

СОДЕРЖАНИЕ

Введение (обязательно к прочтению).....	5
Глава 1. Интуиция: метод поиска решений или способ познания мира?.....	15
Интуиция — что это такое.....	16
Подход к систематизации.....	23
Типы интуиции.....	24
Практическая интуиция: методы достижения.....	27
Выводы.....	33
Глава 2. Рестарт, перезагрузка.....	43
Принципы перезагрузки и рестарта.....	45
Перезагрузка.....	48
Рестарт.....	51
Переходный этап.....	52
Мир, в котором мы живем.....	56
Рестарт: устойчивость и динамика.....	59
Инструменты синхронизации в хаосе.....	61
Техника исполнения рестарта.....	63
Реализация идеи рестарта.....	66
Выводы.....	68

Глава 3. Эмоции: подавлять или управлять?	
Эмоциональный интеллект.....	77
Эмоция и настроение.....	80
Эмоциональный интеллект.....	84
Страх, паника.....	89
Подозрительность.....	93
Ярость, паника, гнев, злость, агрессия.....	94
Выводы.....	96
Глава 4. Я и Они (эмоциональный капитал).....	103
«Я и Они» — в чем проблема?.....	107
Этап I — снятие конфликтов.....	108
Этап II — соединение интересов.....	115
Выводы.....	121
Глава 5. Искусство —	
ключ в мир успешного бизнеса.....	129
Бизнес — искусство	
(связанные «полезности»).....	133
Лайфхакинг и искусство.....	140
Выводы.....	146
Заключение. Вне времени.....	151
Библиография.....	155

ВВЕДЕНИЕ

(обязательно к прочтению)

Эта книга — продолжение трех предыдущих: «Успех в большом городе»¹, «Дао жизни»², «В предвкушении себя»³. Я выдаю книги нечасто, где-то раз в три-четыре года. Дело в том, что каждая из них связана для меня с определенным этапом становления при встрече с вызовами судьбы и открытия новых личностных возможностей.

Что-то происходит, появляются новые знания и опыт. Они осмысливаются в диалоге с миром, и после этого накопленным потенциалом можно делиться. Цель одна — помочь **ищущему** себя обрести баланс, двигаясь в хаотичном пространстве и времени. Попробую уточнить, опираясь на авторитеты. Известный психолог, профессор Гарвардского университета Тимоти Лири, провел анализ формирования сознания человека. Мы всегда стремимся к вершине. С этим стремлением «связаны четыре уровня свободы... и четыре уровня социального слияния индивидуумов современного... общества» («История будущего»⁴):

¹ Хакамада И. Success [успех] в Большом городе. — М.: АСТ, 2008.

² Хакамада И. Дао жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

³ Хакамада И. В предвкушении себя. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

⁴ Лири Т. История будущего. — М.: Янус, 2001

- 1) биологическая свобода (выживание биологического вида, здоровье, доступ к источникам жизнеобеспечения);
- 2) территориальная свобода (защита жизненного пространства);
- 3) технологическая свобода (владение продуктами человеческой деятельности и их использование);
- 4) культурная свобода («свобода выбирать стиль жизни и социосексуальную роль»).

Эти четыре уровня свободы определяют материальное существование первой, низшей ступени личностного развития.

На более высоких уровнях, по Лири, существуют еще четыре уровня свободы:

- соматическая — свобода управлять ощущениями своего тела;
- нейрофизическая — свобода расширять, ускорять и контролировать собственную нервную систему;
- генетическая;
- энергетическая.

Последние две пока что, скорее, научная фантастика на грани с эзотерикой. А вот первые две, соматическая и нейрофизическая свободы, вполне актуальны и становятся важной жизненной мотивацией для продвинутого населения, особенно поколения Z.

С последней книги «В предвкушении себя» прошло около четырех лет. Четыре года рецессии в России, усиления мирового хаоса, технологических прорывов,

выхода во взрослую жизнь информационно-цифрового поколения. Все перечисленное я как-то приняла и поплыла, проходя водовороты, не наталкиваясь на рифы — в том числе за счет открытия новых уровней свободы, не связанных с материей выживания социума. Книга — об этом опыте.

Все ее главы связаны друг с другом. Лучше читать их в первый раз последовательно, не выдергивая отдельные куски текста. Метод изложения прост: история вопроса, мой опыт, инструменты достижения результата. Инструменты (!), а не модели поведения. Вы все неповторимы, и ситуации ваши тоже неповторимы. Но овладев инструментами

- интуиции;
- рестарта и перезагрузки;
- эмоционального регулирования;
- управления своим «Я» в сообществе,

вы создадите **частные модели** на каждый момент изменчивой ситуации. Подобный метод сложнее в освоении, чем простое копирование чужого опыта, зато он результативен, гибок, органичен вашей натуре и, что главное, порождает **самоподкрепляющийся эффект поведения** в соответствии с качеством изменений окружающей среды. Боже мой, какое длинное предложение...

Не пропускайте (особенно — мужчины!) короткие художественные отступления автора. Они дают возможность отдохнуть от довольно сложного текста и приучают получать информацию в образной форме.

Итак, предложенная книга поможет стать более устойчивым в неустойчивом мире.

Мы живем в условиях постоянного усложнения технологий, и сейчас прогресс идет по экспоненте. Этот экспоненциальный рост наметился с XIX века, когда скорость нововведений возросла по сравнению с равномерным небольшим приростом, происходившим в предыдущие столетия. В наше время она достигла таких величин, что близка к технологической сингулярности, после которой все события станут уже абсолютно непредсказуемыми. Например, Uber — одна из самых быстрорастущих компаний, использующих новые формы предоставления такси-услуг. Ей всего около пяти лет. Но уже сейчас ее эксперты ломают головы над тем, что они будут делать через 10–15 лет, когда дороги займут машины без водителя. Простой подсчет количества предстоящих увольнений показывает миллиарды долларов расходов на выходные пособия. Компания умрет.

А вот другой пример — из настоящего. Человек, пытаясь воспользоваться всеми достижениями ИТ-технологий, стремится заработать деньги в социальных сетях, на криптовалютах, модернизируя управление в своих компаниях, и сталкивается с невозможностью прогнозировать успехи и доход даже на год, не говоря уж о долгосрочных планах. Скрытые процессы экспоненциального роста и сингулярности проявляются то в неожиданных взлетах, то в провалах. Например, у вас вроде бы стабильно растет количество клиентов — потребителей ваших услуг. Вы решили ускорить рост и вложили кучу денег в традиционную рекламу в расчете на сверхприбыль, но получилось наоборот: клиенты стали уходить. Или обратный случай: вы сделали что-то случайно, например,

перепутали ценник на услугу и приписали лишний ноль, а получили ажиотажные продажи.

От непредсказуемости будущего и от того, что проверенные методы работают вхолостую, у вас сдают нервы, вы начинаете суетиться и делаете неверные шаги. Стремясь к высотам, с каждым неверным шагом все глубже роете себе яму. Таков закон диалектики. Человечество, стремясь упростить себе жизнь, усложняет ее еще больше. Древние философы предсказывали подобные явления, а современные ученые облекли экспоненциальный рост и сингулярность в графики и формулы. И если знание этих формул помогает в зарабатывании денег, то в формировании своего думающего по-новому «тела», то есть всего организма, включая и физику, и сознание, и подсознание, ничто не поможет. Чтобы самостоятельно формировать проект жизненного успеха и подбирать правильную команду для семьи и работы, необходимо быть частью этого сложного турбулентного мира. Не страдать, стоя в стороне от большого тренда, а стать им: жить, чувствовать его, смотреть его глазами, оставаясь самим собой. Недаром столь популярны Экхарт Толле и Садхгуру (у обоих я была на лекциях). Толле — писатель и духовный учитель. Садхгуру — индийский йогин и философ. Оба, один — опираясь в большей степени на психиатрию и буддизм, другой — на медитативные практики, пытаются простыми словами донести до человека сложные законы его взаимодействия с внешним миром. Например, Толле рекомендует, когда вы нервничаете в машине, застряв в пробке, включить высшее «Я» и сосредоточиться на процессе езды, забыв о цели поездки. Это принцип буддизма: «я есть только здесь

и сейчас, нет прошлого и будущего». Садхгуру советует вовсе отречься от предрассудков общества. Чтобы развить личность и понять суть мира, надо стать «нелепым», типа танцующего Шивы. Поэтому он предлагает залу танцевать. Почему залы у обоих ораторов переполнены? Потому что люди чувствуют усложнение мира и начинают понимать необходимость качественного рывка в развитии своего интеллекта. Сложный человек не боится перемен, он сам переменчив и готов ко всему новому, скорее чувствуя, чем просчитывая, свежие тренды. Сложный человек счастлив в постоянном развитии, а не в параноидальном стремлении укрепить стабильность вокруг себя.

Я не хочу никого пугать, но все продвинутое информационное пространство переполнено прогнозами будущих грандиозных взрывов. Эксперты сходятся во мнении, что минимум через 7–8, максимум через 30–35 лет мир столкнется с проблемой качественной занятости. Индустриальная эпоха ставила своей целью накормить население. Весь развитой мир I и II уровней решил эту проблему и увлеченно занялся насыщением растущих потребностей все более разнообразными услугами и товарами. Рынок в погоне за прибылью и снижением издержек заглатывал новые технологии.

Информационные технологии на базе компьютерной обработки больших данных сначала незаметно, а затем все стремительнее стали массово заменять не только людей, занимающихся физическим трудом, что происходило с XIX века, но и работников умственного труда. Последовательное ускорение технического прогресса с середины XIX века в XXI веке привело

к экспоненциальному росту, а значит, непредсказуемости последствий. Мы живем в технологической революции, которая, как и все революции, несет не только обновление, но и ряд разрушений. Во всех странах, включая Россию, грядет сингулярный взрыв⁵. Почему? Потому что экономика не сможет накормить всех людей смыслом жизни, то есть духовностью. На духовный голод будет обречено огромное количество людей с хорошим образованием и навыками. Корпоративные юристы, бухгалтеры, проектировщики архитектурных сооружений, программисты, маркетологи, аналитики, водители и множество других профессий **со средними** компетенциями **объективно**, а не в силу политики правительств, начнут исчезать. Их заменит искусственный интеллект. Их заменит программа, способная значительно быстрее, чем человек, осуществлять перебор вариантов.

Духовный голод — это дефицит возможностей самореализации и зарабатывания денег. Человек всегда задается вопросом о смысле жизни и находит утешение в создании чего-то нужного людям. Оплата труда означает, что общество признало ваш профессионализм в создании того, в чем люди нуждаются. Самореализация держит на плаву при любых передрыгах, в том числе и в личной жизни. И что нас ждет в будущем? Самореализация станет возможна только для тех, кого компьютер заменить не способен. Человеческий мозг при определенных навыках работает не только в категориях «да/нет», но и в категории возможного. Инвалид без ног опровергает медицинский

⁵ Сингулярность — высшая точка неопределенности.

прогноз и катается на лыжах. Стивен Джобс, человек, так и не получивший высшего образования, меняет мир. Не имеющая никакой поддержки брошенная мама с четырьмя детьми делает карьеру, зарабатывает деньги и еще дважды выходит замуж, при этом от первого мужа уходит сама (и это тоже реальный случай). Адвокат вытаскивает из тюрьмы несправедливо осужденного при наличии улики против клиента, полководцы выигрывают битвы с войском в разы меньше, чем у врага. Все эти случаи не подвластны холодному перебору вариантов. Это сложные случаи, и в них побеждает **сложный человек**.

Только такие представители рода человеческого станут будущей интеллектуальной правящей элитой — не в смысле чиновниками, а в смысле не испытывающими духовного голода, самореализовавшись. И хотя я описываю картины будущего, настоящее тоже уже стало другим. Оно меняет ориентиры и требования к качеству человеческого ресурса. Даже такое личное понятие, как счастье, становится все более сложным в ощущениях. И нам необходимо меняться здесь и сейчас. Для тех, кто готов отбросить прежний опыт и страх и ринуться в новый мир возможностей, эта книга.

В каждом из нас заложено больше, чем мы думаем, слушая бубнеж честолюбивого, но не уверенного в себе бытового «Я». Попробуем все изменить в быстроменяющемся мире.

Ну что? Поехали...

ПОЕХАЛИ!

ГЛАВА

1

ИНТУИЦИЯ: МЕТОД ПОИСКА РЕШЕНИЙ ИЛИ СПОСОБ ПОЗНАНИЯ МИРА?

Как-то один знакомый о чем-то поспорил с моим мужем. Последний привел в пример меня, тогда еще действующего политика. Приятель в сердцах бросил что-то вроде:

— Вот только этого не надо! Ирина вообще не политик!

Муж офигел:

— ???

Ответ был неожиданным:

— Да она все делает на ощущениях, плюя на правила. Интуитивное животное.

Я вначале не поняла, то ли обидеться, то ли попытаться переубедить. Но решила не спешить. И подумать. И думаю до сих пор. Что-то в этом есть. Ведь ни вход в большую политику, ни жесткий выход из нее логически никак не встраивались в мою жизнь. Тогда как же все — или почти все — получилось? Не вышло только то, что от меня не зависело вовсе.

После ухода из политики интуитивный подход, по счастью, победил окончательно. По счастью, несмотря на то, что чем дальше, тем круче становились вызовы. И теперь, после десяти лет успешного свободного плавания, накопленным опытом можно и поделиться. Итак, делюсь. Для разминки, навскидку:

1. Развиваюсь я, и развивается профессиональная интуиция.
2. Интуиция не всегда спасает, 100-процентного попадания не бывает. На 100 процентов верен только один прогноз — наше тело смертно.
3. Интуиция проявляется по-разному.
4. Мне она была присуща не всегда.
5. Потребность в интуиции сильно зависит от вида деятельности.
6. Интуиция невероятно эффективно экономит время и силы.
7. Интуицию убивает избыток информации.

А теперь подробнее.

ИНТУИЦИЯ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ

1990-е. Надоело зарабатывать деньги на рынке купли-продажи товаров. И вообще все надоело. Зависла между настроениями. То есть вообще без настроения. Поняла, что надо менять жизнь. Возникла идея пойти в политику (конец 1992 года), причем самостоятельно, избираясь по округу в Москве. Все — и муж, и коллеги — рассмеялись в лицо и отказали в помощи.

Приснилась инструкция, и я решила пошагово ей следовать. Победила. Что это было? В смысле — сон. Конечно, интуиция.

Или недавно: из-за ипотеки схлопнулась семейная кредитная пирамида. Катастрофа. Дошла до ручки. От отчаяния впала в анабиоз с одной мыслью: «Жить здесь и сейчас, не паниковать и ни о чем не думать. Придет». И пришел проект. Заработала, долг закрыла. Это что было? В смысле анабиоза? Интуиция. Только совсем другая, без инструкций и снов.

Так что же такое интуиция? Давайте разбираться.

Один из моих подходов — не пытаться копировать чужие модели поведения. Нам так хочется получить готовый модуль, чтобы легко и весело обустроить в нем свою жизнь. Но кажущаяся легкость бытия в этом случае оборачивается вполне конкретными катастрофами. Мы все разные, и вроде бы похожие ситуации на самом деле очень индивидуальны. Я всегда ищу универсальные инструменты, базирующиеся на поиске сути ключевого понятия, а затем стараюсь адаптировать их к личной ситуации. Итак, разберемся, в чем суть интуиции, выработаем инструменты поиска, а дальше каждый пойдет своим путем.

«Наше сознание может знать нечто, что мы не осознаем каждодневно, то есть не можем выразить в виде последовательной цепочки мыслей и слов. Это свойство сознания давно известно людям Востока и называется оно интуиция» («Дзен-буддизм как интуитивный способ познания мира»). Китайский мудрец Лао-цзы, например, призывал людей «опустошать головы и наполнять животы». Только не надо бросаться к холодильнику. Не все так просто. Имелось в виду,

что решение нужно искать не в наборе привычных понятий, его надо чувствовать всем телом или всем существом.

Последнее высказывание мне особенно созвучно в свете опыта исследования периферийного зрения. После тяжелого сотрясения мозга — упала на катке, потеряла сознание — я решила сходить к офтальмологу. Меня усадили перед аппаратом. Велели смотреть одним глазом в горящую точку. Предупредили, что по периферии через разные промежутки времени будут возникать точки помельче, светящиеся с неодинаковой интенсивностью. Мое дело, увидев точку, не двигая зрачком, нажать на клавиатуру под пальцем рабочей (в моем случае правой) руки. Я вначале дико разволновалась. То ли я их не вижу, то ли их нет. Поймаю — нажму, словно бой выиграла. Но это была репетиция. А затем мы перешли к 30-минутному тесту. Все ушли. Я аж взмокла вся. И тут пришла спасительная мысль: не в рулетку играю на последние! Просто развлекаюсь и кайфую, как ребенок. Расслабилась, улыбнулась, и вперед: будь что будет, мне все равно, просто ловлю, как могу, зайчиков на экране. И понеслось. Жутко понравилось. Через минуту я просто чувствовала эти точки всем своим существом, даже самые коварные, крохотные и далекие от центра. Может, пример не совсем удачный, но состояние было восхитительное: ты, как ракета в космосе, летишь и попадаешь в цель всем своим корпусом. Результат превзошел ожидания врача: 99 процентов попаданий, а один процент, думаю, я потеряла вначале, когда волновалась. При чем тут пустота? Не спешите, читайте дальше.

Психологи разделяют способы познания человеком мира на **витальный**, то есть эмоционально-чувственный, и **ментальный** — мыслительно-интеллектуальный. В моем примере, как вы уже догадались, ментальный способ — настройка на игру, а витальный — сама стрельба по точкам. Возникает вопрос, где интуиция — в витальном состоянии или в ментальном? И напрашивается естественный ответ: конечно, на витальном уровне. Но! Все не так просто, господа. При мне многие не справлялись с тестом не из-за проблем со зрением, а из-за суетливости, нервозности, попыток «стать отличником». Очень боялись, что результат будет плохим (а это означает плохое зрение), и в результате им приходилось по многу раз начинать все заново. Так бывает, когда люди не могут сознательно опустошить себя — освободиться от страха и других установок.

Чтобы начать чувственно-ментально (интуитивно) стрелять по точкам, мне пришлось с помощью одной части мозга сознательно убрать все мысли из другой части и перенастроить себя на детские развлечения. Оказалось, что этот процесс не так прост: вначале надо до этого додуматься, а потом усилием воли сделать.

На протяжении всей истории человечества мыслителей интересовала способность перенастраивать мозг на другой лад. Учение о способе познания мира сверх опыта и сути человека называется метафизикой. Сверх опыта значит умозрительно, без анализа накопленных исследовательских данных, что было абсолютно естественно для наших далеких предков. Им не хватало развитой науки, технологий. Но мысль стремилась объять необъятное. В метафизике соединилось все:

и египетский мистицизм, и индийская философия, и древнегреческая, идеи которой наиболее системно изложили Аристотель и Платон. Последний рассматривал интуицию как часть метафизики. Мир, вселенная, человек виделись как нечто статичное, постоянное. Итак, **в те времена естественные науки и философия объединялись в едином учении о мире — метафизике.**

С развитием научной мысли и приборов наблюдения произошло отделение естественных наук от метафизики, а затем в спор с нею вступил Гегель с его диалектикой. Он рассматривал мир в постоянном саморазвитии и на базе этого принципа открыл философский метод изучения всех объектов, включая материальный и нематериальный миры, в то время как метафизика считала мир неизменным, хотя и очень сложным.

Спрашивается, зачем я вам всю эту тягомотину излагаю? Да затем, что тысячелетиями интуитивный метод познания применялся наравне с научным. Мало того, в новейшее время происходит медленный разворот науки лицом к метафизике, особенно к откровениям дзен-буддизма и даосизма. Почему? Потому что деятельность и достижения великих ученых от Менделеева до Эйнштейна убедительно доказали, что открытия совершаются в момент пересечения научного знания и абсолютно иррационально-интуитивного. Интуиция играет огромную роль и в бизнесе, и в политике. Все великие деятели отличались интуитивным подходом к жизни. Именно поэтому они предвидели и открывали. Кстати, стремление постичь иррациональное для достижения успеха особенно отчетливо

наблюдается в мотивации нового поколения Z. Роденные в более свободной стране, а не за железным занавесом, они живут «сверх опыта» СССР и поэтому сами более свободны в поиске решений на стыке рации и иррационального. Это так называемое поколение индиго.

Итак, интуиция — это способ познания себя и мира за пределами логики и опыта. То есть постижение реальности, свободное от интеллектуализации. Если в человеке ежесекундно работает физика + дух + интеллект, то получается, что интуиция — это работа физики и духа, но без интеллекта? Так, что ли? Замечательно высказывание Эйнштейна на эту тему: «...не существует логического пути открытия элементарных законов. Единственным способом их постижения является интуиция, которая помогает увидеть порядок, скрывающийся за внешними проявлениями различных процессов». Проще говоря, интуиция проявляется в инсайтах — внезапных озарениях. В итоге у интуита витальное побеждает ментальное. Но и это не совсем так. Недаром о Ньюtone говорят, что яблоко должно было упасть не просто на голову, а на зрелую голову. В основанном на реальных событиях фильме «Игра в имитацию» обожаемый мною Бенедикт Камбербэтч играет гения, который прошел все круги ада в поисках кода дешифровки немецкой разведки и в итоге решил задачу совершенно случайно. Инсайт был вызван фразой, произнесенной какой-то девушкой в компании людей, веселившихся в баре. Фраза сработала на ассоциативном уровне. Но подобная ассоциация могла навести на мысль только серьезного ученого. Именно по этой причине многие исследователи современности

приходят к выводу, что в науке есть элемент интуиции, а в восточной философии — абсолютно объективные наблюдения. Объединяет и то и другое Его Величество Опыт. Так что тот, кто хочет постичь тайну вселенной и своего бытия, не сможет сделать это, лежа на диване и почитывая разного рода литературу, включая и эту книгу.

Итак, **интуиция** — это **просветление**. Просветление — результат активизации подсознательного и нейтрализации сознательного, логического мышления. Но! Уровень просветления зависит от постановки задачи с помощью логики. Короче говоря, **интуиция** — это **иррациональный способ познания, применяемый человеком, который обладает знанием**. Для того чтобы понять, как достичь интуиции, необходимо обратиться к самому интуитивному учению о мире — **даосизму**. Даосские правила гласят: «Если хочешь добиться чего-либо, следует начать с его противоположности» (см. Капра Фритьоф «Дао физики»⁶). Лаоцзы: «Для того чтобы что-то уменьшить, безусловно, следует сначала увеличить его. Для того чтобы ослабить, безусловно, следует сначала придать сил...» Переносим на интуицию: чтобы обрести **рациональное**, включи **иррациональное**. Чтобы прийти к **интуиции**, вначале разберись с противоположным, со своим **рациональным** логическим мышлением. Вот так. Подробности позже.

Мы познакомились с общим понятием интуиции, а теперь попробуем изучить ее формы, чтобы понять каждый вид чувствования и выбрать необходимый.

⁶ Капра Ф. Дао физики. — СПб: Орис, Яна-принт, 1994.

Являясь частью природы, человек изменяется и постоянно движется в одном ритме с нею. Если этому движению не мешают привычные штампы, то можно обрести интуицию, заложенную в каждом из нас от рождения. Путь Дао — это путь доверия своему восприятию, не обремененному опытом, которое присуще и природе, и человеку. По словам Хуэй Нань-цзы, «те, кто следует естественному порядку вещей, движутся в общем потоке Дао» («Дао физики»). И Гераклит (все течет, все изменяется), и даосисты, и Гегель, и Эйнштейн определяли движение как сосуществование противоположностей в каждом явлении и — в силу разности — постоянную их борьбу и чередование: там, где инь достигает вершины, его сменяет ян, и наоборот. Поэтому понятие гармонии нельзя рассматривать как нечто постоянное. Она возникает и тут же разрушается. Так, следуя принципу смены энергий, китайцы лечат людей: стимулируют ту энергию, которой не хватает.

Мой опыт показал, что большинство людей не связывают гармонию с движением. Им кажется, что если продать квартиру в Москве и уехать в Индию, то, живя на природе и медитируя, они достигнут вечной гармонии. Но получается наоборот: деньги кончаются, а вновь войти в деловую активность большого города после многих лет, проведенных вне потока, не удастся. С другой стороны, люди, участвующие в гонке за прибылью, устают так, что ненавидят весь мир, срываются и все теряют. Только чередование деятельности и опустошения, фактически ежедневное, порождает гармоничную энергию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru