

АЛАН ФОКС

Инструменты развития

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ, УСПЕХА И КРЕПКИХ
ОТНОШЕНИЙ



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

Оглавление

Предисловие	10
Введение. Названия ваших инструментов	16
1. Правила: явные и скрытые	25
2. Мусорная корзина: отбросьте стереотипы	33
3. Стены и двери: сначала «нет», потом «да»	38
4. Открытая дверь: «да».	44
5. Вопросительный знак	46
6. Пряжка ремня	51
7. Привычки живучи	57
8. Познайте самих себя	61
9. Картина: функция важнее формы	67
10. Самосбывающееся пророчество	70
11. Купите билет	73
12. Практика в стрельбе по мишеням	76
13. Решение 80%.	81
14. Возьмите стакан поменьше	85
15. Невозвратные издержки	88
16. Сбросьте оковы совершенства	93
17. Рискуйте.	99
18. Стейк и его шкварчание	103

19. Единственный шанс произвести хорошее впечатление. . .	107
20. Делайте лимонад	111
21. Пожарьте другую яичницу.	116
22. Четыре «си».	118
23. Обратитесь к подсознанию	121
24. Смайлик.	124
25. Шоу-бизнес	126
26. Гоните ненужные мысли	129
27. Вещи — всего лишь вещи	132
28. Сладкий виноград	137
29. Параллельные пути	139
30. Ловите людей на хорошем поведении	143
31. Немного масла	148
32. Вознаграждайте посланника	151
33. Поймать перышко	154
34. Равноправные отношения	158
35. Сначала пряник	162
36. Рычаги	164
37. Подвесьте морковку	169
38. Дом неразделенный.	173
39. Извинения	177
40. Только после вас.	181
41. Сладость или гадость	186
42. Отступите	189
43. Одинокий незнакомец	192
44. Односторонний разговор	195
45. Расчищайте место	199

46. Истинное лицо	202
47. Хорошо там, где мы есть	207
48. Падайте в руки судьбы	211
49. Если вы хотите сохранить секрет, то никому о нем не говорите, особенно своему личному тренеру	215
50. Поднимитесь на гору	217
51. Обними меня	220
52. За тысячи километров: сосредоточьтесь на процессе и отпустите результат	223
53. Неровные ступени	226
54. Наш путь	229
Об авторе	232

Инструмент № 6

Пряжка ремня

[Благородный муж] прежде осуществляет задуманное, а потом уже говорит об этом*.

Конфуций. Аналекты Конфуция

...для мудрых людей слова суть лишь марки, которыми они пользуются для счета, для глупцов же они полноценные монеты...**

Томас Гоббс. Левиафан

— Все просто, — объяснил игрок одной звездной команды. Великие полузащитники, например Джим Браун или Гейл Сэйерс, умеют обманывать движениями глаз, головы, плеч, а некоторые даже с помощью колен. Но их *пряжка ремня* не способна притворяться. Куда она смотрит, туда они и бегут. Я просто слежу за их *пряжкой ремня*.

В старших классах я часто приглашал девушек из моей школы на свидания. Так как я не был кавалером мечты каждой женщины — да что там, я был президентом

* Перевод с кит. В. Кривцова. *Прим. ред.*

** Перевод с англ. А. Гутермана. *Прим. пер.*

школьного шахматного клуба — мои приглашения отклонялись, часто намеками.

— Ой, извини, но вечером в пятницу я занята.

— А вечером в субботу?

— Дай подумаю... Нет, по-моему, я тоже буду занята.

— А в следующую субботу?

— Я пока не могу загадывать так далеко.

И мы оба вешаем трубки, и обрушивается знакомая каждому неприятная тишина. Подростки так склонны все драматизировать.

Сейчас я поеживаюсь от неловкости, вспоминая, сколько лет мне понадобилось, чтобы понять: хотя девушки говорили со мной вежливо, их *пряжки ремней* не были направлены в сторону моего «Фольксвагена Жука».

Был еще один способ отказа, возможно, более тонкий, но приносящий мне еще больше разочарования. Звонок от девушки в среду вечером: «Извини, но у меня возникли непредвиденные обстоятельства. Я не смогу с тобой встретиться в субботу».

Человеку свойственно избегать ситуаций, которые оказываются для него неприятными; для меня к ним относилось откровенное выяснение отношений. Поэтому действия часто расходятся со словами.

Я никогда не знал, какие планы были у *пряжки ремня* девушки на субботний вечер: посидеть с соседским ребенком, написать реферат или уединиться в машине с одним из проклятых футболистов. Но после бесчисленных отказов я наконец сообразил, что очень многие *пряжки* никогда не сядут рядом со мной в кино и, скорее всего, «вежливо» откажут мне, по крайней мере лицом к лицу (или ухом к уху — по телефону).

Осознав это, я понял, что слова, в том числе и обещания, не тождественны действиям.

«Чек вам уже выслан» — это не сам чек в руках.

«Я позвоню вам завтра» не всегда означает, что этот звонок раздастся.

Я уверен, что и с вами такое не раз происходило, и вы, возможно, пришли к похожим выводам. Но в таких случаях страдает не только зря ожидавший человек, но и тот, кто не выполнил обещания. Однако это происходит на более глубоком уровне, который мы не всегда осознаем. Сколько обещаний я нарушу, прежде чем сумма мелких обманов начнет выходить мне боком? Как долго я смогу отворачиваться от своих истинных намерений, твердя себе: «Я не хотел ее обидеть»? Как скоро я стану ходячим противоречием? Сколько раз я смогу вынести крах своих ожиданий, вызванных чужими обещаниями, прежде чем стать циником или уйти в себя?

«А в следующую субботу? — Я пока не могу загадывать так далеко».

Почему мы так поступаем? Почему мы не откровенны, почему наши слова расходятся с действиями — *движениями пряжки*?

Ясно, что мы избегаем произнесения собственных истин вслух, потому что боимся отказа и позволяем своей мнительности победить негласные истины, всегда живущие у нас в сердце.

Я хочу полагаться и на ваши слова, и на ваши действия, и слежу за *пряжкой вашего ремня*, потому что стремлюсь к безопасности. Я хочу изгнать неведомое и точно предсказать свое будущее с вами.

А что касается девушек, которые в школе отклоняли мои приглашения, — если бы мы оба проявили честность, кто знает, какую пользу получили бы от этого? По крайней мере, если бы ты мягко мне отказала, то я не стал бы опять пытаться приглашать тебя, а тебе

не пришлось бы бояться моих новых звонков. Вряд ли стоит ожидать открытости и честности от старшеклас-ников, но ведь именно в подростковом возрасте мы обзаводимся привычками, которые остаются на всю жизнь.

Конечно, откровенность позволяет нам сближаться друг с другом, потому что мы узнаем, кем на самом деле являемся. В такой ситуации большинство людей ведут себя блестяще. Правда помогает не только строить доверительные отношения, но и залечивать старые раны.

Слова, за которыми не следуют ожидаемые действия, могут ранить. Однажды это испытала на себе моя подруга Сюзан. Вернувшись вечером с работы, она нашла на кухонном столе записку от мужа: «Я уже много лет тебя не люблю и поэтому ухожу. Даже не пытайся искать меня. Джефф».

Сюзан была потрясена и всю ночь не сомкнула глаз, а утром позвонила своему психотерапевту. Когда Сюзан рассказала ему о своей беде, он ответил:

— Я вам очень сочувствую. Если я как-то могу вам помочь, я обязательно это сделаю.

— Мне нужно встретиться с вами сегодня.

— Сегодня? Хм. Сегодня...

Пауза.

— Как только у вас найдется время! Я могу приехать прямо сейчас.

Психотерапевт молчал.

— Может, в обед? — предложила Сюзан.

Молчание.

— Или лучше вечером?

Снова молчание.

— Мне очень жаль, Сюзан, но сегодня я занят весь день. У меня никак не получится.

Реальность отказа психотерапевта жестоко попраля его обещания. Обещания и выполнение не одно и то же. Сюзан была глубоко уязвлена и сказала мне, что никогда не забудет тот день и тот урок. Она немедленно нашла другого психотерапевта, который держал свое слово.

Мой отец говорит, что если ты готов дать обещание, то должен быть и готов его записать и подписаться под ним.

Я рад, что у меня такие отношения с отцом. *Пряжка отцовского ремня* часто ехала в «Фольксвагене Жуке» со мной. Он был там просто потому, что я о нем думал и ощущал его присутствие. Именно так обстоят дела с отношениями: они всегда с вами. Когда мысли год за годом подкрепляются действиями, то формируются крепкие отношения. У нас есть возможность познавать себя лучше и лучше, прокладывая себе путь в мире, а раны затягиваются, если их не берегут регулярные повторения и малых, и больших обманов.

Иногда я думаю, не записывать ли мне в течение недели все свои обещания. Какой высоты достигла бы эта стопка озвученных намерений и как часто мои поступки соответствовали бы им? Каждый из нас осознанно или бессознательно борется с этой проблемой. Мы можем уклоняться и совершать обманные движения глазами, плечами и даже коленями, когда нас настигает противник, но *пряжка ремня* всегда выдает нашу истинную сущность.

Сколько было вечеров, когда я обещал себе, что напишу очередную главу для этой книги, но *пряжка моего ремня* оказывалась на диване перед телевизором?

Все наши мысли, слова и обещания могут обманывать, но настоящее воплощение нашей сущности — действия. Я считаю, что именно это имели в виду

Конфуций и Гоббс. Мы всегда будем знать, кто мы и чего хотим (или не хотим), наблюдая за своими действиями, а не только за словами.

Будь осторожнее, Джим Браун. Я слежу за *пряжкой твоего ремня*.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

