

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

7

ЯНВАРЬ

Ваша жизненная задача: как посеять семена мастерства

13

ФЕВРАЛЬ

Идеальное ученичество: преображая себя

49

МАРТ

Мастер за работой: активация умений и обретение мастерства

85

АПРЕЛЬ

Идеальный придворный: игра власти

121

МАЙ

*«Неучастники» властной игры:
распознавание токсичных личностей и замаскированных стратегий*

157

ИЮНЬ

Божественное ремесло: выбирайте окольные пути и овладейте искусством манипуляции

193

ИЮЛЬ

Обольститель: проникая в сердца и умы

227

АВГУСТ

Искусство убеждать: ослабляйте чужое сопротивление

263

СЕНТЯБРЬ

Великий стратег: как вырваться из тактического ада

301

ОКТЯБРЬ

Наше эмоциональное «я»: наладьте отношения со своей темной стороной

337

НОЯБРЬ

Человек рациональный: выявите и реализуйте свое высшее «я»

375

ДЕКАБРЬ

Вселенское возвышенное: раздвигая границы сознания до пределов возможного

409

ПРЕДИСЛОВИЕ

С самого начала существования человечества как биологического вида наш успех и само выживание были обусловлены нашей связью с реальностью. Именно поэтому наши предки стали невероятно чувствительны к среде обитания: они научились улавливать любые перемены погоды, предугадывать появление хищников, определять, где можно добыть пищу. Им приходилось постоянно быть настороже, четко осознавая происходящее, и постоянно думать о том, что им сообщает среда.

В такой атмосфере, в условиях столь явного и непосредственного давления, когда любое невнимание может стоить жизни, человеческий мозг развивался в ходе эволюции как инструмент, призванный помогать человеческим существам не только распознавать опасность, но еще и постепенно обретать контроль над этой предательской средой. Как только наши пращуры начинали обращать взгляд внутрь себя и уступали своим желаниям и фантазиям, реальность сурово наказывала их за все заблуждения и ошибочные решения.

Сейчас, сотни тысяч лет спустя, у нас такой же мозг, выполняющий те же функции. Но мы все больше подчиняем себе среду, а давление со стороны окружающего мира сильно уменьшилось, так что опасности стали куда более скрытыми и неявными. Теперь следует остерегаться людей (а не леопардов) и их хитроумной психологии, а также тех изощренных политических и социальных игр, в которых мы вынуждены участвовать. Из-за меньшей очевидности этих угроз главная проблема в том, что наше сознание, как правило, становится менее восприимчивым к среде; мы обращаем взгляд внутрь, нас поглощают собственные мечты и фантазии. Мы становимся наивными.

Это опасная смесь, в которой появился еще один неприятный компонент: культура обычно забивает нам голову всевозможными фальшивыми представлениями, заставляя верить в то, какими якобы должны быть мир и человеческая природа, и не сообщая о том, что те представляют собой на самом деле. А мы принимаем все это за чистую монету, действуем на основе этих неверных идей — и, как в былые времена, среда и реальность в конце концов наказывают нас за наши ошибки. Может, жизнью мы за это и не поплатимся, но карьера и отношения с людьми станут развиваться не так, как нам бы хотелось. Мы виним других в собственных несчастьях, хотя проблема все время коренится в нас самих — в наивности и фантазиях, которые мы незаметно впитали и которые управляют нашими действиями, пусть мы и не отдаем себе в этом отчета.

В книге идет речь о некоторых из ложных представлений, свойственных нашей культуре и способных вывести нас на кривую дорожку. Взять, скажем, профессиональный путь. Мы почему-то убеждены: школа, в которую мы ходили, люди, которых мы знаем, и те, с кем у нас налажены связи, — все это служит ключом к нашему будущему успеху. Мы полагаем, что лучше любой ценой избегать ошибок, неудач и участия в каких бы то ни было конфликтах. И что нам нужно спешить заколачивать деньги, обращать на себя внимание, возвышаться. Мы убеждены, что работа всегда должна быть сплошным удовольствием, что скука — это плохо, что мы можем всячески спрямлять путь и срезать углы, дабы освоить необходимые навыки. В нашем понимании творческие способности — штука врожденная, некий природный дар. Нам мнится, что все равны, а всевозможные иерархии остались в прошлом.

Общаясь с людьми, мы исходим из уверенности, что большинство наших друзей и коллег относятся к нам с симпатией и хотят для нас самого лучшего. Мы думаем, что людям, которым свойственно дурное поведение, можно доверять, если они заявят, что исправились. Нам кажется, что люди, преисполненные убежденности и чувства благородного возмущения, наверняка говорят правду и что власть имущие, в том числе наше начальство, не навредят нам. Мы воображаем, будто чрезвычайно приятные и располагающие к себе люди не могут на поверку оказаться порочными, хитрыми и коварными; что сторонники прогрессивных идей непременно обладают еще и добродетельным характером; что люди обязательно будут благодарны нам за любые услуги.

Что касается собственного поведения, то мы уверены: важно быть честным и всегда выкладывать другим, что у нас на уме. Мы уверены, что следует проявлять свои лучшие качества: ум, трудолюбие и т. п. Если случается что-то плохое, мы думаем, что просто стали жертвой людей или обстоятельств, а сами совершенно не отвечаем за произошедшее. Конечно, мы видим, что некоторые личности эгоистичны, агрессивны, завистливы, заносчивы и/или склонны манипулировать другими, но при этом свято верим в то, что таковы лишь немногие паршивые овцы, а сами-то мы подобными качествами не обладаем.

И часто бывает так, что в сравнительно нежном возрасте, обремененные всеми этими заблуждениями, мы начинаем трудовую жизнь — и реальность внезапно отвешивает нам хорошенькую оплеуху. Вдруг выясняется, что у некоторых очень хрупкое и ранимое эго, а кто-то хитер и коварен — и вообще люди оказываются совсем не такими, какими виделись вначале. Нас поражает их безразличие или внезапное предательство: мы не ожидали удара с этой стороны. Ну а стремление быть собой и всегда говорить что думаешь, как выясняется, чревато неприятностями. И мы понемногу начинаем понимать, что работа сопряжена со множеством политических игр, только вот нас почему-то никто к этому не подготовил.

Некоторые профессиональные решения, продиктованные желанием обогатиться или привлечь к себе внимание, приводят к эмоциональному выгоранию, разочарованию и загоняют в карьерный тупик. Если мы не оцениваем себя честно и беспристрастно, если не замечаем собственных недостатков и слабостей — мы попадаем в ловушку поведенческих паттернов, которые не можем контролировать. С годами все это — неадекватное оценивание людей и происходящего, неправильные шаги, оторванные от реальности суждения — только накапливается. Нас могут начать терзать обида на весь свет, смятение, душевные травмы.

«Законы жизни на каждый день» призваны повернуть вспять развитие этих токсичных паттернов и восстановить вашу связь с реальностью. Книга целится в различные традиционные заблуждения и стремится перенастроить ваше сознание с учетом самых глубинных особенностей человеческой природы и того, как наш мозг работает на самом деле. Задача книги — превратить вас в радикального реалиста, чтобы вы, дочитав последнюю страницу, продолжали (уже самостоятельно) видеть людей и события сквозь эту проясняющую линзу и стали восприимчивее

к опасностям и возможностям, таящимся в социальной среде. В основе работы — 25 лет интенсивного исследования таких тем, как власть, убеждения, стратегия, мастерство, человеческая природа. По сути, это выжимка из всех уроков, изложенных в моих предыдущих книгах.

«Законы жизни на каждый день» представляют собой своеобразный календарь. Мои записи за первые три месяца помогут вам избавиться от внешних голосов, твердящих вам о том, какой профессиональный путь избрать. Вы также сможете наладить связь с собственным голосом, с тем, что делает вас уникальной личностью, с вашей главной жизненной целью, с призванием. Благодаря этой связи у вас появится своего рода внутренний проводник, руководящий вами при принятии всех последующих карьерных решений. Записи покажут вам, что важно не образование или деньги, а настойчивость, упорство, интенсивность желаний учиться; что промахи, ошибки и конфликты зачастую лучше всякого иного образования. Заодно вы узнаете, как из всего этого вырастает истинная креативность и настоящее мастерство.

Заметки, сделанные в течение трех следующих месяцев, помогут вам разглядеть политическую природу профессионального мира. Вы поймете, как опасно принимать видимость за реальность. Вы научитесь распознавать типы токсичных людей еще до того, как они затянут вас в свои эмоциональные водовороты. Вы узнаете, как осознанно перехитрить великих манипуляторов, которые вполне могут попасться вам на пути.

Еще три месяца — и вы увидите, как работает подлинное убеждение и влияние. Не надо первым делом думать о себе и всегда спешить высказать свои мысли. Умейте проникаться чужим типом мышления, апеллировать к чужому эгоизму. Эти записи также помогут вам стать искусным стратегом, эффективно отстаивающим свои убеждения и добивающимся своих целей.

Записки последних трех месяцев откроют вам тайные мотивы поведения, в том числе и вашего собственного. Научившись размышлять над тем, кто вы, и осознавать, что вы несовершенное человеческое существо (как и все прочие люди), вы не только станете с большим сочувствием относиться к окружающим и с большей готовностью принимать их такими, какие они есть, — вы еще и получите ключ к изменению собственных негативных паттернов поведения. Глядя в лицо глубинным страхам, связанным с собственной смертностью, вы будете спокойно воспринимать неизменную природу человеческого

существования и ценить каждое мгновение, позволяющее постигать ее величие.

Эти заметки — фрагменты, взятые из пяти моих уже вышедших книг, а также одной части книги, над которой я сейчас работаю (ее название — «Закон возвышенного» (The Law of the Sublime)); из всякого рода интервью и бесед, проходивших на протяжении многих лет; из моих постов в блогах; из моих онлайн-эссе. В конце каждой записи я сообщаю название книги и главу, откуда взял данную выдержку, так что при желании вы можете более глубоко изучить любую идею. У каждого месяца есть свое название и своя подтема, а заодно — короткий вступительный очерк. Эти очерки показывает, как идеи, изложенные в моих книгах, связаны с моим опытом, сложностями, которые мне пришлось преодолевать, и практическими уроками, которые я из всего этого вынес.

Книгу можно читать вразнобой, пропуская то, что не заинтересовало, и применяя высказанные мной идеи к проблемам, которые волнуют вас в этот конкретный момент. Но лучше всего, честно говоря, читать «Законы жизни на каждый день» подряд, от корки до корки, начиная с того дня, когда книга оказалась у вас в руках. Так вы сможете как следует погрузиться в каждую тему, проникнуться соответствующими идеями. Благодаря последовательному чтению вы сможете развить в себе важнейшую привычку — видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Лучше всего (считайте, что это одна из составляющих такой привычки) попутно вести собственный дневник, делая записи как можно чаще, увязывая мое повествование с тем, что вы сами испытывали в прошлом или испытываете в настоящем. Еще лучше время от времени применять некоторые из этих идей на практике и потом анализировать приобретенный опыт.

Наконец, считайте «Законы жизни на каждый день» своего рода романом воспитания (в немецком для этого есть специальный термин — Bildungsroman). Это литературный жанр, зародившийся в XVIII в. и дотянувшийся до наших дней. В таких сюжетах главный герой (как правило, довольно молодой) вступает в жизнь полный наивных представлений. Автор отправляет протагониста в путешествие по воображаемой стране, кишашей злодеями, мошенниками и дураками. Постепенно герой обретает особое умение, которое позволяет ему избавиться от всевозможных иллюзий — по мере того, как его воспитывает реальный мир. И он приходит к осознанию того, что действительность неизмеримо

интереснее и богаче, нежели все те фантазии, которые некогда его вскормили. В финале герой выходит из этого путешествия просвещенным, закаленным в жизненных сражениях, мудрым не по годам.

«Законы жизни на каждый день» отправят вас, главного героя, в такое же странствие: вам придется посетить земли, полные опасных и токсичных людей. Эта книга поможет избавиться от иллюзий, закалит вас для предстоящих битв, чтобы вы могли находить утешение и удовольствие в созерцании людей и мира при свете истины — такими, какие они есть на самом деле.

Мудрость сама в руки не дается, ее нужно открыть, пройдя путь, который никто другой не может пройти за тебя <...> Кем-то прожитая жизнь, которой вы восхищаетесь, образ действий, который представляется вам благородным, не были предугазаны ни главой семьи, ни наставником, ваши кумиры начинали совсем по-другому, на них влияло их скверное и пошлое окружение. Их жизнь — это бой и победа.

МАРСЕЛЬ ПРУСТ¹

¹ «Под сенью девушек в цвету» (пер. Н. Любимова). — *Здесь и далее прим. пер.*

ЯНВАРЬ

Ваша жизненная задача

КАК ПОСЕЯТЬ СЕМЕНА МАСТЕРСТВА



Каждый из нас появляется на свет уникальным. Эта уникальность, помимо всего прочего, генетическая — она заложена в ДНК. Каждый из нас — феномен, который рождается во Вселенной только один раз: конкретный набор генов никогда не возникал прежде и никогда не повторится. У людей эта уникальность впервые проявляется еще в детстве — через определенные первичные склонности. Это *силы*, которые возникают и действуют глубоко внутри нас, а где именно — мы не знаем, в нашем сознании даже нет подходящих слов. Такие силы тянут нас к каким-то переживаниям, впечатлениям и опыту, а от каких-то, наоборот, отталкивают. И увлекая туда или сюда, они особым образом влияют на развитие нашего сознания. Можно сформулировать это так: когда вы рождаетесь, зерно уже посеяно. Зерно — ваша уникальность. Оно хочет расти, преобразовываться, стать растением, которое расцветет, в полной мере раскрыв и явив потенциал, заложенный в зерне. Ему присуща естественная, уверенная энергия. Ваша жизненная задача — сделать так, чтобы растение, выросшее из семечка, расцвело. Вам надо выразить собственную уникальность через работу. Вам предназначена определенная судьба, но вы сами должны реализовать свое предназначение. Чем сильнее вы будете чувствовать это и поддерживать в себе это чувство (как некую силу, некий голос... — в любой форме), тем выше ваши шансы на выполнение этой жизненной задачи и на достижение мастерства. Январь в нашем календаре весь посвящен обнаружению и проработке вашей жизненной задачи, вашей главной цели, тому, ради чего вы родились на свет.

Я с очень раннего возраста — наверное, лет с восьми — знал, что хочу стать писателем. Я испытывал колоссальную любовь к книгам и к словам. Поначалу, в юные годы, я думал, что буду писать романы, но после окончания университета мне надо было как-то зарабатывать на жизнь, и я осознал, что романист — профессия не слишком доходная. А поскольку я жил в Нью-Йорке, меня как-то само собой занесло в журналистику: по крайней мере так я мог прокормиться. Но однажды, уже после нескольких лет работы автором статей и редактором, меня пригласил на деловой ланч человек, который как раз редактировал одну из моих статей. Осушив свой третий martini, он наконец объяснил, почему предложил встретиться. «Вам бы всерьез задуматься о другой профессии, — заявил он мне. — Писателя из вас не выйдет. Ваша работа — слишком недисциплинированная. Ваш стиль чересчур причудлив. А ваши идеи... Средний читатель просто не может их разделять. Идите куда-нибудь в юридическую школу, Роберт. Или в бизнес-школу. Избавьте себя от этих страданий».

Вначале его слова произвели на меня впечатление удара под дых. Но в последующие месяцы я кое-что понял насчет себя самого. Ведь я двинулся по профессиональному пути, который не подходил мне, и плоды моих трудов отражали эту несовместимость. Мне пришлось уйти из журналистики. После этого осознания у меня начался период блужданий. Я исколесил всю Европу. Я подвизался на всех мыслимых работах. Я вкалывал на стройке в Греции, преподавал английский в Барселоне, сидел за стойкой портье в Париже, водил экскурсии по Дублину, поработал даже стажером в одной английской компании, которая снимала документальные фильмы для телевидения. Я пытался писать романы и пьесы. После множества скитаний я вернулся в Лос-Анджелес, где когда-то родился и вырос. Там я тоже перебивался случайными заработками, какое-то время даже состоял в штате частного сысканого агентства. Я проник в киноиндустрию, поработал помощником

режиссера, научным консультантом, разработчиком сюжетов, сценаристом. За эти долгие годы странствий я сменил в общей сложности около 60 разных работ. К 1995-му мои родители (да благословит их Бог!) уже начали серьезно беспокоиться о своем отпрыске. Мне было 36, и казалось, что я пребываю в полной растерянности и не способен закрепиться хоть в какой-нибудь профессии. У меня случались моменты великих сомнений и даже депрессии, хотя на самом-то деле я не ощущал ни растерянности, ни потерянности. Какая-то внутренняя сила неустанно подталкивала меня вперед, руководила мною.

Я искал и изучал неведомое для меня, жадно впитывал новый опыт и новые впечатления, и я постоянно что-то писал. В том же году в Италии (где я занимался еще одной работой) я познакомился с человеком по имени Йост Элферс. Он работал координатором в издательстве. Однажды, когда мы шли мимо венецианских доков, Йост спросил, нет ли у меня каких-нибудь идей насчет книги.

И вдруг, словно бы ниоткуда, у меня появилась идея — и я ее тут же выложил. Я рассказал Йосту, что люблю читать исторические книги и что рассказы о Юлии Цезаре, семействе Борджиа и Людовике XIV в точности повторяют реальные сюжеты, которые я наблюдал собственными глазами на своих многочисленных работах, просто эти современные истории не заканчивались смертоубийством. Люди хотят власти — и хотят замаскировать свое желание власти. Поэтому они играют во всякие игры. Они втайне манипулируют и интригуют, при этом строя из себя приятных людей, даже каких-то святых. И я был готов вывести их на чистую воду, разоблачить, показать суть этих игр.

Когда я экспромтом выдавал эту издательскую заявку (из нее в итоге вырастет моя первая книга — «48 законов власти»), то почувствовал, как у меня внутри словно бы щелкнул какой-то переключатель. Во мне зародилось и росло мощнейшее ощущение возбуждения. Казалось, все это так естественно. Казалось, это судьба. А когда я увидел, что мой собеседник тоже вдохновился, мой энтузиазм усилился. Редактор сказал, что в восторге от моей идеи. Что он будет оплачивать мои расходы на жизнь, пока я буду писать первую половину книги. Что после этого он попробует продать ее какому-нибудь издателю, а сам станет ее промоутером, дизайнером и продюсером. Когда я вернулся домой в Лос-Анджелес и засел за работу над «48 законами», я знал, что это мой единственный шанс в жизни, единственный путь, который позволяет мне спастись, вырваться, прекратить блуждания. И я погрузился в работу

с головой. Я вкладывал в творчество всю свою энергию до последней капли. Мне было ясно: или я добьюсь успеха, или окажусь неудачником. И я использовал все усвоенные уроки и весь свой опыт автора текстов, все навыки, приобретенные за годы работы в журналистике, все хорошие и плохие впечатления от всех своих 60 работ, таких разных, — в том числе и от общения со всеми ужасными начальниками, с которыми мне приходилось иметь дело. Во мне давно копилось особого рода возбуждение, и я выплеснул его в книге. И читатель ощутил это возбуждение, и — к моему немалому удивлению — книга имела оглушительный успех. Я такого и представить не мог.

Теперь, оглядываясь назад по прошествии четверти века, я осознал: та внутренняя сила, которая подталкивала меня и руководила мною (я упоминал о ней выше), — это и было ощущение цели, ощущение судьбы. Некий внутренний голос словно бы говорил: «Не сдавайся. Не оставляй усилий. Продолжай. Продолжай». Голос, который я впервые услышал еще ребенком, вел меня к моей жизненной задаче. На этот путь ушло много лет: было много экспериментов, много ошибок, много препятствий — но голос вел меня вперед и помогал сохранять странную надежду.

И вот, немало книг спустя, я по-прежнему верен этой задаче. Как и всем, мне по-прежнему нужно это ощущение цели, направляющее меня ежедневно. И каждая книга, которую я пишу, должна ощущаться так, словно она часть моей судьбы, словно ей предназначено было появиться. Это ощущение цели, которое сопровождало меня всю жизнь и стало гораздо отчетливее четверть века назад, — именно то, что (как я убежден) вело меня сквозь все невзгоды моей жизни. И мне кажется, что такое чувство может проделывать то же самое для каждого вас — как только вы ощутите его в себе, как только вы начнете его в себе искать.

Истинный урок здесь в том, что я шел к этому чувству очень долго, преодолевая множество поворотов на пути. Оно может проснуться в вас сравнительно поздно — скажем, когда вам за 30, или за 40, или даже больше. Но мое существование навсегда переменялось в тот момент, когда я с готовностью принял свою жизненную задачу.

1 ЯНВАРЯ

Откройте свое призвание

Всякий держит в руках собственную судьбу, подобно скульптору, который намерен вылепить фигуру из гипса. Но с этим искусством дело обстоит точно так же, как со всеми другими: нам от рождения дана возможность заниматься им, однако само умение лепить из материала то, что нам хочется, надо приобрести и прилежно развивать в себе.

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЁТЕ

В вас есть некая внутренняя сила, которая стремится направлять вас к вашей жизненной задаче — к тому, что вы призваны совершить за отпущенное вам время. В детстве вы вполне отчетливо ощущали эту силу. Это она вела вас к тем видам деятельности и учебным предметам, которые соответствуют вашим природным склонностям и устремлениям и которые пробуждали в вас глубокое первобытное любопытство. В последующие годы эта сила порой уходит в тень, поскольку вы начинаете больше прислушиваться к родителям и сверстникам, к изматывающим повседневным тревогам. Из-за этого вы можете чувствовать себя несчастным, утратившим связь со своим истинным «я» и с тем, что делает вас уникальной личностью. Первый шаг к мастерству всегда направлен внутрь: вы должны понять, кто вы на самом деле, и восстановить связь с внутренней силой, данной вам от рождения. Отчетливо сознавая ее, вы отыщете дорогу к подходящему для вас профессиональному пути, и все остальное в вашей жизни тоже встанет на свои места. Никогда не поздно начать такой процесс.

Закон дня. Освоение мастерства — это процесс.
Его отправная точка — открытие своего призвания.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

2 ЯНВАРЯ

*Воссоединитесь с тем,
чем вы были одержимы в детстве*

Однажды, когда Марии Кюри, прославившейся открытием радия, было четыре года, она забрела в отцовский кабинет и как зачарованная остановилась перед стеклянной этажеркой со всевозможными лабораторными приборами, предназначенными для химических и физических экспериментов. Девочка будет снова и снова возвращаться в эту комнату, чтобы смотреть на хранившиеся там инструменты, воображая всевозможные опыты, которые она могла бы провести с этими пробирками и измерительными устройствами. Годы спустя, когда Мария впервые вошла в настоящую лабораторию и сама провела несколько экспериментов, она словно бы воссоединилась со своей детской страстью. Она знала, что нашла свое призвание.

ЗАКОН ДНЯ. В детстве вы не зря были этим одержимы. Восстановите связь с этим увлечением.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

3 ЯНВАРЯ

Слышать голос

*Чтобы вновь обрести смысл жизни и понять ее ценность,
надо снова понять силу опыта; надо, чтобы внутри вас
звучали голоса-импульсы и чтобы вы умели их слышать.*

АБРАХАМ МАСЛОУ

Меня с ранних лет зачаровывали слова. Помню, как в четвертом классе учительница делала с нами известное упражнение — написала на доске «паровоз» и попросила нас составить из него как можно больше слов, пользуясь только этими буквами: «пар», «ров», «воз», «зов», «вар», «право», «проза» и т. п. И я как-то сразу подумал: «Ого! Значит, можно вот так брать буквы и делать из них слова?» Меня это поразило. Такого рода детские увлечения трудно описать словами. Абрахам Маслоу называл их голосами-импульсами (*impulse voices*). Он заметил, что ребенок с очень юного возраста отлично знает, что ему нравится, а что нет. Это очень человеческая особенность, и она обладает невероятной мощностью. Вы тоже наверняка слышали эти голоса-импульсы. Одни занятия вы ненавидели, а другие — любили. Вам (к примеру) не по душе была математика, зато вас тянуло к словам. Некоторые сюжеты книг вас захватывали, а от некоторых быстро клонило в сон. Очень важно осознавать эти ранние склонности: они четко указывают на вашу особую тягу к чему-то, которая не заражена желаниями других людей. Эти склонности — не что-то такое, что заложено в вас родителями (воспитание предполагает более внешнюю связь, действующую на более вербальном, более сознательном уровне). Эти склонности — ваши собственные: они приходят откуда-то с большей глубины и отражают вашу уникальную «химию».

ЗАКОН ДНЯ. *Сделайте сегодня что-нибудь такое,
что вы обожали делать в детстве. Попробуйте
воссоединиться со своими голосами-импульсами.*

Роберт Грин в проекте «Живые беседы в Лос-Анджелесе», 11 февраля 2019

4 ЯНВАРЯ

Это уже у вас внутри

Рано или поздно что-то словно бы зовет нас пойти по какому-то определенному пути. Возможно, вы помните это «что-то» — как некий сигнал, тихо звучащий в детстве, когда будто ниоткуда возникает желание, увлечение, особый поворот событий, внезапно возвещающие вам некое откровение, и вы понимаете: вот что я должен сделать, вот что у меня должно быть, вот кто я.

Джеймс Хиллман

По мере того как ваша личность становится все более сложной, вы часто утрачиваете контакт с этими сигналами, идущими от ее первозданного ядра, от самой ее основы. Они могут оказаться погребены под всеми другими вещами, которые вы изучаете. Ваша сила, ваше будущее могут зависеть от успешного воссоединения с этим ядром, от возвращения к корням. Вы должны раскопать признаки таких склонностей в самых ранних годах своей жизни. Ищите их следы в живых и непосредственных, «нутряных» реакциях на что-то простое; в желании вновь и вновь заниматься каким-то делом, от которого вы никогда не устааете; в предметах, которые вызывали в вас необычно острое любопытство; в чувстве собственного всевластия, связанного с определенными действиями. Все это — уже внутри вас. Вам ничего не надо создавать заново; нужно лишь заняться раскопками и очисткой того, что все это время было погребено внутри вас. Если вы воссоединитесь с ядром вашей личности (в любом возрасте), какая-то составляющая этой первозданной тяги снова оживет и засияет, указав вам путь, который может в конечном счете оказаться вашей жизненной задачей.

Закон дня. Попросите кого-нибудь, кто помнит вас ребенком, рассказать о том, чем вы интересовались в детстве. И вновь обратитесь к этим ранним увлечениям.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

5 ЯНВАРЯ

*Осознайте, к чему вас тянет,
и погрузитесь в это*

Антрополог и лингвист Дэниел Эверетт, наш современник, вырос в ковбойском городке на границе между Калифорнией и Мексикой. С самых ранних лет он тянулся к окружавшей его мексиканской культуре: его завораживали речь рабочих-мигрантов, их еда, манера поведения, так отличавшиеся от англосаксонской. Он постарался как можно глубже погрузиться в мексиканский язык и культуру. Из этого вырастет его интерес к иному, который не оставит его на протяжении всей жизни, — интерес к разнообразию культур на нашей планете и к тому, какое значение это имеет для нашей эволюции.

ЗАКОН ДНЯ. К чему вас всегда влекло?
Займитесь этим сегодня.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

6 ЯНВАРЯ

Изменчивость — это закон

Прокладывая свой профессиональный путь и сталкиваясь с неизбежными переменами, думайте о том, что вы не привязаны к какому-то определенному месту или должности, вы не обязаны хранить верность конкретной карьерной дорожке или компании. Вы должны быть верны своей жизненной задаче, должны выразить ее в полной мере. Именно от вас зависит, сумеете ли вы ее отыскать и продвигаться к ее выполнению. Другие не обязаны защищать вас, помогать вам. По этому пути вы идете самостоятельно. Перемены неизбежны, особенно в такие бурные времена, как наши. А поскольку вы действуете в одиночку, именно вы можете предвидеть изменения, которые прямо сейчас происходят в вашей профессии. Вы должны адаптировать свою жизненную задачу к этим обстоятельствам. Не надо цепляться за былые методы работы, потому что при этом вы наверняка отстанете от конкурентов и поплатитесь. Вы — гибкая личность, вы всегда стремитесь адаптироваться. Если вам навязывают перемены, сопротивляйтесь искушению реагировать слишком остро или жалеть себя.

После того как Фредди Роуч провел своей последний бой на ринге, он стал великим тренером. Он инстинктивно нашел путь обратно, так как понимал, что любит не боксирование как таковое, а соревновательные виды спорта и разработку стратегий для состязаний. В итоге он смог применить свои наклонности по-новому, но оставаясь в боксе. Будьте как Роуч, не бросайте навыки и опыт, которые вы приобрели, ищите новый способ приложить их к делу. Смотрите в будущее, не оглядывайтесь на прошлое. Зачастую такого рода творческая реадаптация выводит нас на более успешный путь: события выдергивают нас из самоуспокоенности, и мы вынуждены заново оценить, куда же мы направляемся.

Закон дня. Приспосабливайте свои наклонности к реальной ситуации. Избегайте жестко заданных целей и мечтаний. Перемены — это закон.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

7 ЯНВАРЯ

Деньги и успех

Для многих деньги и высокое положение в обществе могут стать мощнейшим стимулом и основной целью. Люди такого типа считают, что попытки выявить свое призвание — пустая трата времени и устаревшая идея. Но подобное отношение к жизни в долгосрочной перспективе нередко чревато неприятностями. Все мы знаем эффект гиперинтенции: если нам очень хочется и очень нужно заснуть, вероятность того, что мы действительно уснем, очень мала. Если мы во что бы то ни стало хотим поразить участников конференции блестящим докладом, нами овладевает чересчур сильное беспокойство, и от этого страдает качество нашего выступления. Если мы отчаянно жаждем найти партнера для близких отношений или с кем-то подружиться, то, скорее всего, оттолкнем от себя этих людей. Но если во всех таких ситуациях мы просто успокоимся и сосредоточим внимание на других вещах, появляется больше шансов погрузиться в сон, прекрасно выступить или понравиться тем, кто нам симпатичен. Лучшее в нашей жизни происходит благодаря тому, что не совсем соответствует нашим намерениям и ожиданиям. А когда мы пытаемся искусственно создать счастливые моменты, результат обычно разочаровывает нас. То же самое относится к упорной погоне за деньгами и успехом. Многие из самых преуспевающих, знаменитых и богатых людей вовсе не начинают свой путь с одержимости капиталом и общественным положением. Показательный пример — тот же Стив Джобс, сумевший за свою не очень долгую жизнь сколотить целое состояние. Он вообще мало заботился о материальной стороне дела. Он стремился только к тому, чтобы предложить самые лучшие, самые оригинальные разработки, и, когда ему это удалось, к нему пришла удача.

ЗАКОН ДНЯ. Сосредоточьтесь на поддержании в себе ясного ощущения цели, и успех естественным образом потечет к вам.

*Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед.
Закон бесцельности*

8 ЯНВАРЯ

Занимайте собственную нишу

Еще ребенком, в индийском Мадрасе конца 1950-х, Вилейанур Рамачандран знал, что он не такой, как все. Чувство одиночества часто заставляло паренька бродить по пляжу, и вскоре его зачаровало невероятное разнообразие ракушек на берегу моря. Он начал коллекционировать и изучать раковины, особенно их самые странные разновидности — такие как, например, *Xenophora*, организм, который собирает раковины, сброшенные другими животными, и использует их как камуфляж. Мальчик и сам в каком-то смысле был как ксенофора — нечто необычное, аномальное. В природе такие аномалии часто служат более масштабной эволюционной задаче, не ограничивающейся интересами конкретной особи: они могут привести к занятию новых экологических ниш, дающих более высокие шансы на выживание. С годами Рамачандран перенес свой мальчишеский интерес на другие вопросы — анатомические аномалии человека, причудливые химические явления и т.п. Он поступил в медицинскую школу, затем стал профессором психологии и нейрофизиологии Калифорнийского университета в Сан-Диего. Его заинтриговало известное ощущение «фантомных конечностей» — когда человек испытывает адскую боль на месте ампутированной руки или ноги. Он занялся экспериментами с добровольцами из числа таких людей. В итоге он пришел к удивительным открытиям, касающимся работы головного мозга, и разработал способ избавлять пациентов с ампутированными конечностями от страданий. Рамачандран посвятил всю жизнь изучению аномальных неврологических заболеваний. Казалось, он в каком-то смысле совершил полный круг и вновь вернулся к тем дням, когда собирал раковины самой необычной формы.

ЗАКОН ДНЯ. Примите собственную странность и необычность с распростертыми объятиями. Осознайте, что делает вас непохожим на других. Пусть эти ваши свойства сольются воедино. Станьте аномалией.

Мастерство, I. Откройте свое призвание. Жизненная задача

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru