

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------|---|
| Предисловие | 9 |
|-------------------|---|

ГЛАВА 1

| | |
|-----------------------------------|----|
| Бросьте якорь | 23 |
| Что вам нужно? | 23 |
| Кто с вами в одной лодке? | 27 |
| Знакомься, мозг: это тело..... | 31 |
| Примите свои страхи..... | 38 |
| Постройте прочные отношения | 45 |

ГЛАВА 2

| | |
|---|----|
| Наладьте контакты | 51 |
| Создавайте высококачественные связи..... | 56 |
| Светская беседа и серьезный разговор..... | 59 |
| Разделите радость | 63 |
| Растите вместе | 69 |
| Простите..... | 71 |

ГЛАВА 3

| | |
|---|----|
| Здоровая самооценка | 77 |
| Что такое здоровая самооценка? | 78 |
| Здоровая самооценка и нарциссизм..... | 79 |
| Здоровая самооценка и самосострадание | 83 |

| | |
|---|-----|
| Инь и ян самосострадания..... | 85 |
| Установите здоровые границы..... | 86 |
| Преодоление когнитивных искажений | 94 |
| Разорвите цикл самозванца..... | 101 |
| Откажитесь от совершенства | 107 |

ГЛАВА 4

| | |
|---|------------|
| Познавайте мир | 115 |
| Расширьте зону комфорта..... | 117 |
| Проявляйте социальное любопытство | 122 |
| Исследуйте свою темную сторону | 124 |
| Примите посттравматический рост | 128 |
| Радуйтесь смешному | 130 |
| Откройте новое..... | 132 |

ГЛАВА 5

| | |
|---------------------------------|------------|
| Любите..... | 137 |
| Отдавайте..... | 139 |
| Статуя Давида и вы..... | 142 |
| Возлюбите врага своего | 146 |
| Станьте воплощением любви | 150 |

ГЛАВА 6

| | |
|---|------------|
| Задействуйте свои сильные стороны | 155 |
| Описание сильных качеств и добродетелей..... | 157 |
| Узнайте свои сильные стороны | 166 |
| Исследуйте свои сильные стороны | 168 |
| Обратите внимание на чужие сильные стороны..... | 169 |
| Найдите новое применение сильным сторонам | 170 |

Глава 7

| | |
|---|-----|
| Реализуйте свое предназначение | 177 |
| Что для вас ценно? | 180 |
| Ваш икигай | 186 |
| Ваша пандемийная история..... | 191 |
| Ваше наследие..... | 193 |

ГЛАВА 8

| | |
|--|-----|
| Станьте трансцендером | 197 |
| Смакуйте жизнь..... | 201 |
| Развивайте умение благодарить..... | 210 |
| Экзистенциальная благодарность..... | 212 |
| Проснитесь с чувством благодарности | 216 |
| Потенциальная благодарность..... | 217 |
| Найдите поток | 218 |
| Испытайте благоговение..... | 222 |
| Жизнь в стиле «да, а еще...» | 224 |
| Заключение. Актуализация сообщества | 231 |
| Благодарности | 235 |
| Об авторах | 237 |
| Примечания | 239 |
| Для заметок | 260 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Всегда можно выбрать: вернуться назад —
к спокойствию или шагнуть вперед — к росту.*

*Человек должен раз за разом выбирать
рост, снова и снова преодолевая страх.*

АБРАХАМ МАСЛОУ

Жизнь — это истинный дар. Само существование человека на Земле сулит массу возможностей достичь самоактуализации* и внести значимый вклад в развитие общества. Жизнь позволяет вам реализовать уникальный потенциал, которым обладаете только *вы* и который никто, кроме *вас*, реализовать не сможет.

Вместе с тем человеческая жизнь полна вызовов. Это — «данность бытия», по выражению психиатра-экзистенциалиста Ирвина Ялома¹. Мы живем в эпоху великих перемен: глобальная пандемия, экономическая нестабильность, угроза изменения климата, бедность, неравенство, правительственные кризисы, войны... Так много поводов для беспокойства, неуверенности, страха за будущее.

* Самоактуализация — стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, к воплощению в жизнь своего потенциала. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. ред.*

Быть человеком нелегко — и все-таки мы живем, здесь и сейчас. За время своего существования люди продемонстрировали удивительную способность не только выживать и адаптироваться, но даже добиваться *процветания*. Как знать, быть может, время великой нестабильности станет началом глобальных перемен, которые послужат для нас величайшим стимулом к самоактуализации и преодолению существующих границ? Давайте признаем: мы готовы к ним! Мы *ждем* их! В наше время гораздо больше людей готовы поменять работу, чем когда-либо прежде. 95% участников опроса, проведенного среди наемных работников в США, заявили, что думают о смене вида деятельности в связи с эмоциональным выгоранием или нехваткой возможностей для роста². К сентябрю 2021 г. это решение приняли 4,4 млн американцев. Это массовое явление даже получило отдельное название — «Великое увольнение»³. Может быть, пришла пора попробовать себя в чем-то новом. Пересмотреть приоритеты. *Вырасти*.

Цель этой книги — помочь всем нам расширить границы, преодолеть привычные рамки, использовать личные качества на благо общества — даже в самых непростых обстоятельствах. Мы поможем вам раскрыть потенциал роста, заложенный в каждом из нас, принять «новые правила жизни» и самому стать их творцом, встретить вызовы будущего с небывалой жаждой жизни, стойкостью и надеждой.

Страницы этой книги принадлежат только вам: исследуйте свои потребности, разрешайте внутренние конфликты, постигайте пути исцеления от конфликтов внешних — не боясь осуждения и неодобрения. Ее предназначение — помочь вам понять окружающий мир и себя самого, понять, что для вас главное, научить концентрироваться на этом, чтобы жить более насыщенно, осмысленно и лучше реализовать свои возможности. Книга основана на реальных примерах и опирается на данные нескольких областей психологии — нейропсихологии, гуманистической и позитивной психологии, психологии развития и психологии личности.

Все мы находимся на разных этапах пути к самоактуализации, но все пережили затяжной период пандемии, потрясшей самые основы нашей жизни.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ

*Трудности часто готовят обычных
людей к необычной судьбе.*

К. С. Льюис

Жизнестойкость человека — способность к восстановлению после тяжелых испытаний — часто недооценивается. Джордж Бонанно, исследовав эту способность, заключил, что те, кто пережил серьезную травму, как правило, следуют в дальнейшем по одной из трех траекторий: сохраняют в поведении ее симптомы, постепенно восстанавливаются или обретают жизнестойкость, причем последний вариант встречается чаще всего⁴. По мнению Бонанно, для развития в себе так называемого гибкого мышления необходимы три ключевых ингредиента: оптимизм, или общая вера в будущее, уверенность в способности справляться с ударами судьбы и «ориентация на вызовы» — то есть умение рассматривать препятствия как стимул к росту, а не как угрозу⁵. Именно эти три компонента, согласно выводам Бонанно, определяют наше умение сопротивляться невзгодам — или, если угодно, *вставать и двигаться дальше*.

Посттравматический рост после пандемии не только возможен — мы видим его прямо сейчас. По данным масштабного социологического опроса, проведенного Институтом общественного мнения Гэллапа, процент американцев, которые в самом начале пандемии считали, что достигли «процветания», соответствовал

показателям времен Великой депрессии⁶. Однако к июню 2021 г. он достиг *самого высокого* за последние 13 лет уровня.

Мы также открываем для себя новые источники благодарности. С марта по май 2020 г. психолог Филип Уоткинс и его коллеги провели исследование среди 511 взрослых участников, которых спросили о том, какие эмоции они испытывают по поводу настоящего и будущего⁷. Несмотря на то что пандемия была в самом разгаре, более 56% опрошенных ответили, что испытывают главным образом благодарность (и это на 17% больше, чем было зафиксировано по любой другой положительной эмоции). Более того, 69% участников опроса были уверены, что в будущем степень их благодарности *возрастет*. Во время пандемии благодарность служила мощным фактором счастья и в значительной мере стимулировала желание помогать другим людям.

Сама мысль о том, что из боли и травмы рождаются храбрость и сила, не нова для человечества и находит свое отражение в самых разных сферах, от изобразительного искусства и литературы до философии и религии. Весьма распространенной моделью сюжета является «путь героя», когда персонаж исследует мир, преодолевает внутренних демонов и внешние препятствия и возвращается домой другим человеком — победителем, обретшим новые силы⁸.

Научные исследования этой фундаментальной трансформации человека пережили расцвет в середине 1990-х гг., когда психологи Лоуренс Кэлхоун и Ричард Тедески ввели термин *посттравматический рост* (ПТР). По мнению ученых, ПТР предполагает «положительные психологические перемены в результате преодоления травмирующих или чрезвычайно сложных жизненных обстоятельств»⁹. В основе концепции ПТР лежат экзистенциальная философия и экзистенциально-гуманистическая психология, центральной идеей которых является необходимость рассматривать страдания через призму значимости события¹⁰.

Важно отметить, что к росту ведет не травмирующее событие *как таковое*, но его когнитивное восприятие и тот смысл, который мы придаем ему во время и сразу после его свершения. Именно это делает возможными существенные преобразования в нашей жизни. ПТР вовсе не отменяет дискомфорта и боли, которые нередко сопровождают жизненные испытания, однако предполагает появление новых возможностей, если мы принимаем, что прошлое нельзя изменить. Как сказал психиатр-экзистенциалист Ирвин Ялом, «рано или поздно приходится оставить всякие надежды на лучшее прошлое»¹¹.

Немаловажно и то, что некое событие вовсе не обязательно должно представлять угрозу для жизни (ведь «меняющее жизнь» еще не значит «опасное для жизни») или вызывать ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). ПТР может стать следствием преодоления *любых* сложных жизненных обстоятельств, коренным образом меняющих наше мировоззрение и представления об устройстве мира. Не следует забывать и о том, что событие, являющееся источником травмы для одного человека, вовсе не обязательно будет таковым для другого; бесспорно, мы считаем, что «травма» — в глазах смотрящего.

К травмирующим событиям исследователи посттравматического роста относят стихийные бедствия, дорожно-транспортные происшествия, тяжелую утрату, нападения сексуального характера, смертельные диагнозы и боевые травмы. За время пандемии к этому списку прибавились карантин и изоляция от близких; боязнь того, что прежде служило нам источником сил и моральной поддержки, — например, близкого физического контакта; предрассудки, связанные с инфекциями и мерами по их сдерживанию; массовая отмена мероприятий, закрытие школ и офисов; полное разрушение границ между школой, работой и домом; повышенный риск заболеть для тех, кто не мог работать из дома; необходимость ухода за детьми, организации домашнего обучения и обеспечения семьи; и все это — на фоне постоянных новостей о смертях, потерях

и общем отчаянии, на фоне крушения основ человеческой жизни и общепринятых норм. И перечень этот далеко не полон.

Зачастую подобные события существенно меняют не только повседневную жизнь, но и мышление, заставляя нас по-новому взглянуть на окружающий мир и себя самих. Те, кто пережил пост-травматический рост, как правило, отмечают, что они¹²:

- начинают больше ценить жизнь;
- придают большее значение взаимоотношениям и их укреплению;
- более осознанно подходят к использованию своих сильных качеств;
- более склонны к состраданию и альтруизму;
- открывают для себя новые возможности или цель в жизни;
- повышают темпы духовного развития;
- повышают темпы творческого роста.

Многие из этих наблюдений основываются на *самоощущении*, а не на объективном поведении людей, перенесших травму¹³, и все же мы полагаем, что даже такое изменение мировоззрения, оценки собственных способностей и отношений с другими людьми может существенно повысить качество жизни. Именно в этом и состоит предназначение этой книги.

Перемены, аналогичные ПТР, могут происходить и с теми, кто не пережил событий, которые принято считать травмирующими, и с теми, кто осознанно *обрекает себя* на страдания¹⁴. Так, признаки роста демонстрируют те, кто намеренно идет на серьезные жертвы, чтобы изменить мир к лучшему, те, кто добровольно принимает страдания на пути к мастерству. Например, в рамках одного исследования был зафиксирован личностный рост после полета в космос и одиночного кругосветного путешествия под парусом¹⁵. Те, кто решается пройти через подобные испытания, в результате нередко

отмечают в себе перемены сродни тем, которые переживают участники неожиданных травмирующих событий. А как быть с теми обстоятельствами, что возникают в жизни помимо нашей воли?

Для тех, кто лично столкнулся с травмой и отметил в себе серьезные перемены, посттравматический рост — это возможность открыть в себе и принять новую и непривычную систему убеждений¹⁶. Более того, сам факт ПТР делает человека более устойчивым к дальнейшим ударам судьбы.

Тем же, кто считает себя жертвами пандемии, — кому кажется, что он в тупике, потерял почву под ногами, чувствует себя не в своей тарелке, утратил уверенность в себе или просто измотан¹⁷, — мы поможем переосмыслить этот опыт и преобразовать в то, что мы называем *постпандемическим ростом*: сделать период пандемии и все, через что мы прошли, катализатором более вдумчивого подхода к жизни. Мы убеждены, что из этого периода и его последствий реально вынести новые силы, связи и удивительные возможности.

Разумеется, у роста может быть множество источников, и, конечно, мы отнюдь не утверждаем, что для него *необходимы* страдания¹⁸. Ведь есть и *постэкстатический рост*, который наблюдается после исключительно позитивных и вдохновляющих событий¹⁹. Эта книга поможет вам целенаправленно стимулировать рост, независимо от превратностей судьбы и того, на каком этапе жизненного пути вы находитесь.

КТО МЫ?

Скотт Барри Кауфман — когнитивист и психолог-гуманист, исследующий глубины человеческого потенциала. С самого детства, испытывая трудности в учебе, интересовался особенностями человеческого ума и границами творческих способностей. Самого

себя почти все детство считал «инвалидом», неспособным жить нормальной жизнью. В девятом классе по настоянию коррекционного педагога отказался от специальной образовательной программы и перешел на более сложную. Это полностью перевернуло его представление о мире. Он понял, что любит учиться, любит творить, любит помогать другим. В своих подкастах, статьях, лекциях по самоактуализации, публичных выступлениях и на курсах при Центре изучения человеческого потенциала он применяет последние достижения психологии, чтобы помочь людям самого разного склада ума в полной мере реализовать свой потенциал и раскрыть творческие способности.

Весной 2015 г. Скотт читал лекции на первом семестре курса позитивной психологии в Пенсильванском университете. Джордин Файнгольд, тогда студентка старших курсов, была полностью поглощена учебой: Скотт видел, что она с трудом пытается объединить приобретенные знания в областях философии, истории, позитивной психологии, науки о процветании человека с собственными представлениями о том, как она посвятит себя медицинской практике и станет добиваться благополучия своих будущих пациентов.

В том же семестре Джордин, вняв совету Скотта, решила отложить поступление в медицинский колледж и подала документы в магистратуру по прикладной позитивной психологии. Она чувствовала, что должна получить знания о процветании прежде, чем поступит в медицинский колледж, где ее научат разбираться в человеческих болезнях и расстройствах.

Скотт и Джордин продолжали общаться и после ее переезда в Нью-Йорк и поступления в колледж, а вскоре Скотт и сам переехал туда, начав преподавать науку процветания в Колумбийском университете. Вместе они разрабатывали научно обоснованные упражнения для книги Скотта «Путь к самоактуализации: Как раздвинуть границы своих возможностей» (М.: Альпина Паблишер, 2021), вышедшей в свет спустя всего месяц после начала локдаунов,

в апреле 2020 г., а затем и восьминедельный онлайн-курс по самоактуализации, чтобы помочь людям со всего мира достичь процветания на фоне пандемии.

Теперь Джордин окончила медицинский колледж, где занималась изучением кишечно-мозговой оси, применением позитивной психологии в лечении желудочно-кишечных расстройств, а также проводила междисциплинарные исследования в области влияния пандемии на медиков, работавших в красных зонах коронавирусных больниц в Нью-Йорке — первом эпицентре пандемии в США. Она стала соучредителем основанной на позитивной психологии программы поддержки для стажеров-медиков, работает на местном и общенациональном уровнях над проблемой выгорания и активно борется за благополучие медицинских работников.

В июле 2021 г. Джордин прошла курс профессиональной подготовки как врач-резидент в области психиатрии, в рамках которого работала с пациентами со сложными психическими, соматическими и неврологическими расстройствами, внедряя в методики лечения позитивную психологию и подходы, основанные на использовании сильных сторон характера пациента. В этом качестве она оценивает сложную взаимосвязь между благополучием, неблагополучием, травмой, ПТСР и его менее известным «двоюродным братом» ПТР, активно работая над изменением системы здравоохранения в сторону того, что Джордин называет «позитивной медициной».

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга рассматривает *полный спектр* человеческих эмоций, неотъемлемую часть которого составляет страдание. Мы призываем вас к преобразованию себя на пути к исцелению, самоактуализации и, наконец, трансценденции.

В этой книге мы собрали ответы на важные вопросы и практические задания, которые оказались для наших студентов всех возрастов со всего мира мощными стимулами самопознания и роста, а также выводы учения о трансценденции, которыми пользуемся мы сами. Многие задания научно обоснованы и опробованы людьми со всего света; в тех же случаях, когда нам не удалось найти примеры конкретных заданий с подтвержденной эффективностью, мы создали свои собственные, основанные на результатах исследований, и искренне надеемся, что они вам помогут.

Мы переживаем уникальный момент — и уникален он тем, что впервые в современной истории все люди на Земле оказались участниками общей катастрофы; она изменила каждого, никто не остался в стороне. А посему в центре этой книги — *человек как таковой*: где бы вы ни были и как бы глубоко ни затронуло вас случившееся — мы найдем к вам подход. Давайте примем все человеческое, что в нас есть, и воспользуемся общей возможностью роста, на индивидуальном и коллективном уровне. Ведь за всеми распрями и междоусобицами, которые нас разделяют, скрываются одинаковые для всех потребности в безопасности, близости, признании и любви; всем нам хочется быть для кого-то важным и нужным, найти свое предназначение, жить полной жизнью.

ЧЕГО ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга — не о «быстрых способах» решения повседневных проблем, вызванных неудовлетворенностью, тоской и страданиями. Она — о глубоком погружении в длительный нелинейный процесс самопознания, исследования собственного тела и разума, других людей и окружающего мира. Осмысленный взгляд внутрь и вокруг себя поможет нам увереннее лавировать в неопределенной, полной противоречий реальности и справляться с самыми серьезными жизненными

испытаниями. Эта книга — о формировании устойчивого равнодушного отношения к личному и коллективному росту.

Эта книга — не учебник, дающий секретные советы, «как стать лучшей версией себя». Наша цель — не снабдить вас готовой инструкцией или самоучителем по повышению качества жизни — да и не может быть в природе такого самоучителя. Напротив, нам хотелось бы раз и навсегда покончить с идеей о существовании некой единственной формы идеального «я», к которой вы *должны* стремиться. Мы поможем вам вырваться из оков «навязанной вероятности» и начать жить так, как нравится *вам*, в своем ритме и стиле, в полной мере реализуя свои творческие способности²⁰. Мы будем чаще спрашивать, чем отвечать, чтобы вы могли самостоятельно (а еще лучше — наладив диалог с окружающими) исследовать все нюансы своей человеческой сущности. Мы намеренно ставим вопросы, заставляющие вас думать, размышлять, исследовать и экспериментировать, помогающие вам понять, в чем *для вас лично* заключается рост. Хотя в книге есть чистые страницы для заметок и размышлений, скорее всего, вам понадобится отдельный блокнот или электронный документ для ответов на вопросы и заметок.

Эта книга не заменяет курс терапии и работу со специалистом. Ее цель — развитие проницательности и интуиции, более осознанного восприятия жизни и себя самих, побуждение к отказу от «жизни на автопилоте». В процессе роста на поверхность могут всплыть незажившие раны и травмы, сложные чувства и эмоции, дезадаптивные модели мышления или поведения, сопутствовавшие процессу выживания в тяжелых жизненных обстоятельствах. Быть может, вы выросли в обстановке военных действий, стали свидетелем жестокости и насилия, что определило

особенности и тип вашей реакции на стресс. В этом случае, вероятно, нелишним будет анализ привычных вам паттернов с психологом. Мы настоятельно рекомендуем вам отнестись к этой книге как к трамплину для более глубоких исследований с помощью специалиста в области психического здоровья. Самое главное: независимо от результата, мы надеемся, что вы сможете принять себя без осуждения и научитесь вовремя замечать, что с вами происходит. Это не значит, что вам непременно должно *понравиться* увиденное, — просто примите это как факт. Как сказал психиатр-гуманист Карл Роджерс, «любопытный парадокс состоит в том, что я смогу измениться только тогда, когда приму себя таким, как есть»²¹.

Мы в полной мере осознаём, что испытания, стресс и травмы вовсе не распределяются по обществу равномерно; многочисленные проявления дискриминации, плотно укоренившиеся в системе, препятствуют росту и развитию после пережитой травмы. И умение лучше справляться с подобными обстоятельствами не снимает с нас ответственности за борьбу с неравенством на межличностном, государственном и общественном уровнях. Надеемся, что наши упражнения будут доступными и понятными для всех и помогут тем, кто изо дня в день борется с несправедливостью, вооружив их необходимыми для этой задачи инструментами.

Жизнь — не линейный процесс; это путешествие на паруснике по бескрайним морским просторам, полным неизвестности²². Чтобы мы чувствовали себя в безопасности, парусник должен быть надёжным и прочным; но если мы хотим добиться роста, то должны расправить паруса и устремиться навстречу неизбежным ветрам и волнам. На страницах этой книги мы дадим полезные советы по укреплению корпуса вашего судна, научим поднимать паруса и прокладывать путь через безбрежные воды.

Пусть мы, безусловно, находимся в разных лодках, поплывем мы вместе. Ведь наша задача — не усмирить волны жизни, а научиться преодолевать их, с азартом первооткрывателя, с любовью к себе, поставив четкую цель и обретая высшую мудрость. И еще в этой книге мы разберемся с тем, как добиться того, что индейская мудрость называет «актуализацией сообщества»²³. Как, встав на личный путь роста, мы можем вдохновить других людей и внести свой вклад в сохранение культуры²⁴.

Эту книгу можно читать по порядку — но это вовсе не обязательно. Мы советуем начать с главы 1, потом выполнить практические задания, а после — перейти к той части книги, которая вам ближе всего в данный конкретный момент. Это ваш путь. Мы лишь просим вас ответственно подойти к обеспечению своей психологической безопасности и не браться за упражнения или темы, к которым вы пока не готовы.

ЧТО ЗНАЧИТ «ВЫБРАТЬ РОСТ»?

В жизни многие решения уже приняты за нас, и порой нас охватывает паника при мысли о том, как мало от нас зависит. Мы не выбираем родственников или место рождения, условия, в которых мы появились на свет, или такие фундаментальные факторы, как набор генов, черты характера, особенности здоровья и предрасположенность к болезням. Так что же мы все-таки можем выбирать?

В значительной степени именно от нас зависит восприятие окружающего мира и самих себя. Задействуя свои мыслительные способности и руководствуясь своими ценностями, мы делаем выбор с оглядкой на конкретные цели и общественную пользу. Зачастую нам подвластно гораздо больше, чем кажется. Однако знания о том, что перемены нужны, недостаточно для того, чтобы их осуществить.

Одного знания мало. Выбор роста — это действие, преобразующее размышления и результаты самопознания (где мы сейчас и чего хотим достичь) в поведение и поступки, направленные на поиск того, чего нам не хватает. Нужно принять неизбежные ошибки и промахи, необходимость корректировки курса и тот факт, что это путешествие не имеет определенного пункта назначения. Мы никогда не прекращаем расти. Как сказала психоаналитик-гуманист Карен Хорни, «гибкость и способность меняться присущи не только детям; все мы обладаем этой способностью, порой меняясь до неузнаваемости на протяжении всей жизни»²⁵.

Выбрать рост сегодня — значит отдать должное прошлому, жить более осознанно в настоящем и строить то будущее, на которое мы надеемся. Встать на путь роста — значит действовать *все* грани своей личности и сделать наш жизненный опыт более полным. Этот процесс предполагает познание, принятие и объединение всех аспектов — в том числе слабых и темных сторон души, которые мы предпочли бы подавить в себе или спрятать поглубже. Лишь достигнув личностной гармонии, мы разовьем в себе способность к состраданию, к построению тесных связей, научимся извлекать больше смысла и радости из уроков жизни и искренне, с удовольствием вносить свой вклад в окружающий мир, с которым мы составляем единое целое.

У каждого из нас свой уникальный путь, свои неудовлетворенные потребности, меняющиеся на протяжении всей жизни, но одно можно сказать наверняка: этот путь не пройти в одиночку. Нужно поднять паруса и раскрыться навстречу миру, чтобы расти. Выбираем рост!

ГЛАВА 1

Бросьте якорь

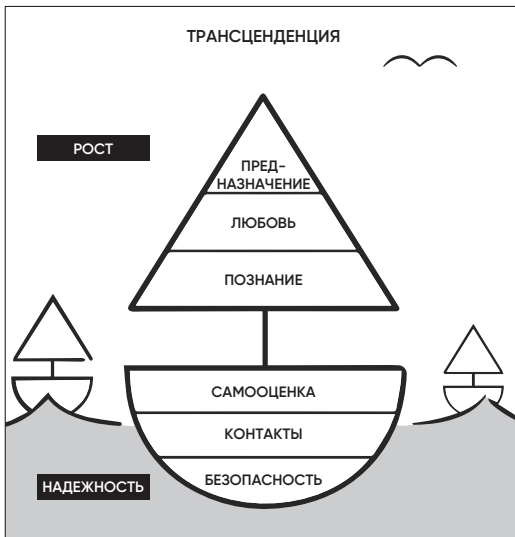
Прежде чем отправиться в дальнее плавание, нужно понять, какие чувства мы испытываем, вступая на борт судна и бросая якорь. В этой главе мы научим вас плавно и легко идти по волнам жизни и процесса роста, порой бурным, коварным и непредсказуемым. Мы познакомим вас с различными частями воображаемого парусника, на котором вы покинете порт, расскажем, кто может отправиться вместе с вами, подготовим к различным аспектам этого путешествия и поможем сделать судно надежным и прочным. Полный вперед!

ЧТО ВАМ НУЖНО?

Каждый человек на планете имеет основные потребности, которые скорее объединяют нас, чем делают непохожими друг на друга. Вы наверняка слышали об иерархии потребностей Маслоу — диаграмме с пирамидальной структурой, авторство которой приписывают Абрахаму Маслоу. Согласно этой иерархии, мотивация людей обуславливается потребностями все более «высокого» уровня. В академической и популярной психологии это принято понимать

таким образом, что полной самоактуализации и реализации личности должно предшествовать удовлетворение базовых нужд — физического здоровья, безопасности, чувства принадлежности и чувства собственного достоинства¹.

На деле же, как Скотт уже подробно описывал в книге «Путь к самоактуализации», сам Маслоу никогда не рисовал эту пирамиду потребностей². Форма пирамиды подразумевает, что для завершения очередной стадии мы должны, не оглядываясь назад, подниматься на некую метафорическую гору и лишь затем нам откроется следующий уровень возможностей, но это в корне противоречит самой сути человеческого существования. Маслоу подчеркивал, что мы находимся в непрерывном процессе созревания и этот процесс зачастую подразумевает два шага вперед и шаг назад. Эволюция человека не предполагает единого пункта назначения, к которому следует стремиться; это *опыт*. И чтобы провести нас через этот опыт роста, Скотт предложил новую гибкую и функциональную метафору — *парусник*, — которая поможет нам понять конфигурацию основных человеческих потребностей.



Если днище нашего судна прохудилось, корабль непригоден для плавания. Когда мы живем в опасных условиях, страдаем от одиночества или низкой самооценки, наших сил и энергии хватает лишь на то, чтобы пытаться хоть как-то держаться на плаву, затыкая дыры и то и дело вычерпывая воду, чтобы избежать кораблекрушения. Когда обстановка более благоприятна, реализованные потребности в безопасности, близких отношениях и самоуважении приносят нам стабильность, обеспечивая защиту от превратностей судьбы.

Но нам этого мало. Человеку по сути его необходим *рост*, чтобы стать тем, кем он может стать, — по выражению Маслоу, «полноценным человеком». А для роста мало укрепить корпус (это делается скорее для обеспечения безопасности и защиты) — нужно расправить паруса и, несмотря на собственную уязвимость, устремиться навстречу жизненным волнам и бурям. Паруса — это наша любознательность и любопытство, открытость к пониманию новых истин, готовность преодолеть привычные границы и раскрыть новые возможности. Для роста нужна тяга к исследованиям, любовь и осознание цели; все это помогает нам в полной мере ощутить красоту и величие этого мира и найти свое место в нем. Тогда мы видим мир таким, какой он есть, — а не только ту его часть и обитателей, которые способны дать нам то, чего нам не хватает.

Из практических заданий, представленных в этой книге, мы узнаем, что для укрепления судна важно не столько то, насколько успешно мы это делаем, и не столько размер нашего паруса, сколько единение и гармония на самом корабле — гармония с собой, с экипажем и с морскими волнами. *Трансценденция*, фундаментом которой служат безопасность и рост, позволяет нам постичь мудрость и ощутить связь со всем человечеством. Однако есть одно но: мы не можем стремиться к трансценденции напрямую. Скорее, трансцендентный опыт приходит в процессе работы над собой и тесного взаимодействия с окружающим миром.

Начнем с размышлений о том, как сделать так, чтобы наше воображаемое судно выдержало путь по волнам жизни, и где, в случае чего, его можно будет починить и переоборудовать.

ЗАДАНИЕ

1. Подумайте над тем, что только что прочитали, и представьте образ парусника в контексте своей жизни. Ответьте на вопросы, касающиеся ваших потребностей.

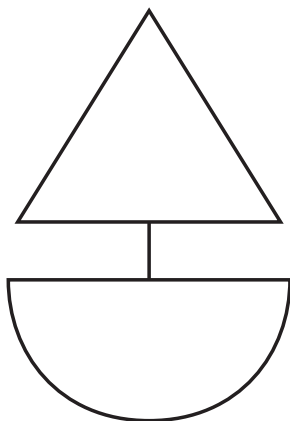
БЕЗОПАСНОСТЬ

- В каких аспектах жизни я сейчас чувствую себя уверенно и в безопасности?
- В чем состоит угроза моей безопасности?
- Каково качество моих взаимоотношений с другими людьми?
- Как звучит мой внутренний диалог или внутренний голос?
- Есть ли сферы жизни, в которых я чувствую себя неуверенно?
- Как я в целом чувствую себя в последнее время?

РОСТ

- Что я чувствую при мысли о будущем?
- Что вызывает у меня радостное волнение?
- Какие аспекты моей личности и сферы жизни мне интереснее всего исследовать?
- Что приносит смысл в мою жизнь?
- Чему я хочу посвятить себя целиком и полностью?
- Что позволяет мне чувствовать себя цельной личностью?
- Что дает мне возможность жить полной жизнью?

2. Изобразите ниже свой парусник, исходя из того, насколько удовлетворены ваши потребности (если, скажем, вы чувствуете себя в полной безопасности, но пока далеки от соответствия критериям роста, — нарисуйте лодку с прочным корпусом и хлипким парусом).



3. Глядя на свой корабль, определите, каковы ваши потребности и как их можно в данный момент удовлетворить. Что может этому помешать? Назовите хотя бы одну цель, которой вы хотите достичь в этом путешествии.

КТО С ВАМИ В ОДНОЙ ЛОДКЕ?

Итак, мы осмотрели свою лодку, оценили ее состояние — теперь подумаем о том, кто отправится в путешествие вместе с нами. Конечно, это сугубо личный процесс, но вы вовсе не должны предпринимать одиночное плавание. Стремление к росту затрагивает *межличностные* отношения, а исследования показывают, что

присутствие рядом друга, партнера или коллеги, которому близки наши идеалы, повышает вероятность успеха, а также уровень удовлетворенности жизнью и психологического здоровья³.

Надеемся, что вы все-таки поделитесь с окружающими (друзьями, родными, коллегами, партнерами или даже психологом или коучем) мыслями и открытиями о себе самом и своем месте в мире. Возможно, вы захотите обсудить какую-нибудь тему за обедом с семьей, на собрании коллег, в беседе со своей половинкой, организуете группу единомышленников, чтобы делиться впечатлениями о книге и поддерживать друг друга. Кроме того, оказавшись на глубине вдали от берега, вы нередко будете чувствовать себя неудобно. Поэтому нужно подготовиться к неизбежным неудобствам и подумать о том, кого вы позовете на помощь, кто бросит вам спасательный круг, чтобы вы с новыми силами взяли курс на неизведанные земли.

ЗАДАНИЕ

1. Определитесь с экипажем.

1. Кто из вашего окружения входит в ваш «экипаж»? Кого вы взяли бы с собой под парус? Кто мог бы поддерживать вас на пути к росту и требует отчета о ходе путешествия? (Это может быть кто угодно из тех, кто есть в вашей жизни: живые или мертвые, люди или животные — словом, те, с кем вы связаны физически или духовно, к кому обращаетесь в письмах, дневниках, молитвах.)
2. Кому вы пошлете сигнал SOS? К кому обратитесь за помощью? Кто выслушает вас, когда будет очень тяжело и неприятные ощущения, мысли или эмоции станут невыносимы?

3. С кем вы готовы делиться открытиями, озарениями, моментами красоты? Есть ли в вашей жизни человек, с которым вам приятно обмениваться добрыми новостями, кто помогает вам использовать во благо то хорошее, что с вами происходит?

2. Самопроверка.

Здесь стоит сделать паузу и подумать, насколько сложным для вас было это задание. Выберите свой вариант:

Ума не приложу,
кого взять с собой
в путешествие.
Я один в этом мире.

Я не одинок,
но человека достаточно близкого,
чтобы разделить со мной
это приключение, у меня нет.

У меня столько близких
друзей — не знаю,
вместит ли лодка такую
огромную команду!



Некоторые читатели обнаружат, что обладают большим количеством ценных связей с другими людьми. Они могут считать себя счастливыми, ведь отношения — это один из величайших даров жизни и, как мы узнаем из следующей главы, один из самых мощных факторов благополучия, здоровья и удовлетворенности.

Кто-то, напротив, осознаёт, что, несмотря на множество знакомых вокруг, не может назвать хотя бы одного человека, с кем искренне готов делиться самым сокровенным, бок о бок преодолевать трудности или познавать себя. Безусловно, можно быть одиноким даже среди людей, и осознание этого — важный сигнал, что над качеством отношений нужно работать. Если это ваш случай, попробуйте сначала выполнить упражнения из главы 2, а потом вернуться к этому заданию.

А многие наверняка подумают: «Мне некого позвать с собой в путешествие» или «Я один на белом свете, у меня вообще никого нет». Если это про вас, ответьте на вопросы:

- Как вышло, что я оказался настолько оторван от мира? Это был мой выбор или результат принятых решений? А может быть, стечение неблагоприятных обстоятельств — например, потеря любимого человека? Или причина в чем-то еще?
- Как мне живется в одиночестве? Будь у меня выбор, что бы я предпочел?

Учитывая огромную важность отношений в нашей жизни и эпидемии одиночества, охватившую современный мир, мы призываем вас подумать вот над чем:

- Есть ли отношения, которыми я пренебрегал — намеренно или неосознанно — и которые еще можно восстановить? Есть ли человек, которому я мог бы позвонить?
- Что еще можно сделать, чтобы стать более открытым и сблизиться с людьми?

3. Рассуждайте здраво и позовите экипаж на помощь.

Выполняя практические задания, не забывайте о своем экипаже: обращайтесь к нему за поддержкой, чтобы обменяться мыслями или просто поднять себе настроение. Многие не решаются обратиться за помощью, боясь стать обузой для близких. Однако это распространенное заблуждение: по данным исследований, тот, кто *оказывает* поддержку, порой испытывает гораздо больше удовлетворения, чем получающий ее⁴. Помогая другим, мы помогаем себе; а обращаясь за помощью, вручаем дар, который потом возвращается к нам.

Вспомните, когда у вас в последний раз просили помощи, совета или консультации по личному вопросу.

- Что вы чувствовали, когда вам нужно было помочь другому человеку?

- Было ли вам некомфортно? Если да, почему?
Если да, может быть, к вам обратились в неподходящий момент или предъявили требования, которые вы были не в состоянии удовлетворить. Либо вашего совета не послушали или неверно его восприняли; а может, попросили помощи в вопросе, в котором вы сами плохо разбираетесь или которым не интересуетесь. Независимо от того, что именно вызвало у вас негативные эмоции, помните об этих подводных камнях, когда будете сами обращаться за помощью.
- Что вам понравилось в процессе оказания помощи? Как возможность оказать помощь укрепила вашу уверенность в себе?

Опираясь на свой опыт, подумайте о том, как обратиться за поддержкой к окружающим, чтобы одновременно дать им заряд положительной энергии?

ЗНАКОМЬСЯ, МОЗГ: ЭТО ТЕЛО

Рост — это не просто изолированный процесс, происходящий у вас в голове; это полномасштабный опыт, требующий настройки на волну собственного тела и поддержания связи с окружающими. Сама мысль о взаимодействии разума и тела — или *холизм* — была центральной идеей учений Платона и Аристотеля, а также Гиппократ (460–370 до н.э.), который, как известно, считал физическую деятельность первым средством от психологического дискомфорта («Если у вас плохое настроение — погуляйте. Если настроение не улучшилось — погуляйте еще»).

Подобный подход, однако, вышел из моды еще в XVII столетии, когда французский философ Рене Декарт сформулировал теорию

дуализма, согласно которой разум и тело представляют собой отдельные и самостоятельные сущности, — и это искусственное разделение по сей день главенствует в медицинской практике. Как следствие, многие, в особенности на Западе, совершенно не понимают, что значит прислушиваться к своему телу и учиться у него мудрости, улучшать здоровье и повышать уровень благополучия с помощью синергии разума и тела.

Согласно поливагальной теории Стивена Порджеса, люди и другие социальные млекопитающие имеют три физиологически-психических состояния: *бей или беги, замри и социальная вовлеченность*⁵. Промежуточные стадии обеспечиваются парой длинных нервов, известных под общим названием «блуждающий нерв» и соединяющих ствол головного мозга с внутренними органами, в том числе лицевыми и горловыми мышцами, глоткой, гортанью, пищеводом, желудком, кишечником, сердцем и легкими. Посмотрим, что происходит с нашим телом в каждом из этих состояний.

1. **Бей или беги.** В этом состоянии симпатическая нервная система — часть нашей нервной системы — вырабатывает нейроморгоны (такие, как адреналин), повышая кровяное давление и сердечный ритм, активирует «горючее» организма для немедленного использования, расширяет дыхательные пути, улучшая поступление кислорода к жизненно важным органам, и «отключает» пищеварение и прочие процессы, не связанные непосредственно с выживанием (в том числе способность общаться). Эти физические перемены зачастую сопровождаются гневом, отчаянием, раздражением и даже яростью, когда мы бросаемся навстречу источнику угрозы (реакция «бей»), или беспокойством, тревогой, страхом и паникой, когда мы убегаем (реакция «беги»). Хотя такой механизм защиты издавна призван был сохранить нам жизнь перед лицом серьезной опасности, сегодня его чаще запускают безобидные стрессовые факторы

повседневной жизни: неподъемный список дел, ссора с супругом или грязная посуда, пролежавшая в раковине три дня.

2. **Замри.** Функция этой реакции — облегчить сохранение энергии и снизить метаболические потребности во время серьезного кризиса. В этом режиме дорсальная ветвь блуждающего нерва экономит «горючее» и снижает сердечный ритм, кровяное давление, температуру тела и мышечный тонус (как во время обморока или спячки). Сексуальная функция и социальная активность тоже снижены, и мы можем чувствовать себя беспомощными, загнанными в ловушку и подавленными. Реакция «замри» может ассоциироваться с мыслями о суициде и диссоциацией личности (ощущением, что мы находимся за пределами собственного тела). Благодаря этой древней связи мозга и тела, когда мы долгое время пассивны (например, валяемся на диване, бездельничаем, не двигаемся), мозг может получать сигнал о том, что мы «замерли» и «отключились», подавляя способность мыслить и чувствовать, отчего мы пребываем в плохом настроении.
3. **Социальная вовлеченность.** Эта реакция сформировалась последней и присуща исключительно социальным млекопитающим (уж простите нас, дорогие рептилии и амфибии). Для нее характерны ощущение безопасности, связанность с другими людьми и осознание окружающего мира. Активация вентрального блуждающего нерва — отдельной ветви блуждающего нерва — ускоряет пищеварение, оптимизирует работу иммунной системы, обеспечивает кровоснабжение органов, не являющихся жизненно важными (в том числе кожи и конечностей), и способствует выработке химических веществ, отвечающих за социальные связи и отношения (например, окситоцина). В этом состоянии мы чувствуем контакт с внешним миром, расслаблены, наполнены позитивными эмоциями, склонны учитывать интересы общества.

Самое замечательное в этой теории — мысль о том, что именно наше тело, а не сознание и не разум улавливает и безошибочно определяет внутренние и внешние признаки опасности или безопасности, реагирует на факторы, представляющие угрозу жизни. Это явление Порджес назвал *нейроцепция*⁶. Поскольку думающий мозг напрямую не участвует в рефлексах, наша оценка угрозы может быть ошибочной (и этим объясняется то, что грязная посуда провоцирует у нас реакцию, которую у наших далеких предков вызывал саблезубый тигр). Ведь блуждающему нерву невдомек (и, по правде говоря, все равно), кому угрожает опасность — нам самим или всего лишь нашему эго⁷.

Наше состояние, увы, может сильно влиять на эмоции, настроение и общее мироощущение, в том числе на восприятие информации и взаимодействие с окружающими, а потому необходимо понять, как повысить осознанность организма и научиться корректировать и поддерживать физиологические изменения, тем самым делая возможными изменения психологические.

ЗАДАНИЕ

1. Определите, что означает для вас каждое состояние.

Заполните таблицу, записав в нее, что означает каждое состояние для вашего тела и разума. Подумайте, в какой фазе вы находитесь в данный момент и какие эмоции у вас при выполнении этого задания вызывает сама мысль о других типах реакций.

| | БЕЙ ИЛИ БЕГИ | ЗАМРИ | СОЦИАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ |
|--|---|--|--|
| Какие слова у меня ассоциируются с каждой из трех реакций? | Пример: <i>стресс, подавленность, гнев</i> | Пример: <i>замкнутость, оцепенение, одиночество, безнадежность</i> | Пример: <i>живость, радость, непринужденность</i> |
| Как ведет себя мое тело в этом состоянии? | Пример: <i>учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, удушье</i> | Пример: <i>неподвижность, состояние ступора, затуманенность мыслей, зажатость</i> | Пример: <i>контакт, открытость, тепло</i> |
| О чем я думаю в этом состоянии? | Пример: <i>стремление устранить угрозу, трудности с концентрацией на своих целях, гневные мысли</i> | Пример: <i>прокручивание одних и тех же мыслей, отсутствие мыслей, мрачные мысли</i> | Пример: <i>способность следовать своим интересам, сосредоточенность и внимание</i> |

2. Выявите ключевые раздражители.

Запишите как можно больше раздражителей, которые вызывают у вас ту или иную реакцию. Подумайте о том, что может послужить триггером реакций «бей или беги» или «замри», — например, спор с начальником или супругом, смерть или болезнь близкого человека, автомобильная пробка и т. п. Для «социальной вовлеченности» это может быть массаж, посиделки в кафе с подругой, чтение, йога, физические упражнения или даже секс!