

КНИГА ПЕРВАЯ: ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

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

Внутренняя война

Если знаешь своего врага и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение*.

Сунь-цзы

Бывает ли вам страшно, когда самолет падает в турбулентность? О, это совершенно нормально. А когда надо высказаться на совещании?

Большинство людей не осознают своих глубинных страхов. Когда вам не по себе,

* Цит. по: Сунь-цзы. Искусство войны // Сунь-цзы, У-цзы. Трактаты о военном искусстве / пер. с кит., предисл. и коммент. Н. И. Конрада. М. : АСТ ; СПб. : Terra Fantastica, 2002. С. 42.

вы ощущаете все то же самое, как когда по-настоящему напуганы: сердце бьется чаще, ладони потеют, иногда даже становится трудно дышать.

Чтобы победить этого внутреннего врага, важно понять, как он устроен. Каждому из нас знакомо чувство страха, каждый встречался со стрессом, переживал тревогу, но почему эти состояния ощущаются именно так? Если понять, как устроен наш мозг и почему мы чувствуем страх, мы будем готовы к битве.

Решайте

Человек волен выбирать: возвращаться в безопасность либо двигаться вперед на встречу росту. Рост необходимо выбирать снова и снова, страх должен быть преодолен снова и снова.

Абрахам Маслоу

Каждый житель планеты мечтает чего-то добиться. Никогда не встречал человека, который бы не мечтал стать кем-то или достичь чего-либо, когда вырастет.

Но большинство из нас отказываются следовать за мечтой, потому что страх преграждает нам дорогу к успеху. Каждый вкладывает в это слово свой смысл, — в этой книге, однако, я говорю не об успехе, связанном с деньгами. Разумеется,

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

я стремлюсь к жизни, наполненной любовью, интересными впечатлениями, ценными связями и возможностями для самореализации, но деньги тут совсем ни при чем.

Главное достижение в жизни — обрести спокойный разум: освободиться от страха, стать уверенным в себе и быть готовым справиться с любым препятствием, возникшим на нашем пути. Быть успешным — значит жить, а не выживать. Мы не обязаны всю жизнь заниматься преодолением — страх же стремится втянуть нас во внутреннюю войну.

Некогда страх спасал нам жизнь, но теперь он стал врагом, который лишает нас воли. Сколько людей просто сдается, когда на их пути вырастает первая преграда!

Чего хотите именно вы? К чему стремитесь? О чем мечтаете? Многие не делают даже первых шагов к цели, потому что боятся начать. Лучше всего об этом написал основатель философии трансцендентализма Ральф Уолдо Эмерсон: *«Ничто в мире не калечит людей больше, чем страх».*

Что, если я скажу, что вы способны воплотить свои мечты в жизнь? Чтобы начать

жить по своим правилам, нужно одолеть своего внутреннего врага — тот самый страх, который мешает нам достигать поставленных целей. Принято считать, будто бы своего добиваются лишь немногие избранные. Иногда кажется, что им просто повезло, но это не так.

Просто однажды они решили, что *способны* добиться желаемого.

Жизнь — череда выборов: поддаться страху или победить его — это тоже выбор. Так не будем же терять время. Начнем прямо сейчас и раз и навсегда решим, что мы:

- ведем, а не следуем;
- создаем, а не потребляем;
- настроены позитивно, а не негативно;
- решаем проблемы, а не жалуемся;
- несем радость, а не тоску;
- сильные, а не слабые.

Давайте *выберем* обрести достаточно мужества, чтобы делать то, что хотим, и поправляемся с существованием, полным стресса, тревоги, боли и грусти. Вы сами ставите себе палки в колеса, когда думаете, что жизнь без постоянного страха невозможна, — давайте

откажемся от этой мысли и откроем свое сердце жизни, наполненной радостью.

Мы привыкли верить, что есть люди, которые просто рождены, чтобы стать лидерами, миллионерами или художниками. Однако это заблуждение; даже думать так куда опаснее, чем кажется на первый взгляд. Успешные, довольные своей жизнью люди на самом деле ничем не отличаются от других — за тем лишь исключением, что они сумели преодолеть препятствия, вставшие на их пути.

В своей речи на церемонии включения в Зал славы баскетбола Майкл Джордан сказал: «Ограничения, как и страхи, часто существуют только в нашем воображении». Величайший баскетболист в истории отказался подчиниться страху, решив раз и навсегда, что он всего лишь иллюзия.

Страх нужно победить, потому что именно он мешает нам обрести уверенность в себе. Мы начинаем сомневаться в себе, бояться провала и остаемся на месте вместо того, чтобы следовать за своей мечтой; нервничаем и бросаем задуманное, столкнувшись с первым же препятствием; поддаемся тревоге при мысли о грядущем.

Одновременно с этим мы уверены, что заслуживаем большего, и злимся, когда жизнь начинает казаться нам пустой и бессмысленной.

Счастье не зависит от того, сколько вы зарабатываете и какое положение занимаете, — его приносит рост и движение вперед, а находясь в конфликте с самим собой, вырасти нельзя.

Каждому, кто добился успеха или обрел счастье, пришлось научиться преодолевать препятствия. Поэтому вместо того, чтобы вздохнуть: «Просто я не такой человек», куда полезнее осознать, что в жизни всё — навык, а любым навыком можно овладеть.

Хотя мы можем (и должны) победить внутреннего врага, стоит помнить, что освободиться от страха полностью невозможно. Чтобы двигаться вперед, нужно уметь встречаться со своими страхами лицом к лицу — снова и снова.

Страхи есть у всех. А чего боитесь вы?

- Заканчивать отношения?
- Принимать решения?
- Одиночества?
- Близости?

- Менять род деятельности?
- Неудачи?
- Потерять лицо?
- Того, что подумают о вас другие?

У каждого человека есть таланты, навыки и силы, которых достаточно, чтобы жить хорошо (и я пишу это не просто, чтобы вас подбодрить). Вас сдерживает не недостаток ресурсов, а отсутствие веры в себя.

Дайте бой внутреннему врагу

Убедитесь, что ваш злейший враг не живет
между вашими собственными ушами.

Лэрд Хэмилтон

Побеждать страхи важно, особенно в наши дни. В современном мире все так тесно переплетено и общественное давление сильно настолько, что часто мы оказываемся буквально вынуждены следовать нормам. Многие талантливые люди умирают, так и не раскрывшись по-настоящему, потому что побоялись пойти за своей мечтой.

Во многом это связано с тем, что закладывает нам в головы общество и окружающие нас люди. С раннего детства нас приучают быть «нормальными» и следовать

общепринятому жизненному маршруту: не высовываться, получить образование, найти надежную работу, создать семью и обзавестись жильем. С течением времени мы успеваем так крепко увериться в правильности этого пути, что одна мысль о том, чтобы от него отклониться, вызывает ужас.

Например, вы не любите свою работу. Нелюбимая работа приносит постоянный стресс; стресс неизбежно влияет на ваше настроение, на мотивацию — в таком состоянии даже желаний никаких не остается, не говоря уже о том, чтобы чего-то там добиваться, — и, что важнее всего, на здоровье.

Большинство людей проводят всю жизнь в попытках сбежать от своих страхов. Тем временем победа над страхом приносит чувство освобождения, а эта свобода придает силы быть лучшей версией себя рядом с людьми, которые нам дороги.

Спешу вас обрадовать: это простой навык, но, чтобы овладеть им (как и любым другим), потребуется время и правильные инструменты. Следует начать с простого осознания: бояться — это выбор.

Исследования показывают, что 65% наших мыслей пессимистичны; поддерживать

позитивное отношение к жизни в современном мире сродни полноценной работе. Включите телевизор или откройте новостное приложение на смартфоне — и на вас обрушится водопад пугающих сообщений: экономика в плачевном состоянии, люди гибнут, а компании банкротятся.

Вокруг действительно много ужасного, это правда, но вместе с тем ясно одно: мы находимся там, где находимся, вовсе не из-за внешних факторов. Страх перед экономическими проблемами, дорожными авариями и серийными убийцами не должен диктовать нам, как поступать в той или иной ситуации. В конце концов, мы не можем повлиять на обстоятельства; что мы можем, так это взять под контроль собственные действия.

Узнайте своего врага

Страх — виновник суеверий и один из главных источников жестокости. Победа над страхом — первый шаг к мудрости.

Бертран Рассел

Бойтесь ли вы выступать на публике? Завершать отношения? Отстаивать себя перед начальством, потерять работу или деньги, пригласить кого-нибудь на свидание или пойти к зубному? Перечислять человеческие страхи можно сколько угодно.

На самом деле не так важно, *чего* именно вы боитесь. Бояться — нормально, все чего-то бояться. Намного важнее понять, *почему* это происходит: нельзя решить проблему, не понимая ее сути.

Первичная функция страха — предупредить человека о возможной опасности.

Без него мы не выжили бы как вид. Если на вас нападет дикий зверь, страх запустит реакцию «бей или беги». Фундаментальная задача этой эмоции — защитить вас.

Сейчас смертельные опасности уже не подстерегают нас за каждым углом, но механизм страха никуда не исчез. Хотя он больше не нужен нам для выживания, вероятно, потребуются тысячи лет, чтобы наш мозг эволюционировал и этот механизм адаптировался к современной жизни.

Посудите сами: какие опасности нам угрожают? То, что сегодня мы называем угрозами, не идет ни в какое сравнение с бедами, с которыми ежедневно сталкивались охотники и собиратели на заре истории человечества.

Скажу больше: нынешняя жизнь намного легче, даже если сравнивать ее с жизнью несколько сотен лет назад. Начиная с неолитической революции десять тысяч лет назад люди веками убивали друг друга из-за земли. В передышках между войнами нас убивали эпидемии, а ведь лекарства от большинства болезней были найдены только в период новейшей истории человечества.

Но время бесконечных войн и болезней позади; многовековая история цивилизации сделала нашу жизнь легче, и страх больше не защищает нас, вместо этого он превратился в злейшего врага современного человека.

Неоднократно доказано, что мозг не в состоянии отличить настоящую угрозу от той, которую мы придумали себе сами. Именно поэтому важно понимать, как ощущается страх, ведь единственный способ победить — как следует узнать своего врага.

Вы воюете сами с собой. Без самоосознания сражаться с внутренним врагом невозможно.

Лучше всего эту мысль выразил Сунь-цзы, самый известный военный стратег: «Если знаешь своего врага и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение».

Я составил список из двадцати простых и практичных вопросов, которые помогут вам лучше познакомиться с собой. Я сове-

тую записывать первые ответы, которые придут вам в голову.

- Что у меня хорошо получается?
- Что у меня получается так себе?
- Что у меня выходит плохо?
- Что меня утомляет?
- Что для меня самое важное в жизни?
- Кто самые важные люди в моей жизни?
- Сколько сна мне нужно?
- Что меня нервирует?
- Что помогает мне отдохнуть?
- Что я считаю успехом?
- К какому типу работников я отношусь?
- Каким бы я хотел, чтобы меня видели окружающие?
- Что заставляет меня грустить?
- Что делает меня счастливым?
- Что меня злит?
- Каким человеком я хочу быть?
- Каким другом я хочу быть?
- Что я думаю о себе?
- Что я ценю в жизни?
- Чего я боюсь?

Только, пожалуйста, не задумывайтесь о том, как следует интерпретировать мои

вопросы, — в противном случае ответы на них не найдутся и через сотню лет.

Правда в том, что каждый поймет их по-своему, и именно в этом и заключается суть упражнения.

Например, на вопрос: «Что я ценю в жизни?» — я отвечаю: «Время, семью, благополучие». А как ответили вы? Видите? У таких вопросов нет верных или неверных ответов.

Что бы вы ни делали, знайте себя. В этой войне вы одновременно и воин, и враг.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

