанность — один из величайших инструментов человеческого самосознания. Подобно лучам солнца, она освещает нам путь, делая видимыми вещи и события. По своей природе осознанность беспристрастна; она только показывает, что происходит здесь и сейчас в нашей жизни. Она позволяет

видеть, чувствовать, слышать и понимать *все как есть*, без искажений.



Если вы знаете, в каком направлении идете, то осознание того, где вы находитесь, подскажет, какими должны быть ваши следующие шаги. Например, когда я тренировал теннисистов и мой ученик бил по мячу не центром ракетки, я, вместо того чтобы анализировать ошибку, просил игрока каждый раз осознавать, обо что на этот раз ударился его мяч, но не пытаться что-либо изменить. Я видел, что, если игрок не старается из всех сил контролировать попадание мяча, а только отмечает и осознает, о какое место ракетки он ударяется, мячи неизменно начинают лететь туда, куда надо. Почему? Да потому, что осознание информирует Я 2 о том, что более точный отлет мяча от ракетки вызывает более приятные ощущения и привлекательнее выглядит. И такая тонкая подгонка выполнялась Я 2 игрока совершенно естественно.

Аналогичным образом, если я попрошу вас прямо сейчас лучше осознать, как вы сидите, читая эту страницу, и если до этого вы чувствовали некоторый дискомфорт,

то вы с высокой степенью вероятности тут же откорректируете положение тела. Такую фокусировку осознанности называют вниманием. Это качество позволяет лучше осознавать все, на чем вы сосредоточены. На что и как вы обращаете внимание, имеет большое значение. В любой ситуации существует множество возможных объектов, но лучше всего начать с того, что я называю критическими переменными ситуации. Я определяю критическую переменную как все, что изменяется и имеет решающее значение для желаемого результата. Например, за рулем автомобиля очевидные критические переменные — это скорость, положение машины на полосе движения, близость других автомобилей и прочие факторы. И обращая на них внимание, вы получаете возможность двигаться в сторону своей цели.

Следует отметить, что не все критические переменные бывают внешними. Некоторые самые яркие объекты внимания находятся внутри нас, это настрой, целеустремленность, намерения, испытываемое от дела удовольствие. В сущности, по мнению врачей, мера наслаждения тем, чем вы занимаетесь в настоящий момент, — важнейшая переменная стресса даже с чисто медицинской точки зрения.

Сосредоточение внимания на важнейших переменных дает нам преимущества двумя способами: во-первых, удерживает разум в настоящем и снабжает необходимой информацией, для того чтобы продолжать двигаться в нужном направлении; и во-вторых, не оставляет места для вмешательства Я 1 в возможное развитие событий в будущем и в события прошлого. Фокус обеспечивает нас способностью просто смотреть и видеть что-то таким, каким оно есть в действительности, без суждений и критики, без оценки, правильно это или неправильно, хорошо или плохо. А это первый шаг к освобождению разума и развитию мудрости. Так что секрет прост: если хочешь что-либо изменить,

сначала глубоко осознай истинное положение дел в настоящий момент.

Однажды я проводил коучинг с руководителем компании, который имел репутацию агрессивного начальника; звали его Фил. Создавалось впечатление, что о его качестве знали все, кроме него самого. Понимая, что прямое высказывание претензий к его агрессивному поведению заставит Фила занять защитную позицию, я задал ему такой вопрос:

— Фил, а как вы определяете, что сотрудники действительно слушают, что вы им говорите?

— Ну, — сказал он, ни на секунду не задумавшись, — я определяю это по зрительному контакту со мной, по их жестам и в конце концов по тому, выполняют ли они мои указания.

— В течение следующей недели постарайтесь, не давая оценок, просто наблюдать за этими переменными у подчиненных в те моменты, когда вы к ним обращаетесь. А в конце недели расскажете мне, что заметили.

Фил ушел, весьма заинтересованный полученным заданием. И вернулся на следующей неделе взволнованным и удивленным.

— Поразительно, — признался он, — в начале недели зрительного контакта было совсем мало, зато было слишком много рук, скрещенных на груди, и явное неприятие моих распоряжений. А к концу недели подчиненные стали вести себя по-другому, хоть я ровно ничего не менял. Они смотрели мне в глаза и выглядели так, будто пытаются впитать в себя мои слова. И, знаете, они даже начали работать лучше и быстрее, чем раньше. Чем все это, по-вашему, объясняется?

— Не могу точно сказать, — ответил я. — Но вот вам задание на следующую неделю. Разговаривая с сотрудниками, помните о том, каким тоном вы говорите. Ничего не оценивайте и не старайтесь изменить. Просто слушайте себя.

Результат вам, скорее всего, известен. Фил обнаружил, что вскоре его тон сильно изменился, и благодаря этому существенно улучшился контакт с подчиненными. Он не только без стресса изменил неправильное поведение, но и узнал, насколько мощной силой может быть беспристрастная, объективная осознанность. Полагаю, стресс его сотрудников тоже уменьшился.

## БОЛИ В ЖИВОТЕ

*Данные о пациенте предоставлены доктором Джоном Хортоном*

Молодой человек по имени Джо обратился ко мне с жалобами на сильные боли в желудке и частые приступы тошноты. Он думал, что у него язва или даже рак желудка, и очень переживал. Тщательно обследовав его, я не нашел никакой причины для таких симптомов. Все анализы были хорошими. Я отослал Джо к гастроэнтерологу; тот провел свои анализы, но болезнь также не выявил.

Я не хотел прямо говорить Джо, что виной всему, скорее всего, стресс, потому что, на мой взгляд, он непременно воспринял бы это как признак слабости, а также как свидетельство своей неспособности справляться с проблемами и трудностями молодого сотрудника корпорации. Он еще раньше рассказывал мне, что его отец был строгим, амбициозным человеком и с раннего детства предъявлял к сыну очень высокие требования. Джо совсем недавно женился, и его жена хотела детей. Он совсем не был склонен к рефлексии и хотел быстро продвигаться по карьерной лестнице в своей сложной, требовательной области профессиональной деятельности. Родные Джо убеждали его обратиться в клинику Мауо, где лучшие специалисты, возможно, нашли бы у него какое-нибудь редкое заболевание, которым объяснялись бы боли в желудке.

Интуитивно чувствуя, что симптомы Джо связаны именно со стрессом, я спросил его, не хочет ли он, прежде чем отпра-

ляться в клинику Мауо, заняться самопознанием. Я попросил его просто понаблюдать за собой неделю, отмечая, что именно он делал непосредственно перед тем, как возникала боль. Джо должен был делать это без критических суждений и оценок и быть максимально внимательным. Молодой человек согласился.

Через неделю Джо вернулся в мой кабинет с широкой улыбкой на лице. Он сказал: «Доктор Хортон, боли и тошнота уменьшились процентов на восемьдесят».

Я был впечатлен. «Это просто замечательно. И что же произошло?»

Джо рассказал, что однажды вечером вернулся с работы очень усталым. Как обычно, он сел, скрестив ноги, на пол перед телевизором, положил перед собой книгу и включил новости. Жена подала ему тарелку с едой; он и ее поставил перед собой. Джо ел, смотря телевизор и переворачивая страницу за страницей, и вскоре почувствовал знакомый дискомфорт в животе. На этот раз он заставил себя задуматься над тем, что делал. Он сидел, склонившись под углом почти в девяносто градусов, со скрещенными ногами и ел, читал и смотрел телевизор одновременно. После этого Джо молча встал и, поставив тарелку на стол, сел на стул напротив жены. Впервые за несколько месяцев он ел под приятную беседу с близким человеком; ужин переваривался легко, и боль вскоре утихла.

Когда Джо рассказал мне эту историю, я рассмеялся. «Если бы я знал, как вы едите, я бы еще во время вашего первого визита посоветовал прекратить есть, сидя на полу, со скрещенными ногами, наклонившись вперед», — сказал я. А остальные 20 процентов болезненных симптомов испарились, когда молодой человек заметил, что очень сильно нервничает перед встречами с начальником и другими менеджерами за обедом. Поняв это, он решил плотно есть до или после таких встреч.

Джо также вспомнил, что, когда он рассказал о том, что его мучают хронические боли в желудке, своей начальнице, та спросила его,

не перешел ли он еще на детское питание. Он ответил, что нет, и начальница заявила: «Значит, вы еще не стали по-настоящему корпоративным руководителем». Для некоторых людей болезнь, вызванная стрессом, — это знак мужества, признак того, что человек готов пожертвовать ради дела собственным здоровьем. Я с радостью наблюдал за тем, как Джо с удовольствием выдерживает испытания в семейной жизни и на работе, оставаясь здоровым. Когда он пришел ко мне в последний раз, он руководил отделом из сорока человек в ситуации сокращения штатов при явно чрезмерной рабочей нагрузке всех сотрудников. При этом он усердно трудился над открытием собственного бизнеса и явно получал удовольствие от семейной жизни. Я спросил Джо, не мучают ли его какие-либо симптомы стресса, и в ответ он весьма уверенно заявил: «Я просто не довожу дело до стресса».

### **Упражнение. Наблюдение за критической переменной**

---

Определите внутреннюю критическую переменную в одной из стрессовых ситуаций, которые вы назвали при выполнении упражнений в предыдущих главах, например отношение, намерение или удовольствие. Понаблюдайте за ней. В течение следующей недели каждый раз, когда о ней вспомните, оцените меру присутствия этой переменной по шкале от 1 до 10. Выполняя это упражнение, обратите внимание, как изменяется уровень вашего стресса.

## **Выбор**

Осознанность — это выбор сам по себе. И от вас зависит, что вы выберете — закрыть глаза, зарыть голову в песок и отрицать правду об истинном положении дел. Часто отрицание основывается на оценочном суждении или страхе. А беспристрастная, объективная осознанность дает нам силы взглянуть страху в глаза и увидеть его под правильным углом зрения. Если снять надетые ранее очки суждения, легче увидеть



то, что находится перед вами, таким, какой вы есть на самом деле. Это отнюдь не означает, что смотреть в лицо реальности просто и приятно; то, что вы увидите, может шокировать. Однако часто именно потрясения преподносят нам самые ценные уроки в жизни. И выбор зависит исключительно от вас. В сущности, сознательный выбор можно сделать сразу, как только вы поняли, что он у вас есть. Сложно лишь его *реализовать*.

Альтернативная стратегия — прожить день, не осознавая, что выбираешь, откуда берутся разные варианты выбора и каковы их вероятные последствия. Кроме того, неосознаваемый выбор ничему не учит. Мы просто делаем что-то, а затем сталкиваемся с последствиями и не способны проследить их связь с собственным выбором. Вместо того чтобы учиться решать проблемы по мере их появления, мы продолжаем снова и снова притягивать их к себе — до тех пор, пока наконец не поймем, что это и есть наш выбор. Короче говоря, неосознаваемый выбор дестабилизирует, а сознательный — повышает нашу устойчивость. Это качество можно сравнить с полноводной рекой, источник которой начинается с одной капли воды (нашего выбора) и складывается из множества капель.

Специалисты в области здравоохранения признают, что ответственность человека за себя служит отличным средством профилактики многих заболеваний. Исследование Ральфа Кини, профессора и исследователя из Школы бизнеса имени Фукуа, выявило, что ежегодно в США личные решения приводят примерно к миллиону преждевременных смертей. Самыми частыми «убийцами» принято считать кардиологические и онкологические заболевания. Однако намного правильнее было бы обвинить в высокой смертности американцев их самих, их собственный выбор, поскольку очень часто к этим болезням приводит определенное поведение,

в частности курение и нездоровое питание. Неуклонный рост ежегодных показателей количества смертей в США, которые можно было бы предотвратить, в значительной степени ускоряет употребление наркотиков и безрассудное вождение.

На чем обычно основывается наш выбор? По мнению одних людей, нужно следовать логике, другие советуют опираться на чувства и интуицию. Многие люди не осознают, что выбор определяется нашими чувственными желаниями. И если, скажем, любовь — это чувство, то и выбор, основанный на любви, можно почувствовать. Я также верю, что стремление к совершенству, миру и удовлетворенности представляют собой врожденные желания человека, их можно почувствовать, поэтому они определяют наш выбор в жизни. Они понимаются нами иначе, чем желания Я 1, которое может хотеть чего-то потому, что это есть у кого-то другого. Вы способны отличить выбор, основанный на самопознании и интуиции, от своего сознательного желания. Эта способность — важнейшее условие для самосознания и человеческой эволюции в целом. Стресс же ухудшает способность проводить эти важные различия. Страх фокусирует внимание на внешних факторах, воспринимаемой угрозе, и в результате мы теряем связь со своими менее очевидными потребностями и чувствами.

Представим, что сейчас Рождество и вы решили купить подарки близким. Вы составляете список людей, покупаете подарки, красиво их упаковываете и вручаете. Большинство из нас очень легко увлекаются этим делом и в итоге совсем забывают о цели, побудившей к подобным действиям. Мне часто приходится слышать, как во время больших праздников люди жалуются на то, что их очень утомляет и досаждаст внимание окружающих. Из-за этого они совершенно не ощущают никакого праздничного «рождественского духа». Однако если вы постоянно поддерживаете связь с чувством,

определившим цель ваших действий, то ваш опыт будет намного богаче. Старайтесь ежедневно вспоминать о своей цели, поскольку это отличный инструмент для обретения стабильности.

Если вы знаете и помните, чего хотите, будучи честны с собой, вы налаживаете с собой более стабильные отношения. Вы можете без труда думать о своих желаниях и их последствиях для себя и других, но быть способным это ясно почувствовать намного сложнее, чем просто представлять. Игнорируя свои истинные желания в угоду другим или просто выбирая то, что удобно, вы ослабляете свою стабильность.

### **Упражнение. Желательный исход**

---

Вернитесь к выбранной ранее стрессовой ситуации и определите, какие неосознаваемые выборы могли усилить стресс. Что стало их источником?

Теперь подумайте о том, какого исхода ситуации вы желаете. Ищите чувство, на почве которого выросло это желание, и сознательный выбор (выборы), который вы готовы сделать ради нужного исхода. Изложите серьезность своих намерений в письменной форме.

## **Доверие**

Третья сторона треугольника — доверие. Собственно говоря, как в любом треугольнике, тут нет первой, второй и третьей сторон. Каждая сторона связана с двумя остальными. Если вы не доверяете своей способности осознавать происходящее и делать сознательный выбор, то будете парализованы.

Осознанность сообщает, где вы сейчас находитесь, а выбор говорит, где вы хотите быть. Между этой парой возникает естественное напряжение. Доверие к своим ресурсам, внутренним и внешним, необходимо для движения к желаемому исходу.

Доверие не может считаться преимуществом. Преимущество состоит в доверии тому, что действительно его заслуживает. А как узнать, что заслуживает доверия? Многие будут рассказывать вам, чему стоит доверять, но вам всегда нужно думать своей головой. Как ни парадоксально, тут у вас и в самом деле нет выбора. Даже если вы хотите и готовы доверять какому-либо человеку, книге или идее, вы и только вы решаете, кто и что это будет. Доверяя кому-либо или чему-либо, вы при этом доверяете еще и себе самому, поскольку позволяете себе решать, кто и что заслуживает вашего доверия. Иными словами, вам никуда не деться от того, что окончательный выбор всегда за вами.

Скажу вам вот еще что: доверившись Я 1, вы непременно заврётесь, потому что Я 1 не заслуживает доверия. А вот доверие Я 2 и его способностям похоже на волшебство. Чем больше вы ему доверяете, тем больше оно заслуживает доверия. Посмотрите, как естественно дети верят в себя и свои способности учиться, любить, наслаждаться. Без этого никто на свете не может рассчитывать на сколь-нибудь заметный рост и развитие.

В сущности, доверять Я 2 — то же самое, что доверять жизни. Самим себе мы доверяем интуитивно и естественно. И мы доверяем больше, чем это осознаем. Мы доверяем своему сердцу качать кровь, а легким дышать. Если бы мы беспокоились из-за каждого удара сердца или не были уверены в том, что сделаем следующий вдох и выдох, мы бы оцепенели, замерли. Но мы обладаем врожденной способностью не сомневаясь верить в то, что если ничто не помешает, то все будет хорошо. Наверное, труднее всего понять, что мы фактически можем доверить себе задачу собственной продуктивной и успешной деятельности, чтобы интуитивно знать, как быть тем, кем мы являемся.

Теперь сделаем еще один шаг вперед. Верите ли вы, что жить можно хорошо и что жизнь дана нам не для того, чтобы преподносить неприятности? Сосредоточившись на «всем хорошем», что есть в жизни, вы меньше беспокоитесь о «плохом» и вам намного легче двигаться вперед.

Однажды ко мне за консультацией обратился предприниматель Мэтт; его новый бизнес переживал трудные времена. Мэтт признался: «Я привык справляться с серьезным стрессом», но на этот раз он оказался в действительно затруднительном положении. Он вложил в свой стартап много денег, а клиентов пока не было. Мэтт был расстроен, зол, и ему было стыдно. Его вера в себя очень сильно пошатнулась, и он, по его собственным словам, чувствовал себя неудачником.

Мэтт искал бизнес-стратегии, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Я не мог подсказать ему верное решение. Возможно, его бизнес все же заработает, а может быть, и нет. Однако, на мой взгляд, первое, что ему нужно было сделать, — это отделить самооценку от результата. И тут у него было два варианта выбора. Он мог и впредь продолжать беспокоиться, будучи уверенным, что результат является мерилom его самооценки, а мог начать доверять. Доверять кому или чему? Своей ранее не раз подтвержденной способности жить успешно и быть продуктивным. Усилия и доверие к себе поставили бы его в наилучшее из всех возможных положений, для того чтобы добиться успеха. А гнев, неуверенность в себе и смятение, напротив, очень мешали бы этому. Мэтт, к счастью, довольно быстро понял, что тут все предельно ясно и просто.

## ДОВЕРЯЙ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

*Данные о пациенте предоставлены доктором Джоном Хортоном*

Моя пациентка Мэри, давно страдающая рассеянным склерозом, изо всех сил старалась вылечиться от вирусного заболевания. В ближайшие недели ей предстояла поездка на очень важную конференцию, и ее очень тревожило и раздражало, что она никак не может вылечиться от гриппа. Остальные члены ее семьи тоже переболели, но давно и быстро выздоровели. Но не Мэри. Напротив, с каждым днем ей становилась все хуже; стоило ей подвигаться, как она начинала сильно потеть. Я сказал Мэри, что людям с рассеянным склерозом намного труднее справляться с болезнями, чем здоровым, и что ей нужно отдохнуть. Это мое замечание положило начало весьма интересному разговору.

Мэри рассказала, что с детства питает сильнейшее отвращение к «ничегонеделанию». Будучи ребенком, она постоянно видела свою мать, которая страдала от депрессии и очень мало двигалась, и с тех пор она связала бездействие с депрессией. Поэтому, хоть у нее и был рассеянный склероз, Мэри всегда была невероятно энергична, постоянно заставляла себя двигаться и чем-то заниматься. «Я понятия не имею, что такое отдыхать», — призналась она. «А вы доверяете своему телу? — спросил я. — Вы считаете отдых чем-то негативным, но организм говорит вам, что сейчас продуктивнее всего ничего не делать».

Осознание этой мысли стало для Мэри настоящим прорывом. Поняв и приняв потребность в отдыхе, женщина начала быстро выздоравливать. А по ходу дела она обнаружила, что иногда ничего не делать — истинное удовольствие. Для Мэри это стало почти духовной практикой. Словом, она научилась доверять собственному опыту и мудрости своего организма, а не бояться того, что будет обездвижена депрессией, как это случилось когда-то с ее матерью.

Как только вы начинаете доверять своим внутренним ресурсам, предназначенным для преодоления стресса, это доверие становится надежным фундаментом вашей стабильности.

### **Упражнение. Доверие**

---

Рассмотрите какое-либо стрессовое обстоятельство и составьте список того, чему вы доверяете в этой ситуации. Подумайте, достойно ли это вашего доверия или, напротив, рождает в вас неуверенность и неустойчивость. На чем базируется ваше доверие — на личном опыте или представлениях, которые вы переняли у других?



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

