

Глава 1

Счастье не приходит извне

Ловушка потребностей

Вы, и только вы — тот человек, который может оценивать ваш успех. Я не стремлюсь стать лучше других. Я лишь хочу быть лучше самого себя.

Дэн Дженсен, олимпийский чемпион
по конькобежному спорту

Многие считают Дэна Дженсена лучшим конькобежцем-спринтером всех времен. В 1984 году, когда ему было всего 19 лет, он участвовал в своей первой Олимпиаде и почти выиграл. В течение последующих 10 лет всем, кто интересовался этим видом спорта, стало ясно, что Дженсен — **самый талантливый** конькобежец на планете.

Однако ему все время как будто не везло.

На самых важных соревнованиях он всегда стартовал со скоростью, позволявшей претендовать на мировой рекорд.

А потом каждый раз случалось что-то, что не давало победить. Всякий раз какая-то ерунда, мелочь. Многие считали, что он заслуживает олимпийской медали.

На Олимпиаде 1994 года Дженсен в последний раз мог претендовать на золотую медаль. В забеге на 500 метров он всегда показывал блестящий результат, но в этот раз финишировал восьмым и был в полном отчаянии. Судя по всему, олимпийской медали ему уже не видать.

Оставался лишь один забег — на 1000 метров; сам Дженсен считал, что на этой дистанции выступает хуже всего.

Перед тем последним стартом Дженсен решил настроиться совершенно по-новому.

Вместо того чтобы думать о том, что ушел в МИНУС и столь необходимой медали ему не видать, вместо того чтобы вспоминать заезды, которые он *должен был бы* выиграть, но не сумел, Дэн решил сосредоточиться на ПЛЮСАХ и вспомнил обо всем, что в его жизни есть хорошего и ценного [1].

Он вспомнил о тренерах, которые изливали на него бесконечную поддержку и заботу.

О любимой и любящей семье.

О друзьях, которые всегда его поддерживали.

Обо всех удивительных событиях и впечатлениях в своей жизни.

О том, что он сумел стать одним из лучших конькобежцев в истории.

Он даже успел подумать о том, как сильно любит коньки и как много спорт дал ему.

Дженсена до слез тронули мысли о том, сколько ПЛЮСОВ он получил в жизни, став конькобежцем.

Он осознал, как ему повезло: *он стал участником Олимпиады!*

Вспомнив и оценив свои ПЛЮСЫ, Дженсен был глубоко растроган и смущен.

Он решил, что Олимпиада будет для него возможностью сказать «спасибо» и «прощайте» и спорту, и болельщикам, и всему прекрасному, что с ним произошло за эти годы.

И ему стало неважно, выиграет он этот забег или нет.

Дженсен был полон радости и благодарности и решил бежать дистанцию, используя все свои ПЛЮСЫ как *источник мотивации*.

Он преодолел этот сложный километр, сияя улыбкой. Потом он рассказывал, что тот забег был для него самым радостным за всю его карьеру.

Дэн Дженсен прошел дистанцию практически безупречно, установив новый мировой рекорд и выиграв олимпийское золото. Это была одна из самых ярких по эмоциональному накалу побед на Олимпиаде.

Дженсен не просто взял медаль в своем последнем забеге: это была первая дистанция, которую он прошел, думая не о МИНУСАХ, а о ПЛЮСАХ.

Счастье — это не что-то абстрактное, к чему мы всю жизнь стремимся.

Счастье — это не что-то, что, возможно, ждет нас в будущем.

Результаты многолетних исследований однозначно доказывают: счастье — это *старт*, а не финиш [2].

Возьмем для примера ***теорию расширения и развития*** из области позитивной психологии, впервые предложенную профессором Барбарой Фредриксон: позитивные эмоции

побуждают к познанию, росту, достижению более высоких результатов [3].

Позитивные эмоции **расширяют** доступный нам спектр идей и реакций. К примеру, исследования доказывают, что люди в критически важных ситуациях принимают более удачные решения, если в этот момент испытывают благодарность: при таком психологическом настрое они яснее видят доступные варианты [4]. И наоборот, негативные эмоции сужают спектр возможностей, и человек замечает лишь несколько шаблонных подходов к решению проблемы.

Благодаря настрою, позволяющему видеть больше разнообразных вариантов, вы **начинаете формировать** новые ресурсы, которые сможете использовать сейчас или в будущем: это и способность по-новому посмотреть на ситуацию, и большая эмоциональная гибкость, и новые поведенческие стратегии, и новые отношения.

Положительные эмоции повышают эффективность деятельности, благодаря чему крепнет уверенность в себе, и мы начинаем получать все больше позитивных эмоций. Как видите, это настоящий замкнутый круг благоприятных возможностей!

Дэн Дженсен использовал именно этот **феномен расширения и развития**, когда переключил внимание с МИНУСОВ на ПЛЮСЫ. Сосредоточившись на ПЛЮСАХ, которые выпали ему в жизни, он почувствовал, что его **переполняют радость и благодарность**. Эти позитивные эмоции помогли ему более гибко и творчески подойти к задаче и блестяще выступить в последнем забеге. Дэн бежал дистанцию с радостью и сумел пройти ее лучше, чем когда-либо прежде.

Переключив внимание на ПЛЮСЫ, Дженсен посмотрел на ситуацию по-новому.

Но это еще не все. Исследования в области психологии показывают, что успех приходит не благодаря уверенности — напротив, именно успех дарит нам уверенность в себе [5]. Пребывая в МИНУСЕ и думая о забегах, которые ему не удалось выиграть, Дженсен, сам того не подозревая, уничтожил уверенность в своих силах, и это обязательно сказалось бы отрицательно на результате последнего забега.

Сумев сосредоточиться на ПЛЮСАХ, которые были в его жизни, спортсмен немедленно почувствовал себя намного увереннее. Эта уверенность позволила ему поверить в возможность победы, помогла собрать волю в кулак и из всех сил бороться за олимпийское золото.

Ему нужно было просто начать думать обо всех своих ПЛЮСАХ.

Это и был путь из состояния МИНУСА.

Дженсен сосредоточился на ПЛЮСАХ — и его настроение сразу же изменилось. Появилась уверенность в своих силах. Спортсмен был на пике формы и выступил лучше, чем когда-либо прежде.

Вспоминать о ПЛЮСАХ, чтобы быстро укрепить уверенность в себе, можно не только во время соревнований.

Настоящее измеряется прошлым

Будущее не является реальностью: это лишь набросок. И так как оно еще не стало реальностью, то оно не может быть мерилom вашего успеха. Единственный способ оценить собственные результаты — оглянуться. Посмотрите на нынешнюю ситуацию и сравните ее с тем, что было в точке старта.

Кейт Дюхерст — известный юрист в области здравоохранения из канадского города Торонто. Она занята непростым делом: помогает медикам разбираться в постоянно меняющихся требованиях законодательства, которые на первый взгляд кажутся избыточно сложными и мешают оказывать своевременную медицинскую помощь пациентам.

Сначала Кейт помогает своим клиентам увидеть имеющиеся ПЛЮСЫ и вспомнить, что в прошлом им уже удавалось оставаться в правовом поле и использовать закон на пользу пациентов. Осознав, что *прежде они успешно преодолевали подобные трудности*, медики начинают чувствовать себя увереннее и учатся с большей готовностью.

Когда Кейт ощущает, что теряет импульс к развитию в профессиональной сфере или в личных делах, она обращается к собственным ПЛЮСАМ, чтобы повысить уверенность в себе.

Умение видеть ПЛЮСЫ помогает Кейт быстро подниматься по карьерной лестнице.

Но давайте вернемся к Дэну Дженсену.

Возможно, самое важное следствие способности смотреть на ситуацию через призму ПЛЮСОВ заключается в том, что Дженсену больше не требовалась победа. Конечно, он по-прежнему хотел выиграть гонку и изо всех сил стремился к этому. Но ему больше не нужна была эта медаль, чтобы чувствовать себя успешным и вообще чего-то стоящим человеком.

Победа и золотая медаль не сделали бы Дэна Дженсена счастливым, если бы он думал, что *нуждается* в этой медали, чтобы чувствовать себя счастливым или успешным.

Если вы чувствуете, что нуждаетесь в чем-то внешнем, что не является частью вашей личности, значит, вы в МИНУСЕ.

Когда вы в МИНУСЕ, ваше счастье зависит от внешних факторов, находящихся вне вашего контроля, а потому оказывается недостижимым и вечно убегает от вас.

Находясь в МИНУСЕ, вы испытываете нездоровую зависимость от чего-то внешнего.

Вы *нуждаетесь* в чем-то извне, чтобы почувствовать себя счастливым и самодостаточным.

Вам *нужно* получить миллион долларов.

Вам *нужно* чье-то одобрение.

Вам *нужна* новая должность.

Вам *нужно* добиться определенного веса или физической формы либо как-то изменить свою внешность.

Когда вы испытываете такую потребность, вы чувствуете острое желание удовлетворить ее. Однако проблема заключается в том, что любая потребность есть проявление внутреннего страдания, лекарство от которого нельзя найти во внешнем мире.

Билл Уилсон, сооснователь сообщества Анонимных алкоголиков, говорил: «Любое движение вперед начинается с признания истины».

Будучи в МИНУСЕ, вы стараетесь не смотреть вглубь проблемы. Вы избегаете истины, которая заключается в том, что вы несчастны. Вместо этого вы постоянно ищете способы превратить МИНУС в ПЛЮС, причем ищите их вовне.

Сосредоточившись на ПЛЮСАХ, Дженсен почувствовал себя счастливым и успешным еще *до того*, как выиграл золото. Ему больше *не нужна* была эта медаль, чтобы ощущать себя счастливым, — он уже был счастлив.

Он уже достиг успеха.

Если бы он тогда не выиграл, *он все равно был бы счастливым и считал бы себя успешным*. Из-за проигрыша он не стал бы неудачником.

Он решил, что его жизнь и так полна ПЛЮСОВ.

Известный предприниматель и инвестор Наваль Равикант сформулировал это так:

«Научиться быть счастливым можно, только если опираться на собственные внутренние ресурсы. Не нужно никакого внешнего прогресса или оценки со стороны. Тут вы соревнуетесь сами с собой: это игра для одного игрока» [6].

Счастье не может прийти извне.

У тех, кто чего-то хочет, не будет недостатка

В мире, где все чего-то хотят, нет недостатка, потому что это мир инноваций: здесь не принято просто брать. Каждый, кто чего-то хочет, создает нечто новое, не существовавшее прежде.

Счастье есть результат осознания, что *вы сами* и есть цель вашего пути.

Вы достаточно хороши, и вам всего довольно.

Вы достойны любви.

Ваша точка зрения и ваша оценка собственных результатов и впечатлений намного важнее, чем чья бы то ни было оценка вас и ваших действий.

Теперь вы уже сможете самостоятельно определить МИНУСЫ в отдельных областях вашей жизни. Если вы живой

человек, то вы только сегодня совершенно точно как минимум пару раз уходили в МИНУС.

Давайте перейдем к практической стороне дела. На страницах этой книги я буду предлагать вам упражнения и темы для размышлений и записей в дневнике, и все это поможет вам выкарабкаться из очередного МИНУСА и сосредоточиться на ПЛЮСАХ. Для начала возьмите свой дневник или просто лист бумаги и ответьте письменно на следующие вопросы.

- Что, как вам кажется, вам нужно для счастья?
- С кем или с чем вы себя сравниваете?
- Вспомните: когда вы начинали думать, что нуждаетесь в чем-то, вы уходили в МИНУС?

Одержимость или гармоничная увлеченность?

Разница между словами «потребность» и «желание» колоссальна. Когда вы ощущаете в чем-то потребность, вы теряете независимость и свободу действий.

Желание — первый шаг к умению любить. Разница между потребностью и желанием подобна разнице между созависимостью и любовью.

Микаэла Роллингс, популярный блогер [7]

В апреле 2021 года в интервью журналу Sports Illustrated Тревор Лоуренс, защитник команды Университета Клемсона по американскому футболу и один из самых перспективных кандидатов предстоящего сезона набора игроков, заявил, что

не нуждается в футболе, чтобы чувствовать себя стоящим человеком, и что «в жизни есть много чего помимо футбола».

Джо Кинг, тренер Тревора из его прежней школьной команды Картерсвилля, подтвердил: «Никаких сомнений, он действительно такой человек, что может хоть завтра бросить играть и все у него будет отлично».

После этих слов в прессе и в Национальной футбольной лиге началась настоящая истерика. На всех спортивных каналах и даже в новостях обсуждали эту историю. Комментарии Тревора были объявлены шокирующими, особенно с учетом его результатов: в школьной команде у него было 52 победы и два поражения и еще 34 победы и два поражения в университетской команде, что делало его одним из лучших защитников в истории американского футбола.

«Да он просто не готов к настоящей конкуренции».

«С таким настроем нельзя играть и побеждать».

«Если Тревор Лоуренс не на 100% одержим футболом, он не сможет выигрывать на этом уровне».

«Не знаю, насколько ты хорош, если недостаточно эгоистичен и не намерен выигрывать любой ценой» [8].

Принято считать, что человек должен быть по-настоящему одержим выбранным делом, испытывать сильнейшую потребность стать в нем лучшим: лишь при этих условиях у него есть шанс добиться успеха.

Тревора Лоуренса настроил против себя весь спортивный мир, потому что, по сути, сказал: «Нет, мне этого не нужно» — в ответ на негласное предположение, что он НУЖДАЕТСЯ в футболе и что эта потребность является нездоровой, навязчивой, но именно таковой и должна быть, по всеобщему мнению, чтобы можно было рассчитывать на успех.

В СМИ стали появляться настолько оторванные от реальности материалы и комментарии, что Тревор решил прояснить свою позицию в сети Twitter [9].

Вот что он написал:

«Похоже, публика не так поняла мои слова. У меня все отлично с мотивацией, я обожаю футбол не меньше, а то и больше многих. Для меня футбол имеет ГИГАНТСКИЙ приоритет, разумеется. Я настроен добиваться еще более высоких результатов, реализовать свой потенциал и ВЫИГРЫВАТЬ...

Я точно знаю, что трудолюбив, что правильно отношусь к работе, я люблю тяжелый труд и с удовольствием иду к своим целям. Спросите любого, кто меня знает. При этом я уверен в себе и знаю, во что верю. Чтобы чувствовать себя стоящим человеком, мне футбол не нужен. Я просто люблю эту игру и все, что с ней связано».

Через несколько дней после начала обсуждений в прессе и публикации в Twitter Тревор появился в программе First Take на канале ESPN и обсудил ситуацию с ведущим Стивеном Смитом. Он сказал:

«Мне не кажется, что я должен что-то доказывать. Я вообще по-другому устроен. Моя мотивация внутри меня... У меня есть цели, есть мечта стать как можно лучше. И меня мотивирует моя любовь к игре.

Дело вот в чем: я просто люблю эту игру. Другие люди меня не мотивируют. Тут работает исключительно внутренняя мотивация, и я не считаю, что я — это только футбол...

Если футбол кончится, я найду чем заняться — и все равно буду жить с большим удовольствием. Но сердце мое все же отдано футболу. Это мое любимое занятие. Я люблю его лет с шести и всегда мечтал играть в футбол. И я убежден, что никто не вкладывает в игру больше сил, чем я.

Я думаю, что в жизни можно успевать много разного. Люди полагают, нужно выбирать что-то одно. А я считаю, что это очень правильно и полезно — осознавать, что в мире много разных вещей. И у меня много разных дел, хотя футбол — важнейшее из них...

Я играю вдолгую... Я намеренно все ставлю на то, что смогу играть достаточно хорошо и вообще соответствовать ожиданиям — собственным, а не чужим» [10].

Тревор Лоуренс на своем примере демонстрирует, как СВЯЗАНЫ ощущение счастья и отличные результаты.

Дело тут не только в том, что Тревор Лоуренс здоров и счастлив. Согласно результатам многих исследований, именно такой настрой, какой мы наблюдаем у него, является оптимальным для достижения максимальных результатов [11, 12].

Тот факт, что его заявления были настолько неверно поняты и так превратно истолкованы в прессе и в спортивном мире, свидетельствует о том, что **большинство** — причем даже самые успешные люди — не понимает, какая СВЯЗЬ между ощущением счастья и высокими результатами.

Большинство спортсменов и вообще успешных людей никогда не думали о счастье и не изучали эту тему. При этом принято считать, что для достижения максимальных

результатов не требуются ни счастье, ни внутренняя гармония.

Многим это кажется логичным, однако это совершенно неправильно. Если вы хотите достичь больших высот, нельзя загонять себя в МИНУС.

Чтобы иметь серьезные достижения, нельзя опираться на нездоровые потребности или одержимость своим делом.

Тревор Лоуренс смотрит на вещи абсолютно правильно; к сожалению, его совершенно не поняли, да еще и подвергли критике.

Вот слова Треворы: «Я думаю, что в жизни можно успевать много разного». Говоря о «разном», он имеет в виду следующее:

- 1) работу с полной самоотдачей для достижения успеха;
- 2) способность в известной мере дистанцироваться от работы.

Умение хотеть — особое умение

Для того чтобы перейти от потребностей к желаниям и пережить эту трансформацию, нужно особое умение. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше получается. Да, сначала это рискованно, потому что склонность искать себе оправдание вошла в привычку.

Прежде всего Тревор сказал, что любит футбол. Он много и упорно работает. Он искренне настроен побеждать. ***Однако он не нуждается в футболе.***

Вот в чем заключается его мысль: можно выкладываться на 100% и работать изо всех сил, но не испытывать нужды в этом, не иметь зависимости от этого дела.

Оказавшись в МИНУСЕ, вы нуждаетесь в чем-то, что находится вне вас. Вы опираетесь исключительно на внешнюю мотивацию. Вы реагируете на то, что происходит вовне.

Будучи в ПЛЮСЕ, вы не нуждаетесь ни в чем, что находится вне вас. Вы опираетесь на внутреннюю мотивацию. Вы используете происходящее во внешней среде, чтобы меняться и развиваться.

Оказавшись в МИНУСЕ, мы мотивированы нездоровыми потребностями.

Будучи в ПЛЮСЕ, мы мотивированы желаниями, которые сами же и выбираем.

Психологи разделяют потребности и желания и различают два основных типа увлеченности: навязчивый и гармоничный [13].

Навязчивая увлеченность, или одержимость, всегда крайне импульсивна и поддерживается за счет подавленных эмоций и нерешенных внутренних конфликтов. Вы отчаянно стремитесь к чему-то и убеждены, что нуждаетесь в этом, а иначе не видать вам счастья.

Навязчивую увлеченность часто сравнивают с зависимостью. Когда увлеченность становится одержимостью, вы перестаете замечать другие важные аспекты вашей жизни. Навязчивая увлеченность полностью овладевает вами; вы начинаете принимать непродуманные решения ради того, чтобы получить то, в чем, как вам кажется, вы так нуждаетесь, и это серьезно усложняет вам жизнь.

Как только вы поддаетесь навязчивой увлеченности или излишне к чему-то привязываетесь, вы оказываетесь в МИНУСЕ.

Такую одержимость могут провоцировать как важные вещи, так и мелочи.

Если вам во что бы то ни стало нужно закончить спор победителем, то вы в МИНУСЕ.

Если что-то идет не по плану и вы из-за этого расстраиваетесь, то вы в МИНУСЕ.

Вы оцениваете свой опыт или ситуацию, сравнивая их с тем, как все должно быть в идеале, и даже не пытаетесь быть счастливыми, несмотря на обстоятельства.

Исследования доказывают, что навязчивая увлеченность препятствует осознанности [14, 15].

Вам сложно сохранять полное присутствие в текущем моменте, потому что вы слишком заиклены на чем-то одном. Предмет вашей одержимости вас поглощает, а еще обязательно вызывает и сожаления, и внутренний конфликт.

Навязчивая увлеченность единственной идеей не дает вам войти в состояние потока и полностью погрузиться в работу [16] — напротив, вы теряете связь с собой и окружающими.

Более того, одержимость напрямую связана с низкой самооценкой [17]. Если вам кажется, что вы нуждаетесь в чем-то, чтобы почувствовать себя полноценным или счастливым человеком, значит, вы не считаете, что уже сейчас в достаточной мере достойны этого. Вы в МИНУСЕ, разочарованы в себе и с нездоровой одержимостью пытаетесь заполнить эту пустоту.

Тревор Лоуренс не стремится стать успешным или знаменитым футболистом, чтобы восполнить МИНУС. Как он сам сформулировал, он и так уже достойный и счастливый человек и останется таковым, даже если лишится футбола. Он живет в позиции ПЛЮСА.

Гармоничная увлеченность базируется на внутренней мотивации и относится к здоровым психическим явлениям. В состоянии гармоничной увлеченности вы не позволяете ей вас контролировать — вы сами контролируете ее. Вы прислушиваетесь к интуиции и осознаете, что именно делаете, а не просто реагируете на внешние события; вы не ведете себя нерационально. Вы видите цель и смысл и не испытываете никаких потребностей.

Желания дают нам силы

Когда вы беретесь за создание будущего с точки зрения желаний, это означает, что вы отказываетесь руководствоваться потребностями. Это значит, что никто, кроме вас, не несет ответственность за ваши будущие достижения и успехи.

Увлеченность можно считать гармоничной, если она *усиливает другие ключевые аспекты вашей жизни*, если благодаря ей вы становитесь лучше. Гармоничная увлеченность связана с состоянием потока [18]. Мы входим в это состояние благодаря внутренней мотивации — ключевому аспекту гармоничной увлеченности: мы работаем ради самого дела, а не ради результата [19–21].

Тревор Лоуренс обожает футбол просто так, без задних мыслей, и много раз повторял, что его мотивация к игре исключительно внутренняя, не внешняя. Он не пытается никому ничего доказать.

Если бы он играл в футбол, чтобы произвести впечатление на других, чтобы подняться в собственных глазах или

чтобы стать счастливым, мы бы сказали, что он находится в МИНУСЕ, так как опирается на нездоровую потребность.

Однако мы видим, что увлечение Тренора Лоуренса футболом вполне гармонично, так как он опирается на внутреннюю мотивацию. У него есть собственные принципы и ожидания от самого себя, которые, скорее всего, *гораздо выше*, чем у большинства его коллег по футбольной лиге.

Он сам определяет меру своего успеха.

Он сам решает, где его предел.

Он контролирует собственное увлечение.

И тут мы подходим к важному и тонкому различию: вы можете чего-то хотеть и на 100% выкладываться в стремлении этого добиться, но *не испытывать потребности*.

Кажется нелогичным, но это так: если вы *не нуждаетесь* в том, чего хотите, вы имеете гораздо больше шансов это получить.

Вы способны действовать совершенно свободно, погружаться в состояние потока и не заикливаться на результате.

Дэн Дженсен понял, что не нуждается в золотой медали, и осознал ценность всех своих ПЛЮСОВ — и вот тогда, и только тогда он сумел пробежать дистанцию намного лучше, чем получалось раньше.

Игра вдолгую

В психологии словом **выдержка** обозначают увлеченность и настойчивость в достижении долгосрочных целей [22]. Гармоничная увлеченность часто требует серьезной выдержки, в отличие от одержимости [23].



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)