

РОЗАМУНДА ЗАНДЕР

A bouquet of pink flowers on a waffle cone. The flowers are arranged in a dense, rounded shape, resembling a bouquet. The waffle cone is at the bottom, and the flowers are on top. The background is a solid light blue color.

Мира в возможности

КАК ПЕРЕПИСАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ
И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

Психология. Сам себе коуч

Розамунда Зандер

**Игра в возможности. Как
переписать свою историю
и найти путь к счастью**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.92
ББК 88.52

Зандер Р.

Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью / Р. Зандер — «Эксмо», 2018 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-094905-2

С ранних лет мы пишем истории, полные страхов, сомнений и обид, а повзрослев, строим жизнь по этим сомнительным сценариям. В своей новой книге Розамунда Зандер, талантливый психотерапевт и коуч, автор бестселлера «Искусство возможности», подробно объясняет, как избавиться от влияния детских драм, переосмыслить прошлое и наладить отношения с окружающими. Вы не только узнаете, на какие невероятные свершения способны, но и научитесь воспринимать жизнь как увлекательную игру, правила которой создаете вы сами!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094905-2

© Зандер Р., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	8
Предисловие	10
Часть первая. Вы и истории	13
Глава первая. Голоса и роли	14
Эмоции и шаблоны	15
Глава вторая. Мир Алана	17
Шаблоны поведения в разных поколениях	18
Шаблоны поведения в семье Спинголдов	18
Шаблоны привязанности	19
Шаблоны сохраняются	19
Потеря	20
Глава третья. Разлука	21
Триединый мозг	21
Осколки	22
Глава четвертая. Новая роль	24
Формирование новых путей	25
Глава пятая. Перемена	27
Практики из мира Алана	27
Практика первая: вы – это поле осознанности	28
Практика вторая: чувства – это воспоминания	28
Практика третья: очистите других людей от приставших к ним воспоминаний	28
Практика четвертая: создайте новые истории	28
Практика пятая: новые эмоциональные привычки	29
Практика шестая: избавление от старых привычек	29
Глава шестая. На холостом ходу	30
Сухое земледелие	31
Чему сопротивляемся – сохраняется	32
Когда не срабатывают стратегии безопасности	33
Другие типы защитных шаблонов	33
Глава седьмая. Любовные узы	36
Томас и Мэри	36
Практики для пар	38
Глава восьмая. Перепишите историю	40
Взрослый ум за работой	42
Переписываем детскую историю	42
Глава девятая. Преврати детские истории во взрослые	44
Как исправить вашу историю	46
Мгновенное улучшение	48
Часть вторая. Вы и окружающие	50
Глава десятая. Ходячие истории	51
За завесой ходячей истории	51
Бесконечное расстояние	52
Преображение	53
Глава одиннадцатая. Совет	55
Глава двенадцатая. Сила одного	57

Братские отношения	57
Глава тринадцатая. Можно ли менять людей? Ответ: да	59
Глава четырнадцатая. Расти всегда	61
Глава пятнадцатая. Резонанс	64
Метафора резонанса	64
Сообщество	64
Глава шестнадцатая. Всё – не то, чем кажется	66
Глава семнадцатая. Город на распутье	68
Глава восемнадцатая. Чувство времени	70
Преображение	71
Глава девятнадцатая. Человеческое отношение к животным	73
Глава двадцатая. Великолепный концерт	75
Перемены ждут подходящего случая	76
Десятитысячная аудитория	77
Волны единения	77
Часть третья. Вы и партнеры	79
Глава двадцать первая. Расширяя рамки обыденного	80
Четыре мировоззрения	80
Сила заступничества	81
Держать разум открытым непросто	81
Фрактальная Вселенная	83
Не тот, кто делает	85
Глава двадцать вторая. Настройка	86
Глубокая настройка	86
Коллин	86
Глава двадцать третья. Невероятное участие	90
Преображающий опыт	91
О сознании	92
Глава двадцать четвертая. Глобальные партнеры	94
Следующая история	95
Готовим почву для вопросов	96
Совместная эволюция	97
Частый вопрос и его естественное решение	97
Глава двадцать пятая. Обновление	101
Меньше пой, больше мечтай	102
Работа сердца	103
Глава двадцать шестая. Территория за пределами	106
Оптимизм – вот истинное мужество	107
Бесконечные игры	108
Игры-достижения	109
Смелость	110
Легкость	112
Оставшиеся пять	112
Часть четвертая. Игры	114
Первая игра. Все время на свете	114
Вторая игра. Иди с душой и любовью	117
Чудесные изменения	117
Душа и Любовь на городских улицах	118
Душа и Любовь на других улицах	119

Третья игра. Увидь то, чего раньше никогда не видел	121
Гениальный план	122
Четвертая игра. Отпусти	124
О важности масштаба	125
Вторжение	125
Реальность: исцеляющая благодать	127
Пятая игра. Гармония	128
Практика	130
Эпилог	133
Благодарности	135

Розамунда Зандер
Игра в возможности. Как переписать
свою историю и найти путь к счастью

Rosamund Stone Zander
PATHWAYS TO POSSIBILITY

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



1. Тайная жизнь мозга. Как наш мозг думает, чувствует и принимает решения.

Как мы принимаем решения? Что такое интуиция, и стоит ли ей доверять? В своей книге аргентинский нейробиолог и спикер TED Talks Мариано Сигман берется разгадать тайны человеческого мозга. Он находит ответы даже на самые неразрешимые вопросы о мышлении и раскрывает настоящую роль нейронауки в нашей жизни.

2. Омоложение мозга за две недели. Как вспомнить то, что вы забыли.

Здоровые привычки помогают предотвратить старение мозга – доказано профессором психиатрии Гэри Смоллом. Опираясь на последние достижения медицины и психологии, доктор Смолл расскажет, как за 14 дней улучшить память, начать мыслить продуктивно и укрепить физическое здоровье.

3. Как забыть все забывая. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире.

Если вы плохо запоминаете новую информацию, с трудом сосредотачиваетесь, никак не можете вспомнить, куда положили телефон или ключи, обязательно прочитайте эту книгу. Нейрохирург Такаси Цукияма предлагает действенные советы, которые положительно повлияют как на работу вашего мозга, так и на качество жизни в целом.

4. Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще.

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

* * *

Посвящается моим внукам и их будущему

Предисловие

*Если ты не изменишь направление, ты можешь оказаться там,
куда идешь.*
Лао-цзы

За десять с половиной лет, прошедших с выхода нашей с Бенджамином Зандером книги «Искусство возможности», возникло целое сообщество ее последователей. Люди разных статусов и профессий внедрили ее практики в свою работу и семейную жизнь.

Мы получаем удивительные письма с благодарностями: от продюсера, считающего, что благодаря «Искусству возможности» на свет появился чудесный фильм «Как в раю»¹; от кандидата на правительственный пост, который держит нашу книгу у изголовья своей кровати. Компания, единственная в своей отрасли вышедшая на прибыль во время экономического спада 2007–2009 годов, приписывает этот успех идеям, озвученным в «Искусстве возможности». По почте нам пришла газетная статья о том, что президент Колумбии Урибе подарил нашу книгу президенту Венесуэлы Уго Чавесу, когда для Чавеса настали трудные времена. Многие родители благодарили нас за то, что их отношения с сыном или дочерью наладились.

Мы бросили камешек в пруд и не видим, но знаем – круги от него разошлись далеко. В эти беспокойные времена Бен и я – авторы «Искусства возможности» – не стояли на месте. На месте не стояла и Земля. Она пролетела в космосе примерно сто один миллиард миль, собирая новую информацию во Вселенной и рассылая повсюду собственные послания. В эти годы Бен рос профессионально: он рассказывал нашу идею о *возможности* на всех континентах. Его поразительная энергия резонировала с окружающим миром – как хрусталь, звенящий от легкого прикосновения.

Пока Бен колесил по миру, я погрузилась в глубины нашего существования, выясняя, как продолжить рост и в зрелые годы. Большинство из нас считает, что «рост» заканчивается с определенным возрастом или с получением определенных обязанностей, или с передачей мудрости и ресурсов следующим поколениям. Но я уверена, что расти можно в любом возрасте – если научиться видеть шаблоны нашего поведения, понимать и переписывать наши истории. На новой территории, где старые шаблоны поведения больше не будут нас сдерживать, мы сможем делать то, что сейчас кажется невероятным и даже сверхъестественным.

Вопреки выражению «человека нельзя изменить», мы будем меняться. Мы научимся быть продуктивными, сопереживающими и процветающими. В новой фазе зрелости мы даже сможем инициировать серьезные действия во благо общества. Мы восстановим тропические леса, научим детей находить достойные цели, а государства – не воевать. Более того, когда мы познаем и поймем, как избавляться от страданий и сочинять новые истории, мы сможем испытать то единение с Вселенной, которое описывают монахи и шаманы. Именно пониманию и описанию такого человеческого роста и развития я посвятила последние пятнадцать лет.

Миссия «Искусства возможности» заключалась в том, чтобы научить людей различать два основных подхода к жизни: первый – это будничная позиция, которую мы зовем *нисходящей спиралью*, с ее радостями и печалью, триумфами и проигрышами. Второй подход мы назвали *лучеобразной возможностью*. Она говорит, что жизнь – это история, которую мы рассказываем и проживаем. Нисходящая спираль диктует, что жизнь – это выживание и, если ты достаточно умен, получил правильное образование, встретил правильных людей и сделал правильный выбор, тебе повезет отхватить большой кус. Но никто не отменяет случайностей и

¹ Фильм шведского режиссера Кея Поллака, вышедший в 2004 г. и получивший премию «Оскар» за лучший фильм на иностранном языке в 2005 г. – *Прим. перев.*

обстоятельств, и нисходящая спираль всегда несет в себе вероятность неудачи. Деньги могут закончиться, власть – иссякнуть, любовь – угаснуть или даже обернуться предательством.

Второй подход, *лучеобразная возможность*, позволяет в любой момент менять свою историю, подстраиваясь под естественный ход событий. И тогда изменения внутри нас отражаются в мире вокруг. Перед нами будут распахиваться двери и открываться пути к тому, чем мы хотим заниматься. Такое мировоззрение дарит радость, любовь и благодарность, позволяя страху проявляться лишь в присутствии реальной угрозы жизни и здоровью – к примеру, когда на вас несется грузовик. Страх больше не будет мучить вас под видом ревности или боязни потерять работу.

Итак, первое мировоззрение, *нисходящая спираль*, – это постоянная борьба, а второе, *лучеобразная возможность*, – это построение мира, в котором хочется жить. Каждое из них сопровождается характерными состояниями, эмоциями или проявлениями. Каждое – это способ существования. Если после прочтения «Искусства возможности» люди начинали различать эти мировоззрения, мы с Беном чувствовали, что выполнили свою миссию. В этот момент у читателей появлялся выбор, и, как правило, они выбирали жить *возможностью*.

Данная книга не заостряет внимания на различиях двух вышеописанных мировоззрений. «Искусство возможности» может углубить ваш опыт, но необязательно читать эти книги вместе. Задача данной книги – пролить свет на новые пути роста. На протяжении всей истории люди бьются о стеклянный потолок, который мешает им расти даже в воображении. А потом вдруг случается прорыв. Кто-то ставит новый рекорд в беге и распахивает двери остальным. Темнокожая женщина отказывается пройти в конец автобуса и пробуждает этим всю Америку. Такие истории меняют нашу жизнь.

Стеклянным потолком в этой книге я называю предубеждения о пределе наших возможностей, о том, насколько мы способны вырасти, измениться сами, изменить окружающих и весь мир; о свободе и радости, которую мы заслуживаем. Чтобы избавиться от этих предубеждений, я расскажу, откуда берутся шаблоны поведения, которым мы слепо следуем. Если заменить эти шаблоны поведения новыми, стеклянный потолок расколется, и тогда люди вокруг нас тоже получат возможность расти.

В первой части книги я пытаюсь продемонстрировать, как детские травмы заставляют молодых людей всю жизнь придерживаться жестких моделей мышления и поведения. «Не показывай, что тебя обидели» или «Все собаки кусаются» – подобные уроки оберегают нас в детстве, но во взрослой жизни они мешают и даже вредят.

К примеру, дружелюбный пес подбегает к человеку, который уверен: собаки кусаются. Человек хватается палку, и вот уже перед нами два напуганных существа, готовые атаковать друг друга. Истории в этой части книги рассказывают, откуда берутся шаблоны поведения и как адаптировать их к реальной жизни – ведь мы уже не те, кем были, когда придумали такое поведение.

Во второй части мы попробуем научиться смотреть на мир шире, чтобы распознавать истории и шаблоны поведения *других* людей. Мы научимся раскрывать в них возможности с помощью энергии любви. Переписав наши собственные детские истории на взрослый лад, мы естественным путем поспособствуем трансформации *окружающих*, не надоедая им советами. Мы научимся объединяться с ними на энергетическом уровне, чтобы совместными стараниями осуществлять общие мечты.

Научившись видеть шаблоны поведения и помогать другим расти в благоприятной среде, мы перейдем к третьей части книги. Мы ступим на неизведанную территорию, где мир и сознание едины. В этой части вы прочтаете истории о выдающихся достижениях людей, которые действовали в гармонии с природой, отказавшись от иллюзий и идеологий. Их разум был открыт идеям, пронизывающим весь мир; они смогли осознать свое место в мире и ощутить энергетическую связь с ним.

В последней части книги представлена серия «игр», которые введут читателя на эту новую территорию, где процветают возможности и контакт с окружающим миром. Они входят в категорию, которую писатель и философ Джеймс Карс назвал «бесконечными играми». Это действительно занятия без конца, в них не бывает победителей и проигравших; это игры, которые дарят удовольствие от самого процесса. Это прекрасная часть: если вы будете играть с полной отдачей, скорее всего вам удастся обнаружить незнакомые до сих пор грани реальности. Эти игры научат вас достигать гармонии с миром.

Прочитав предисловие, вы можете подумать, что книга поделена на четкие разделы, но это не так. Эта книга вовсе не линейна; она развивается по лучеобразной, спиральной схеме – как сама жизнь. Поэтому вы можете обнаружить по ходу повествования отголоски описанных ранее историй и идей. Такая структура поможет вам лучше сформировать свое мнение о каждой из концепций. Возможность – это своего рода эволюция; как существо, выползшее из океана на сушу, она даст вам знания о вашем происхождении и способах выбраться на новую, бескрайнюю территорию жизни.

Часть первая. Вы и истории

Вы появляетесь на свет и сразу же следуете шаблону поведения, который начал действовать задолго до вашего рождения. Вы начинаете на ходу придумывать истории, которые формируют ваши поступки и вашу реальность. Они помогают вам чувствовать себя в безопасности и спокойно расти.

В первой части книги мы поговорим о том, как развиваются эти истории и как они формируют все новые шаблоны поведения. И о том, как понять, что некоторые из этих шаблонов больше не нужны – их можно изменить и зажечь полноценной жизнью, вкладывая в нее весь разум и душу.

Глава первая. Голоса и роли

Мне лучше всего работается в тишине на природе. Поэтому осенью я часто уезжаю писать в уединенное местечко на острове в штате Мэн, когда большинство отдыхающих уже уехали в город. В один октябрьский день я спустилась к воде и стала рассматривать бухту через нежное обрамление хвойных веток. Хотя вид был прекрасен – свет солнца отражался от воды и так далее, – я почувствовала неожиданную и нежеланную тоску. Мой разум заработал сразу в трех направлениях.

Во-первых, я захотела скрыться от этой тревожной печали, срочно покинув остров и воссоединившись с суетным миром. Конечно, меня нельзя за это винить – сезон-то давно закончился. Во-вторых, мне захотелось погоревать о собственных неудачах, например так: «Чего же я по-настоящему добилась?» И в то же время я понимала, как мне повезло оказаться посреди такого прекрасного пейзажа. Я часто бываю непоследовательной в эмоциях, но в тот раз было чересчур. Я внезапно осознала, что такие меланхолические чувства были свойственны моей матери. Они даже не были моими собственными!

Я вспомнила, что в детстве мама рассказывала, как ей грустно и безрадостно, особенно летом. Такие разговоры выбивали меня из колеи. Она как будто назначила меня жилеткой для своих тревог. Мэн был местом, где вся наша семья собиралась после целой зимы в разлуке, но именно здесь мама сильнее всего чувствовала себя отвергнутой старшими братьями и сестрами.

Позже, когда умерла моя бабушка, ее дети без конца ссорились из-за фамильного дома, возвышавшегося над бухтой Пенобскот-Бэй. Они так и не договорились, поэтому дом пришлось продать – к сожалению моей матери. Все члены семьи разъехались по собственным летним резиденциям, но вражда между матерью и одной из ее сестер не утихала и разгоралась с новой силой всякий раз, когда они вместе оказывались в этом маленьком поселении. Так продолжалось до самой смерти моей тетки.

Хотя Мэн был для моей матери уединенным местом для отдыха и наслаждения красотой природы, она никогда не прогуливалась одна в хвойных лесах, поскольку боялась темноты.

Несмотря на прилив грусти, я поняла: для матери эти деревья и вода таили множество тяжелых воспоминаний, но со мной такого не бывало. Я люблю лес; я с огромным удовольствием прожила одна в палатке у океана целое лето. Глядя через завесу темной хвои на сверкающую воду, я предположила, что *нечто* – косою луч солнца, может быть, или звук бакена с колоколом в отдалении – пробудило во мне детское воспоминание. Оно хранило чувства и истории моей матери с того времени, когда мне было шесть или семь лет. Я улыбнулась этой мысли, меланхолия развеялась, и пейзаж снова стал предметом восхиительным. Мне пришло на ум, что в тот момент я освободила нас обеих, ведь, несмотря на всю свою печаль, мама вдохнула в меня и свою любовь к побережью.

«Все мы, сближаясь, подпадаем под влияние эмоций других людей, и в то же время мы сами воздействуем на их эмоциональное состояние». Меня поразило это высказывание в книге «Общая теория любви»², написанной тремя неврологами. Я задумалась: что именно происходит, когда мы воспитываем детей или делимся переживаниями с коллегами и друзьями? Неужели наши разумы незаметно входят в резонанс?

Вот я говорю: «Я грущу», а мгновением спустя продолжаю: «Нет, грущу не я, а та часть меня, что впитала грусть моей матери». Как такое возможно? Что скрывается за словом «я»?

² Речь идет о книге Томаса Льюиса, Фари Амини и Ричарда Ланнона. – Прим. перев.

Эмоции и шаблоны

Чтобы немного разобраться в сфере эмоций, давайте на секунду представим, что мы с вами состоим из множества разных голосов, возрастов и личностей. Представьте, что в вашем сознании живет целая толпа разных ролей. Они, как мышки, обустроивают себе жилище в вашей психике, совершенно не заботясь, есть ли от них польза. Или представьте, они – семья невидимых детей, которых вы взяли с собой на встречу с боссом. Только вы соберетесь сказать что-то важное, как один из них опрокинет стакан с водой или перепугается – в общем, сорвет все дело.

Но все равно вы – как и все остальные – считаете себя властителем собственной судьбы (ваши внутренние дети сейчас заливаются смехом). Почти каждый из вас как-нибудь оправдывает свое неприятное поведение, часто стараясь обвинить кого-нибудь еще.

«Если бы ты обращала на меня больше внимания, я бы не сердился».

«Прости, что не позвонил – на работе завал».

Иногда эти обитатели вашего разума совершенно не ладят друг с другом. Особенно когда вы пытаетесь привить себе дисциплину: садитесь на диету или решаете регулярно заниматься физкультурой. И вы потакаете им! А может быть, вы вдруг перестали отвечать на чьи-то звонки. В чем же дело?

Лучше всего это объясняется тем, что какая-то часть вас, хранящая неловкость и враждебность подростка – или смятение маленького ребенка, – захватывает главную роль. Она делает это снова и снова, следуя совершенно явному шаблону поведения.

Допустим, вы в гневе жалуетесь друзьям, что какой-то человек в очередной раз опаздывает на встречу или не звонит, хоть и пообещал. Они только вздыхают – вы не замечаете очевидных вещей. «Он неисправим», – говорят они. Но этот человек на самом деле не такой, вы имеете дело лишь с одной из его частей, которая постоянно выходит на передний план. А вы со своей надеждой выпускаете на волю свою пяти-, семи- или девятилетнюю часть. Наверное, в том возрасте вам ради выживания приходилось полагаться на кого-то ненадежного. Все ваши части живут своим умом, их нельзя сознательно контролировать – и в определенной ситуации они, как по команде, выскакивают вперед.

Каждая ваша часть имеет свое мнение о жизни, и у каждой из них есть своя история. Некоторые из историй порождены травмой – если вам в детстве пришлось выкручиваться из смертельно опасной ситуации. Истории и шаблоны, возникшие в такие моменты, мы назовем *шаблонами безопасности*.

ВСЕ ВАШИ ЧАСТИ ЖИВУТ СВОИМ УМОМ, ИХ НЕЛЬЗЯ СОЗНАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ – И В ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИТУАЦИИ ОНИ, КАК ПО КОМАНДЕ, ВЫСКАКИВАЮТ ВПЕРЕД.

Другие истории могли появиться, если вам пришлось бороться за внимание родителей. Очень редко у двух детей в одной семье бывает похожий характер и интересы. Ведь им нельзя повторять то, за что родители уже похвалили брата или сестру. Поэтому ребенок придумывает свой собственный способ существования: это мы и называем личностью. Личность – это главная история человека, повествование, которое со временем кристаллизуется и становится все четче и определеннее.

И наконец, ежедневное влияние культуры, в первую очередь внутри семьи, также формирует ваши истории. Вы «живете» в этих историях, причисляя кого-то к определенному классу: к либералам или консерваторам, к национальной группе или к вашему (или не вашему) типу мужчин. Остальные истории, конечно, тоже примешиваются сюда.

В следующих частях вы увидите на примерах реальных людей, как возникают и преобразуются личные истории. Вы поймете, как определить физические, эмоциональные и мысли-

тельные шаблоны, которые сейчас вами управляют. Вы научитесь узнавать, в каком возрасте вы их придумали, и переписывать их, как настоящие истории.

Мы начнем с травматичной истории. Это серии взаимодействий, которые вызвали в ребенке сильный страх и заставили его придумать безопасный шаблон поведения. Возможно, вам не очень понравится наш герой – в каком-то смысле я этого и добивалась. Я хочу, чтобы вы сохранили объективность и интерес к нему. Тогда вы сможете увидеть взросление Алана и узнать в нем часть себя – к которой тоже нужно отнестись объективно. Я хочу, чтобы вы научились *наблюдать*. Это самый необходимый инструмент для внутренних перемен.

Итак, мы начнем с истории маленького Алана. Его родители были в разводе. Алану было три с половиной года, и он восторженно ждал встречи с отцом в канун Рождества.

Глава вторая. Мир Алана

Человек идет в гости в дом, который раньше был его родным. Он несет подарки своим детям: пятилетней дочке – большую плюшевую панду, а трехлетнему сынишке – стеклянную музыкальную шкатулку. Может, этот подарок не очень подходил малышу по возрасту, но такая необычная вещь стала бы воплощением волшебства для любого ребенка: заглянув в прозрачную шкатулку, можно было увидеть, как крошечные шестеренки звякают о вращающийся цилиндр.

Тем не менее, прямо перед тем, как маленький Алан Спинголд развернул подарки, мама сказала ему кое-что по секрету. Она наклонилась к самому его уху и шепнула: «Тебе не понравится папин подарок, но я тебя выручу. Я подарю тебе медвежонок, точно такого же, как он принес твоей сестре».

Ребенку не под силу было осмыслить те страшные слова. Когда настало Рождество, он распаковал подарки и обнаружил, что музыкальная шкатулка ему нравится, хоть и не должна была; нравится и мамин медвежонок. Он почувствовал себя растерянным, расстроенным и одиноким. Кому довериться? Он был еще слишком мал, чтобы понять – дело вовсе не в нем. На самом деле его родители играли в древнюю, многовековую игру в привязанность и предательство.

В ту ночь, лежа в обнимку с плюшевым медведем и музыкальной шкатулкой, Алан не мог сомкнуть глаз и встревожено прислушивался к голосам родителей, которые ругались в гостиной. И наконец гениальное решение проникло в его юный ум и сердце. Он словно услышал одобрителный шепот своих предков из темных уголков комнаты. Ага! Если держать свою любовь в секрете, он сохранит и то и другое: медвежонок и музыкальную шкатулку, маму и папу.

Теперь, на пятьдесят шестом году жизни, господин Алан Спинголд не понимает, как тесно связаны его отчетливые воспоминания о том давнем Рождестве с его неспособностью хранить верность жене. Флирт всегда был для него в порядке вещей. Он убедил себя, что брак не удовлетворяет все его потребности; что не все мужчины рождаются однолюбам; что завести любовницу – обычное дело в просвещенных кругах...

Его близкие друзья качали головой, осуждая его. «Он ведет себя даже не как подросток, – говорили они, – а как капризный трехлетний ребенок!» Они не знали, насколько были правы.

Мы – существа разумные, и нелогичность наших душевных порывов мы стремимся объяснить какими-то логическими причинами, даже когда наши поступки никак не связаны с тем, что мы о них говорим. Разум Алана придумал рациональное объяснение, которым заполнил пробел между страхами трехлетнего ребенка и поведением взрослого человека. Интуитивно он действовал, боясь, что родители бросят его, если он не утаит свою любовь. Пытаясь защититься, его разум создал нейронные связи, которые продолжали работать и много лет спустя. Позже, стоило ему почувствовать малейшее неодобрение близкой ему женщины, как его ноги будто сами по себе отправлялись искать утешения у любовницы. Лишь обман помогал ему справляться с недовольством возлюбленной или с неодобрением коллеги, и этот обман вырос на благодатной почве ухода его отца и рокового шепота матери.

История и поведение Алана сформировались вне его ведома. Его нервная система почти с рождения была в ловушке козней его матери и интрижек отца. В то Рождество между ними произошел конфликт, и Алану пришлось придумывать, как жить дальше с тем, что есть: с редкой близостью, одиночеством и предательством. Ими был пропитан воздух, которым он дышал.

Алан жил под лозунгом «держи любовь в секрете», и каждый его шаг являлся вариацией предыдущего, как ветки дерева повторяют само дерево. Как маленький ребенок, который учится ходить, цепляясь за мебель, Алан пытался поддерживать свою потребность в привязан-

ности, заводя множество близких отношений. В школе он дружил с учителями, наставниками и родителями его друзей. В колледже он всегда встречался с несколькими девушками сразу, и каждая была уверена, что она – его любимица. Затем он выучился на юриста, открыл частную практику и постоянно выслушивал откровения клиентов. Вскоре после женитьбы он начал заводить романы на стороне, но так талантливо скрывал их и старался поддерживать «чистоту» отношений (или убеждал себя в этом), что никто ни о чем не догадывался...

Шаблоны поведения в разных поколениях

Подобные шаблоны поведения обычно не возникают сами по себе. Можно сказать, что и жизнь Алана была «веткой дерева» – вариацией жизни его родителей, а те в какой-то мере повторяли жизнь своих. Мать Алана, Сара, лишилась обожаемого отца, когда была ребенком, а ее мать погрузилась в траур из-за потери мужа и перестала уделять ей внимание.

Лу, отец Алана, был, как и Алан, единственным ребенком разведенной пары. Мать запретила Лу видеться с отцом, а потом он перестал общаться и с собственным сыном. Лу тайно встречался с множеством женщин, хотя Алан, конечно, ничего об этом не «знал», когда придумал свой гениальный план по сохранению связи с разведенными родителями.

Как же выходит, что шаблоны поведения воспроизводятся из поколения в поколение, хотя мы о них даже не подозреваем? Семейные обычаи передаются *неосознанно*: через общие убеждения и семейную историю.

Родители водят детей в музеи, рассуждают о ценностях, настаивают, чтобы дети обедали за общим столом и обсуждали события в мире. Или, возможно, у них всегда на плите булькает похлебка на тот случай, если соседи решат заглянуть на огонек. Дети растут, часто вспоминают об этом и обдумывают: отказаться ли от этих традиций или впустить их в собственную жизнь?

С очевидными шаблонами поведения все просто: их легко принять, изменить или отбросить. Куда сложнее с теми, что лежат в недрах нашего подсознания. Каким же образом передаются потайные эмоциональные «традиции»?

Ответ невероятно прост: вы их попросту *перенимаете*. Мы изучаем чужое поведение не задумываясь, нам для этого достаточно находиться рядом с другим человеком. Ребенок, как одеялом, окутанный заботой матери, запоминает мелочи, жесты, проявления любви, даже не «понимая», что происходит, – так же, как учится говорить, не осознавая этого. Такая любовь складывается из особых танцевальных па, которые ребенок исполняет с мамой, а она – с другими людьми. Если мама чувствует себя хорошо и уверенно, ребенок запомнит, что любви сопутствуют щедрость, преданность и счастье. Если же у мамы не все благополучно, малыш будет учиться на проблемных отношениях и узнает, что в «любви» может скрываться обман и страх, или опасность, или унижение.

Шаблоны поведения в семье Спинголдов

Чтобы выявить все шаблоны поведения, нам пришлось бы вернуться назад на несколько поколений семьи Спинголдов. Но и того, что мы уже знаем, достаточно, чтобы понять: у родителей Алана еще до его рождения все было непросто. Может быть, беременность Сары и ожидание отцовства напомнило Лу, как распалась его прежняя семья. Видимо, тогда он и ушел к другой женщине, чтобы утешиться. Можно предположить, что отсутствие Лу напомнило Саре о боли, которую вызвала смерть ее отца, и ребенок в ее утробе почувствовал, как изменилось ее сердцебиение и напряглись мышцы.

Под воздействием эмоционального стресса у Сары понижался уровень окситоцина, который вырабатывается во время родов и кормления грудью. От нехватки гормона радости стра-

дали и она сама, и ее ребенок. Маленький Алан появился на свет готовым к встрече с опасностью.

Допустим, Сара не смогла как следует заботиться о ребенке. Ей не хватало на это сил, она была слишком расстроена отсутствием в ее жизни двух самых важных мужчин: охладевшего к ней мужа и умершего отца. Может быть, Алан никак не мог уснуть у нее на руках – его могла тревожить напряженная обстановка или недовольство матери. Можно с легкостью представить, что Сару устроило бы лишь абсолютное послушание со стороны ее младенца.

И, как в бушующем море, где сталкиваются и пересекаются бурные волны, в мире Алана столкнулись идеи о потере и опасности, всплывшие из пучины многих поколений. Должно быть, к своему четвертому Рождеству Алан уже приспособился к такой эмоциональной погоде, как ребенок моряка приспосабливается к порывам ветра и качке.

Мы знаем, что в детстве Алан пытался защитить свою привязанность к обоим родителям в непонятной ситуации, когда мать была рядом с ним, а отец появлялся редко.

Шаблоны ранней привязанности оказывают очень сильное влияние на развитие ребенка и его возможность жить счастливо, поэтому психологи изучали их и дали им специальные названия.

Шаблоны привязанности

Когда отношения родителей с ребенком гармоничны, когда родители адекватно реагируют на его потребности, меняющиеся с течением времени, можно сказать, что в этой семье царит атмосфера *надежной привязанности*. Если на ребенка больше никто не повлияет, он, скорее всего, во взрослом возрасте станет вполне независимым и сможет открыто выражать свои чувства.

Если же опекуны больше заняты собственными проблемами, чем ребенком, – как родители Алана, – у ребенка, скорее всего, разовьется *тревожная*, или *амбивалентная* привязанность. Он запомнит, что ни на кого нельзя положиться. Он будет бояться разлуки и плохо считывать чужие эмоции.

Еще один шаблон психологи назвали *избегающим* типом привязанности, который формируется в доме, где все ведут себя отстраненно и безразлично. Ребенку из такой семьи мир будет казаться холодным местом, на который ему не под силу повлиять. Возможно, потом он даже скажет: «Я не помню, чтобы меня обнимали. Я вообще мало что запомнил из детства».

И, наконец, если родители не в силах справиться с собственными проблемами и непредсказуемо проявляют агрессию по любому поводу, у ребенка формируется *дезорганизованный* тип привязанности. Он пытается как сблизиться с родителями, так и спастись от опасности, которую они собой представляют. Если у этой дилеммы и есть решение, то обычно оно выражается в попытках скрывать свои эмоции.

Шаблоны сохраняются

Родитель, сам не получивший в детстве тепла, невольно не дает достаточно тепла и своему ребенку. А дети разведенных родителей, увы, часто сами разводятся, несмотря на все попытки создать крепкую семью. Дети из семей, где все находится в слиянии друг с другом, могут бороться за независимость, а потом обнаружить, что сами пребывают в слиянии. Настолько сильно маленькие дети вовлечены в семейные отношения. Модели привязанности живут в подсознании и воплощаются в новых отношениях – как узоры на ковре ручной работы: каждый из них уникален, но повторяет один и тот же паттерн.

Взрослый Алан не осознавал «повторы в узоре», поскольку не анализировал условия, в которых вырос. Он просто не понимал, насколько давно зародилось недоверие, которым были

пронизаны все его отношения. Алан не знал, что все его связи служили одной цели: они защищали его от потери, которую он постоянно ждал с самого детства.

МОДЕЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ ЖИВУТ В ПОДСОЗНАНИИ И ВОПЛОЩАЮТСЯ В НОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ – КАК УЗОРЫ НА КОВРЕ РУЧНОЙ РАБОТЫ: КАЖДЫЙ ИЗ НИХ УНИКАЛЕН, НО ПОВТОРЯЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПАТТЕРН.

Ребенок внутри него остановился в развитии, и спустя пятьдесят два года Алан сам не мог понять, как справиться с воспоминаниями об обиде, горе и одиночестве в то памятное Рождество. Он бежал от этих чувств, и в его сердце выросла преграда, которая мешала ему расти и меняться вместе с партнером. Он не мог до конца раскрыться ни перед любовницами, ни перед друзьями. Сам он считал, что от природы склонен к скрытности, но на самом деле это просто было оправдание его вечным изменам. Ему хотелось жить без обмана, но его отношения безнадежно запутались, и он не видел выхода. Всякий раз мысль об этом пугала его до потери пульса, потому что он не мог думать ни о чем, кроме потери.

Потеря

В пятьдесят лет Алан сильно привязался к одной из своих любовниц. Он гордился, что смог поддерживать такие непростые отношения. Но однажды все пошло прахом. Случилось то, с чем он всю жизнь боролся с помощью своего дружелюбия, умения слушать и справляться с трудностями. Его предали; его бросили. Через двадцать пять лет брака его жена Бетти ушла к другому мужчине. Вскоре после этого любовница тоже испарилась, обидевшись на болезненную реакцию Алана: ведь он всегда называл жену «холодной» и утверждал, что между ними почти ничего нет.

Алан испытал неведомый до тех пор (как ему казалось) шок и ужас. Он вздрагивал от громких звуков, он отказывался верить, но то и дело представлял *их* вместе; он не мог ни спать, ни есть. Его разум не понимал, что с ним случилось, но тело знало: он вновь переживал одно из самых ранних травматических воспоминаний. Его тело вспомнило, как он, новорожденный, кричал в безответной темноте.

Алан буквально разваливался на куски, а волна забытых чувств и воспоминаний снова захлестывала его: «предательство» жены пробило дамбу, сдерживавшую ужас, гнев и беспомощность. Алан испытывал их по малейшему поводу: при виде ее кружки, свитера, остатков незаконченной работы – всего, что хоть как-то было связано с женой.

Мантра «держи любовь в секрете» противодействовала чувствам, которые он испытал в младенчестве перед лицом опасности. Как многие из нас, он понятия не имел, что всё, с чем он боролся все эти годы, было лишь воспоминанием. Когда-то ребенок оказался в смертельной опасности, потеряв ощущение связи с миром, но *воспоминание* об этом ужасе никак не угрожает жизни взрослого. Алан не знал, что тактика избегания сформировалась у него от детских травм. Он пытался спастись от этих переживаний. Но закончил как Эдип, который слепо брел к настоящей потере в его *взрослой* жизни.

Глава третья. Разлука

*Заглядывать внутрь себя – как звонить себе же по телефону; на том конце всегда занято.
Из фильма «Море, которое мыслит»³*

Большинство культур не предполагает ни выявления шаблонов поведения, управляющих нами, ни поиска бессознательных путей, которыми мы идем туда, куда не собирались. К примеру, в детстве мы следуем шаблону соперничества – оно помогает привлечь к себе внимание, необходимое для развития. Но затем это соперничество перетекает и во взрослую жизнь, в том числе туда, где его не должно быть. Достаточно вспомнить, как мы соревнуемся с соседями, коллегами или другими государствами, чтобы осознать масштабы этого шаблона. Мы стоим на пороге мирового коллапса – только из-за того что предприятия никак не могут прекратить состязание за рост и место на рынке!

Похоже, испытание пошло Алану на пользу. Удар заставил его заинтересоваться силами, которые управляли им. Пятьдесят лет они спали, а «неверность» Бетти запустила их на полную катушку. Из-за полувекового сна эти импульсы были неподвластны изменениям. Говорят, что кризис может стать началом новой жизни, но вряд ли эта мысль приободрит тех, кто как раз переживает его. Хотя это правда: в периоды кризисов наша нервная система наиболее податлива и шансы изменить привычные шаблоны наиболее высоки.

Как же Алану следовало изменить свое поведение? В таких случаях нельзя надеяться на силу воли. Она годится, когда нужно прибраться в гараже, или вымыть гору посуды, или перестать трескать шоколад. Но от нее не будет толку, если вам захочется изменить неосознаваемые шаблоны поведения, заложенные окружением, в котором вы выросли. Воля не сломает стратегии выживания, которыми вы обзавелись в детстве, и не изменит ваших реакций. Такие шаблоны берут начало в глубинных структурах мозга, в *лимбической системе* и *базальных ганглиях*.

Триединый мозг

Наш мозг часто называют триадой. Он поделен на три части, и каждая из них формировалась на разных стадиях эволюции. Самая древняя, насчитывающая пятьсот миллионов лет *рептильная часть* мозга почти полностью построена на инстинктах и рефлексах и срабатывает быстрее, чем мы способны думать. Это она заставляет нас убежать или нападать при виде опасности или застыть перед ее лицом. В такие моменты перестает работать лобная доля, где живет рассудок, и включается автопилот с самыми примитивными инструкциями. Травма и воспоминания о ней заставляют нас драться, бежать или застыть на месте.

Самый новый с точки зрения эволюции отдел нашего мозга, *неокортекс*, или новую кору, часто называют «думающим мозгом». Он начал развиваться у приматов всего лишь два-три миллиона лет назад. Это он позволяет нам анализировать, познавать и решать задачи; быстро определять, что перед нами – корешок или змея; или отличать болтовню шарлатана от слов настоящего целителя. В идеале лобная доля позволяет отделять наши чувства от дел. Неокортекс – очень «умная» часть мозга, но, вопреки ожиданиям, он не управляет нашими действиями. Он думает, предсказывает, сравнивает и постигает, но все это он делает, не вставая с дивана. Эмоциональная *лимбическая система* – вот кто верховодит, вот кто отдает приказы.

³ Датский экспериментальный фильм 2000 года, режиссер Герт де Грааф. – *Прим. перев.*

Лимбическая система – это ядро мозга, появившееся сто пятьдесят миллионов лет назад с наступлением эры млекопитающих и птиц. Это эмоциональный центр, существующий у всех разумных существ. Ее поддерживает и стимулирует очень сложная система «зеркальных нейронов», отвечающих за заразительную зевоту, слезы и восторг от общения. Лимбическая система дарит нам разнообразный опыт – от понимания и единения до тоски и скорби. Наш лимбический мозг не просто воспринимает и реагирует на чужие действия, а заставляет нас страстно любить и бороться. В идеальной ситуации он объединяется с неокортексом, чтобы мудро наставить нас на нужный путь.

Эти две части мозга работают оптимально, когда мы осознаем, что наши ощущения не всегда соответствуют реальности. Сигналы окружающего мира проходят через множество слоев наших представлений и допущений. И мы ориентируемся именно на эту иллюзорную, выдуманную реальность. Если четко это осознать, наш думающий мозг создаст новые истории, укрепит лимбическую систему и поможет найти правильный путь – подальше от пугающих видений, подброшенных древним рептильным мозгом. Это часть ответа на вопрос, как изменить скрытые шаблоны поведения, которые мы не можем осознанно контролировать.

Прежде чем углубиться в эту тему, давайте посмотрим, что произошло с Аланом, и каким образом ему удалось вытащить себя из кризиса.

Осколки

Алан чувствовал, как разбиваются и рассыпаются на части его разум, тело и душа. Первым делом он попытался придумать логичную историю, чтобы объяснить произошедшее. «Как моя жена могла так поступить? Как я мог этого не заметить?» – вот что он подумал сначала. А потом эти мысли сменились другими: «В чем я ошибся? Как это произошло? Что я сделал?» На эти вопросы не было ответа, потому что на арену вышло множество Аланов разных возрастов, с разными мнениями.

Алан-младенец познал ужас одиночества, когда никто подолгу не приходил на его крик. Он чувствовал: Бетти хотела, чтобы он исчез или умер. Многострадальный трехлетний ребенок, терпеливо ожидавший прихода отца, думал: «Она ушла только понарошку и однажды вернется ко мне». Та часть Алана, которая хотела казаться взрослой, жаждала расправы; а оскорбленный подросток был в ярости. Каждый раз, когда один из внутренних голосов звучал громче других, отношение Алана к Бетти менялось.

– Она неспособна любить, – успокаивал один.

– Она пытается скрыть свои чувства ко мне, – рыдал другой.

– Она вернется, она просто испугалась, – взывал третий.

Псевдовзрослый заявлял:

– Она эгоистка. Она готова пожертвовать своим достоинством, чтобы потешить себя.

А подросток утверждал:

– Она сейчас фантазирует о сексе со мной.

Алан развалился на эмоциональные осколки и не смог составить внятную историю о своем переживании. Кем ему считать эту женщину и почему он раньше ничего не замечал?

Ответа, конечно, не было. Наша жизнь – это история, которую мы рассказываем, и разные части Алана рассказывали разные истории. Он очень тяжело переживал это, ведь человек чувствует себя цельным, когда истории его жизни выглядят более-менее связанными и все части личности работают в унисон.

До предательства жены Алан всегда пытался успокоить свой младенческий страх перед разлукой и всегда ему на выручку была готова прийти какая-нибудь женщина. Достаточно было всего лишь набрать телефонный номер. Алан считал свою потребность в любовнице «данью культурной традиции», «чертой характера» – эта история была целостной и убеждала его, что

он держит ситуацию под контролем. Но эти убеждения были довольно сомнительными: из-за его скрытности ни сам Алан, ни его отношения не развивались. Пока Бетти выросла, Алан лишь старел, и в их отношениях было все меньше и меньше гармонии.

Теперь, когда прозвенел оглушительный будильник и Алан потерял всякую надежду «уснуть» снова, он собрался с духом и решил измениться. Ему показалось, что распахнулось окно в преображение.

Но изменения нельзя совершить насильно; они держатся на эмоциях, как и старые шаблоны. Новые привычки формируются в окружении любви.

Глава четвертая. Новая роль

Алан был настолько измотан шумом множества внутренних голосов, что решил обратиться за помощью. Это был мудрый поступок. Ему требовались любовь и внимание, которые может дать психотерапия. Алан поведал мне о своей драме, и когда все его части выговорились, а я выслушала нестройный хор его внутренних голосов, я сказала:

– Алан, мне кажется, тебе нужен *еще один* голос, еще одна часть, которая займется решением проблемы. Давай-ка попробуем кое-что сделать.

– Представь широкое, бескрайнее поле, – продолжила я. – Назовем его твоим *полем осознанности*. Представь, что оно пышно цветет и плодоносит. Теперь воткни в землю указатель с именем «Алан». Это поле не принадлежит тебе. – Это и *есть* ты, поле по имени Алан. В нем собрались все части тебя, кем ты был и кем ты можешь стать.

Я пообещала, что если он представит себя полем, ему постепенно удастся склеить себя из разрозненных осколков. Он больше не будет ассоциировать себя лишь с одной крикливой частью. Если Алан-малыш опрокинет стакан, он не почувствует себя недотепой, а если его внутренний подросток решит покуражиться перед красивой женщиной, Алан узнает себя, но не решит, что он и *есть* такой – вспыльчивый и заносчивый подросток. Нет, это лишь его часть, а он сам – поле, где собрались все его части.

Для начала Алану предстояло осознать, что тревожные чувства – это старые воспоминания, нейронные пути из раннего детства, которые снова активизировались. Я попросила его поверить, что все чувства, терзающие его душу и тело, – это *воспоминания*. Я не спрашивала его мнения о таком подходе. Я попросила его считать воспоминанием о давно испытанном чувстве ярость из-за ухода жены. Боль, которая не давала ему уснуть по ночам, тоже была воспоминанием. Я сказала ему, что шок, который он испытывает при виде незнакомки, похожей на жену, – это одно из первых его воспоминаний, и что ком в горле и слезы на глазах – это тоже воспоминания.

Затем я попросила Алана подумать, какая его часть раскричалась, когда его захлестнули эмоции. Я сказала, что называть точный возраст необязательно; нужно только представить себя более юным.

Поначалу он просто наблюдал за своими шумными внутренними детьми и старался назвать их возраст. Примерно так:

– Этот страх похож на потерянного ребенка; наверное, ему четыре года. Похожую злобу я ощущал в десятом классе, когда меня отчитывал учитель. Это гнетущее отчаяние будто бы испытывает та часть меня, которая еще не научилась говорить.

Затем Алан должен был помочь своим внутренним детям. Вот что он рассказал:

– Когда я почувствовал страх, я попытался подумать о себе как о младенце, попытался смотреть его глазами. Мне было очень страшно, как будто я упал в глубокую яму и не мог выбраться. Мне не хотелось говорить, но я заставил себя сказать: «Так вот, оказывается, что я тогда чувствовал! Бедный малыш». Звук моего голоса помог мне справиться со страхом и понять самого себя.

– Тогда я попытался вспомнить, что чувствовал в семь или восемь лет, когда ждал отца по выходным, или когда подолгу не слышал от него никаких вестей. Я очень остро почувствовал, как надеялся и как расстраивался, будто был неизлечимо болен. Я подошел к мальчику у себя в голове и обнял его. «Теперь я с тобой, малыш, и никогда не уйду», – сказал я ему и крепче прижал к себе.

– Когда я мысленно столкнулся с тем собой, который хотел поскорее повзрослеть, я был в шоке. Он липнул ко всем, кто готов был его принять. Это было противно и очень грустно.

– Встав на место нахального, одержимого сексом подростка, я удивился, осознав, каким бесполезным он казался себе. Я почувствовал, как он думает: «Она уйдет от меня к другому, потому что он крутой и искренний». Я совершенно растерялся, потому что воспоминание было очень четким. Но когда я наконец-то взглянул на себя со стороны, я смог только посочувствовать себе.

Затем Алан записал в дневнике момент своего преобразования и поделился им со мной.

«Вечером во вторник мне в голову пришли абсолютно новые мысли. Я понял, что, когда дети чувствуют себя брошенными, в этом нет их вины. Я также осознал, что мальчики, которые мечтают об общении с отцом, – это прекрасно и естественно; а умные, ответственные дети, доверяющие себя куда менее умным взрослым, на самом деле очень щедры. Их нужно ценить и уважать за это, пока они учатся справляться с разочарованиями и расстаются с мечтой о крепкой семье. А тот бойкий подросток, он ведь был настоящей занозой, но, подумав о нем, я обнаружил, что улыбаюсь со всепрощающей отцовской любовью».

Алан обретал осознанность, учился сочувствовать своим разрозненным частям, относиться с принятием и пониманием к любым своим недостаткам, и его мозг начал изменяться, создавая новые нейронные связи.

Так это и работает. Стресс не поможет нашему мозгу исцелиться и измениться. Так же тщетно можно сидеть и ждать, что цветок распустится в темноте. Цветку нужны свет, влага и время для роста, а мозгу нужны внимание и любовь.

Алан не узнавал себя в этом процессе преобразования. Вот уже полгода у него не возникало желания приударить за женщиной. Но когда он познакомился с одной (или двумя) дамами, оказалось, что он не может преодолеть старые реакции и шаблоны поведения. Когда одна женщина перестала с ним общаться, он впал в неистовство, почти обезумел, ожидая новой встречи. А когда он был с другой женщиной, которая была спокойнее и внимательнее, чем его родители, он, к своему стыду, обнаруживал, что хочет уйти на сторону.

Однажды его осенило: эти женщины – воспоминания; в них переплелись качества его отца и матери. Его ликование не было предела. Он стал мысленно отсекал свои старые воспоминания от реально существующих женщин, как будто чистил стену от старых слоев обоев. Тогда он смог увидеть этих женщин такими, какие они есть. Молли больше не казалась ему надоедливой – она просто беспокоилась о нем и желала угодить. Он понял, что Соня не отталкивала его, а просто хотела держаться на расстоянии, и он не был в этом виноват!

Самым большим откровением для Алана стало то, что печальная история о его ушедшем отце прилепилась к ничего не подозревающей Соне, а когда он мысленно убрал эту историю, его отношение к ней сразу изменилось. Он тут же подумал: «Нужно оставить ее в покое». Оказалось, она его уже не интересует. Ему больше не хотелось добиваться ее расположения. Алан хорошо относился к этим женщинам, но больше не хотел их завоевывать. Из его сердца исчез страх.

Алану казалось, что это чудо: вот он остро переживает предательство женщины, а вот он исцелил свои раны одной лишь силой воображения. Какая мощь! Он решил, что сможет справиться с любой драмой, вызывающей у него старую, знакомую боль.

Формирование новых путей

Глубоко засевший шаблон менялся у Алана в мозге, в теле и в поведении. Но навсегда ли эти изменения? Здесь нельзя говорить о «постоянстве». Хотя старые пути уходят все глубже с течением времени, буря может разбудить их вновь. Каждый раз, когда Алан испытывал старое чувство надежды и боли от разлуки, он мог – мысленно, конечно – отдернуть эту завесу. Каж-

дый такой инцидент он *научился считать воспоминанием*, смотреть на него под другим углом и таким образом укреплять недавно созданные нейронные пути. Со временем он даже начал радоваться возвращению старых чувств, потому что они помогли ему взрослеть и меняться.

**ХОТЯ СТАРЫЕ ПУТИ УХОДЯТ ВСЕ ГЛУБЖЕ С ТЕЧЕНИЕМ
ВРЕМЕНИ, БУРЯ МОЖЕТ РАЗБУДИТЬ ИХ ВНОВЬ.**

Глава пятая. Перемена

За три года Алан «переписал» многие истории, которым раньше подчинялась его жизнь. То, что он назвал себя полем, существующим вне времени, стало ключевым фактором этой перемены – теперь он мог оценивать ситуацию со стороны. В каждой точке, из которой Алан смотрел, он узнавал частичку себя, но не говорил ни про одну из них: «Это и есть я». Все проявления себя он воспринимал как истории. Мысль, что «ради безопасности нужно поддерживать множество близких отношений» стала для него «историей, которую я придумал в три года, потому что боялся родительских ссор». История, что он «разрывается на части» превратилась в «разрозненные чувства, вызванные воспоминаниями из прошлого».

Как только Алан понял, что эмоциональная энергия может менять шаблоны поведения, он подобрал несколько практик, которые помогли ему раскрыть эмоциональные поры и соединить сердце с разумом.

Он научился играть на гитаре – всегда об этом мечтал, – и с наступлением тепла стал выходить на улицу, чтобы перебирать аккорды и напевать баллады времен юности. Все в этом процессе приносило ему глубокое удовлетворение. Он решил найти единение с природой, поэтому вначале приобрел дорогой велосипед, а затем каяк.

Однажды он выплыл на середину залива неподалеку от дома и долго сидел там, благодарно улыбаясь. Отношения больше не приводили его в ярость. На смену напряженному ожиданию неизбежной утраты пришло чувство благополучия, а с ним и любовь ко всему вокруг; его сердце открылось. Он узнал, что такое – просто быть, никуда не спеша.

Алан понял, такие чувственные, творческие занятия, как его любимая игра на гитаре, – именно тот путь, которому нужно следовать, чтобы научиться искренне и бескорыстно любить; и если ему это удастся, можно будет больше не бояться предательства.

Три года он выполнял внутреннюю работу над собой, и его нервозность в отношении с сексуальными партнерами постепенно превратилась в щедрость и любовь ко всем вокруг и теплоту к самому себе. Алану было приятно, что женщины все еще оборачиваются ему вслед, но он больше не хотел преследовать и добиваться их.

Время от времени Алан подводил итоги своей внутренней работы, и каждый раз он замечал, что шок от ухода его жены и боль от детских травм потихоньку угасает.

Практики из мира Алана

История Алана кажется мне «Путешествием Пилигрима»⁴ обычного человека, который возвысился над мелочной рутинной бытия. Поскольку родители не могли обеспечить Алану безопасность в детском возрасте, он сам всю жизнь пытался обезопасить себя. Он не осознавал, что ничто в нынешнем окружении ему не угрожало. Он плел сложную сеть отношений, лжи и уловок, одновременно с этим веря в собственную честность. Серьезное потрясение сорвало этот спектакль, и Алан, к своему удовлетворению, обнаружил, что некоторые практики позволяют ему начать жизнь с чистого листа и *исправить свое будущее*.

Возможно, наблюдая за ростом Алана со стороны, вы смогли узнать в нем частичку себя. Надеюсь, вы отнеслись к этому без осуждения. Я опишу некоторые упражнения, которые помогли Алану. Можете попрактиковать их самостоятельно или попросить кого-нибудь помочь вам. Но не забывайте: лишь любовь помогает изменить привычки.

⁴ Речь идет о книге Джона Буньяна «Путешествие Пилигрима в Небесную Страну». – Прим. перев.

Практика первая: вы – это поле осознанности

Назовите себя полем, полем осознанности. Просто решите, что это поле – и есть вы, это и есть ваша история. У вас, как у поля осознанности, нет мнения или планов, вы не можете быть за или против чего-то. В вас заключается все, что было и что будет. Вы без предрассудков воспринимаете все части себя, все надежды и ошибки; все воспоминания и таланты, все навыки и желания и всю ту боль, которую вы когда-либо испытывали. Когда вы – поле, ваш взгляд ясен, он не затуманен домыслами и допущениями. Вы – само сознание.

Запомните, что в этой практике нельзя добиться успеха или потерпеть неудачу. Просто представьте, что вы – поле.

Практика вторая: чувства – это воспоминания

Назовите свои непонятные или неприятные чувства воспоминаниями.

Эмоции и воспоминания возникают в одной и той же части мозга, и они тесно связаны. Когда вы назовете неприятную эмоцию воспоминанием, вы проникнитесь сочувствием к юной частичке себя. Цель практики – осознать, в каком возрасте у вас возникло это чувство. Тогда вы поймете: это воспоминание о событии, которое *уже* произошло, – вам больше не нужно пытаться исправить или предотвратить его! Если вы сейчас обо что-то ударитесь большим пальцем ноги, вы поймете, что это не воспоминание – если только не испытаете из-за этого иррациональный страх.

Итак, когда вас одолевает неприятная или непонятная эмоция, *почувствуйте* возраст, когда она зародилась. Подробности не нужны, достаточно одного осознания. Затем, если вам кажется, что воспоминание младенческое, отнеситесь к себе, как к младенцу. Или если вы вдруг почувствуете себя подростком – как к подростку.

Со своей позиции наблюдателя проявите к новообретенной детской части себя любовь и сочувствие. Обнимите ее.

Практика третья: очистите других людей от приставших к ним воспоминаний

Когда близкий человек огорчает вас, назовите свое чувство воспоминанием и попробуйте его проанализировать. Вы обнаружите, что втянули этого человека в какую-то свою историю. Это история, которую придумал ваш внутренний ребенок. Возможно, вы ждали одобрения, или безопасности, или силы, или близости. Потихоньку очищайте образ этого человека от своих старых воспоминаний, как стены от обоев, пока он не предстанет перед вами таким, какой он есть на самом деле.

Практика четвертая: создайте новые истории

Когда вы представите себя полем, вы легко сможете воспринять себя по-другому. «Эту историю придумал ребенок» или «Это чувство испытал ребенок».

В шестой главе вы узнаете, как создавать истории, которые смогут изменять шаблоны поведения, работающие всю жизнь: к примеру, постоянные супружеские измены или профессиональные неудачи.

Практика пятая: новые эмоциональные привычки

Пойте, гуляйте на природе, начните рисовать, играть на музыкальном инструменте, займитесь йогой, катайтесь на велосипеде или научитесь печь необыкновенные булочки. Сделайте первый шаг к *жизни*, вместо того чтобы отуплять себя телевизором и компьютерными играми.

Активные занятия помогут вам соединить разум, тело и эмоции, насытиться чувственной информацией, ощутить себя сильным и способным. Они заставят вашу кровь быстрее течь по жилам. И все это благоприятно скажется на вашем настроении. Вы обретете ясность и станете новым человеком, наладите отношения с разрозненными частями себя и других людей, и, катаясь на велосипеде по тенистой аллее или подпевая Марии Каллас, вы испытаете единение с окружающим миром.

Практика шестая: избавление от старых привычек

Старые привычки могут тянуть к себе как магнит. Чтобы преодолеть это притяжение, поступайте осознанно и окружите себя энергичными людьми. Затем пробудите свою энергию и осветите ею мир. Пойте! Громко смейтесь! Безудержно хлопайте! Подолгу обнимайтесь. Выразите благодарность и радость.

Глава шестая. На холостом ходу

Алан следовал шаблону поведения, который требовал удовлетворять потребность в привязанности за счет других отношений. Девушка из моего следующего рассказа следовала шаблону, заставлявшему ее *жертвовать собой*. В отличие от Алана, пытавшегося защититься от страданий, Салли довольствовалась минимальным родительским вниманием. Преимуществом для Салли было то, что она ясно осознавала ситуацию. И, к счастью, ее шаблон поведения сломался достаточно рано. Она понесла заслуженное наказание и смогла насладиться долгой жизнью, полной роста и гармонии.

Салли родилась, когда у ее матери в жизни было далеко не все гладко. Пока Салли была маленькой, Дорис, ее мать, часто рассказывала ей, как проводила долгие вечера на задних ступеньках их фермы в Коннектикуте, ожидая возвращения мужа. Салли внимательно и с упоением слушала ее, ведь она тоже была частью рассказа – в ту пору она росла у матери в животе. Через пуповину мать делилась с ней черным кофе, шоколадом и сигаретами. Дорис горевала и мечтала, что муж вернется. Салли снова и снова слушала эту историю и потихоньку делала вывод: было бы здорово, если бы *она* исчезла, а ее отец вернулся домой.

Я говорю «она», но разные ее части думали по-разному. Одна часть была рада утешать мать, другая – желала пожертвовать собой ради маминого счастья, третья считала, что все понимает. А еще одна часть «чувствовала», что ей не стоило появляться на свет.

Как вы, наверное, поняли, Салли осталась, а ее отец ушел. После рождения Салли Дорис, перенесшая операцию, переехала к своей матери, где прислуга могла помочь ей восстановиться. Мать Дорис – бабушка Салли – отсутствовала, по своему обыкновению уехав на весенние каникулы в Европу.

В те годы никто еще не слышал о методах доктора Спока⁵. В богатых семьях обычным делом считалось нанять няню, контакт которой с малышом сводился к выдаче бутылочки строго каждые четыре часа. Ребенок должен был сразу знать свое место. Считалось, что, сколько бы он ни рыдал, однажды ему это надоест и он совсем перестанет плакать.

Этот метод сработал для тысяч детей, но все они переставали плакать только после того, как безоговорочно понимали: они ничего не значат и никто никогда не придет на их зов. Конечно, и сейчас некоторые родители терпеливо ждут, что ребенок успокоится сам. Но они все же находятся рядом с ним, следя, чтобы он не впал в отчаяние. Какое счастье, что появился доктор Спок и предложил сбитым с толку родителям совершенно иной подход. Но старая школа воспитания породила массу детей, которые не умели просить о том, что им нужно, и стали до фанатизма самодостаточными.

Дорис рассказывала Салли, как горестно, навзрыд та рыдала в далекой комнате. Часть Салли думала: «Как я, должно быть, раздражала всех». А ее младенческая часть помнила ужас и пустоту.

Еще до того, как Салли исполнилось семь лет, Дорис отправила ее на два месяца в детский лагерь, куда тоже ездила ребенком, – а сама по зову мечты пустилась в путешествие на Запад. Салли же через две недели подхватила простуду и попала в лазарет. Там она без памяти влюбилась в старшую медсестру. К концу недели у Салли разразилась ветрянка, и ее отправили в карантин на целый месяц. За это время она получила от матери всего одну открытку с изображением Большого Каньона в лиловом вечернем свете. Салли не выпускала открытку из рук, разглядывая каждый ее миллиметр.

⁵ Речь о работах педиатра Бенджамина Майкла Спока, который призывал родителей не концентрироваться на прививании дисциплины, а в первую очередь относиться к своим детям как к личностям. – *Прим. перев.*

За несколько дней до окончания смены Салли наконец смогла присоединиться к остальным детям. В лагере как раз проходила эстафета. Девочка из кожи вон лезла, чтобы выиграть блестящие, покрытые замысловатым рисунком медали за стрельбу из лука, игру в теннис и плавание, которые приглянулись ей еще в первую неделю лагеря.

Все это время части Салли писали для нее руководство по выживанию. «Не показывай, что нуждаешься в любви и внимании, будь сильной и позитивной. Довольствуйся открыткой». Эти инструкции должны были помочь ей унять жажду внимания, но они не соответствовали миру, который был готов протянуть Салли руку помощи.

К счастью для Салли, Дорис была достаточно заботлива и сообразительна, чтобы отправить дочь в одну из прогрессивных начальных школ. Там Салли смогла творчески развиваться и повышать свою самооценку. Ей можно было без конца заниматься художественными проектами и читать сколько вздумается. У нее сложились особые отношения практически со всеми учителями – так же, как с медсестрой в лагере.

Дома она была очень близка со своей непостоянной матерью, храня редкие моменты, которые они провели вместе, как драгоценные бусины. Неважно, что мать делала с ней – любила, обижала, забывала, – Салли тут же находила ей оправдание, и, несмотря на отсутствие весточек от отца, она терпеливо надеялась, что однажды их семья воссоединится. В ее руководство по выживанию добавились новые инструкции: будь особенной, придумывай оправдание чужим неудачам, трудись, никогда не сдавайся.

К восемнадцати годам, когда пришла пора уезжать в колледж, у Салли все было схвачено. Она блистала, чтобы завоевать сердца окружающих. Она играла на пианино, писала лучшие сочинения и была звездой дебатов. Она хорошо умела слушать и слыла отличной помощницей в решении любых проблем. Салли сделала себя незаменимой, чтобы ею больше никогда не пренебрегали, и каждая новая задача напоминала ей о старых правилах: «будь сильной» и «довольствуйся открыткой». Ей было спокойно и легко, и все другие варианты развития событий она постепенно отвергла.

Сухое земледелие

Когда мы формируем шаблоны безопасности для защиты от пренебрежительного отношения, это не так уж плохо. Умелый фермер прекращает поливать виноградную лозу, чтобы та пускала корни глубже в землю и становилась сильнее. Как эта лоза, ребенок развивает удивительную уверенность в себе и стойкость перед лицом испытаний. Но если условия будут *слишком* тяжелы, ни юная лоза, ни маленький ребенок не выживут.

**КАК ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА, РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТ
УДИВИТЕЛЬНУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СТОЙКОСТЬ ПЕРЕД
ЛИЦОМ ИСПЫТАНИЙ. НО ЕСЛИ УСЛОВИЯ БУДУТ СЛИШКОМ
ТЯЖЕЛЫ, НИ ЮНАЯ ЛОЗА, НИ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК НЕ ВЫЖИВУТ.**

Преодолевая трудности, человек развивается. Этот принцип лег в основу обрядов посвящения молодых американских индейцев. Подобные принципы используют программы по выживанию в диких условиях для подростков. И те родители, которые учат своих детей, что они – не пуп земли.

Но если человек следует скрытым шаблонам безопасности: «прячь свои чувства», «жди вечно», он лишь вставляет палки в колеса своей жизни. Такие шаблоны возникли в определенных условиях и плохо адаптируются под новые обстоятельства. Они препятствуют взрослению человека.

Салли получила достаточно поддержки, чтобы пустить глубокие корни. Пока другие дети выпрашивали желаемое у родителей, Салли рассчитывала на свои силы, поэтому научилась ориентироваться в мире, где ей никто ничего не должен. Она рано поняла, что отношения

требуют ее участия. Она научилась прекрасно понимать чувства и эмоции окружающих, и это сделало ее умной, сильной и популярной. Эти навыки пошли на пользу ей и окружающим, и они стимулировали ее двигаться вперед, во взрослую жизнь.

Другой ее частью двигали страх и жертвенность. Несмотря на все ее привилегии, эта часть была как бродяжка, шныряющая по лабиринтам улиц: «Будь начеку! Помни, ты никому не нужна. Стоит только расслабиться, и ты лишишься всего». Вероятно, эти эмоции шли из тех времен, когда Салли еще не умела говорить, и вот в них-то не было ничего хорошего. Они тянули из нее энергию и мешали развиваться.

Чему сопротивляемся – сохраняется

Во всех стратегиях выживания кроется призрак прошлого, которое грозит вернуться. Многие люди сталкиваются с этим призраком, некоторым удается скрыться от него; но не Салли. Она понесла наказание за то, что тратила всю свою энергию на предотвращение беды.

Это случилось, когда ей было двадцать два. Преподаватель фортепиано, который был частью жизни Салли многие годы, объявил, что прекращает занятия. Он решил оставить у себя только тех учеников, которые собираются стать профессиональными музыкантами. Это был мужчина в возрасте, и в его решении снизить нагрузку не было ничего удивительного. Но Салли даже не задумалась об этом. Она любила своего преподавателя, как и медсестру в детском лагере. Она очень старалась на занятиях и носила ему гостинцы – выпечку и кофе (она знала, что преподаватель это обожает), а также книги или статьи, которые могли бы ему понравиться. Салли любила его безо всякой причины и теперь так же беспричинно печалилась, следуя еще одному старому шаблону.

Выражение «сохраняется то, чему сопротивляются» очень хорошо описывает нашу эмоциональную жизнь, но нам не до конца ясен этот процесс. Можно объяснить его так: уклоняясь от эмоций, которые нас пугают, мы не замечаем, как они к нам подбираются. Так же и Салли – она попросту не заметила, что ее любимому преподавателю пора выйти на пенсию. Так мы «не замечаем слона».

Шаблоны безопасности, которые защищали нас, когда мы были слабы, теперь мешают взрослому человеку совершать самостоятельные поступки.

Давайте рассмотрим еще один конкретный пример. Боб рос средним ребенком в беспокойной семье и привык скрываться – уходить к себе в комнату, чтобы почитать или просто отвлечься. Так он приспособился к своей семейной ситуации. Затем Боб вырос и женился на сдержанной и рассудительной Элис. Такую женщину обожал его внутренний ребенок, ведь она ничем не угрожала ему. Тем не менее иногда Элис могла расстроиться, проявить эмоции и повысить на Боба голос. В ту же секунду разум Боба уносил его прочь. Он бормотал что-то ей в ответ, но защитная реакция мешала прислушаться к ее чувствам. Элис обижалась и пробовала объясниться снова, но становилось еще хуже. Наконец, она злобно говорила: «Ты меня не слушаешь, и тебе плевать!» И в душе Боба, который совершенно терялся в этой драме, снова возникал хаос.

Если бы Боб понял, что Элис ждет утешения, все закончилось бы по-другому. Но он убежден, что проявление эмоций приводит к хаосу. Такой защитный механизм мешает человеку реагировать на эмоции окружающих и ведет к непредвиденному результату.

Можно предположить, что Салли так прониклась к преподавателю именно потому, что чувствовала: он, как и родители в детстве, нужен ей сильнее, чем она ему. Она упорно не понимала, что происходит, пока их отношения окончательно не развалились.

Несмотря на весь ее талант, ум, способность улаживать других и сохранять отношения, наступил момент, которого она рьяно избегала. Она страдала не столько от разлуки с учителем,

сколько от шока, который пришел с осознанием тщетности ее трудов. Он решил учить других, и Салли не входила в их число. Девушка и подумать не могла, что дело не в ней.

Когда не срабатывают стратегии безопасности

Я не могу даже вообразить, насколько тяжело было Салли. Она, как одинокий ребенок, всеми способами стремилась избежать разлуки. Ведь ты не имеешь права на ошибку, когда твоя жизнь зависит от открытки. В детстве Салли умудрилась прыгнуть выше головы, добиваясь, общаясь, помогая людям, творя. Она не оставила лежачим ни одного камня. Подсознательно она была уверена, что добилась всего лишь благодаря собственным усилиям. И когда никаких ее сил и талантов не хватило, чтобы сохранить отношения, она не просто расстроилась – Салли почувствовала себя в смертельной опасности.

Но уход учителя на пенсию открыл ей массу возможностей! Разве как-то по-другому она поняла бы, что ей движут жертвенность и страх разочарования? Что еще помогло бы ей сформировать взрослое и мудрое мировоззрение, где она не считала бы себя центром мира? Как бы она догадалась, что в разлуке не всегда есть виноватые? Если бы не этот опыт, как бы она разрешила себе перестать блистать и поняла, что и без того хороша?

Вскоре друзья Салли, и я в их числе, намекнули ей, что расстраиваться из-за ухода пожилого человека на пенсию немного эгоистично. На миг она страшно оскорбилась. Она и мысли не допускала о своем эгоизме. Затем ее внутренняя «звезда» решила отомстить. Она взялась за книги по психологии и вступила в несколько «трансформационных» программ, где ей сочувственно объяснили, что она занимается компенсацией. Энергия и самоотверженность, которые помогали Салли выжить, оказались так сильны, что с их помощью ей удалось уничтожить и препятствия, мешавшие ее росту.

В последний раз, когда мы разговаривали, я спросила ее с иронией: не отвергали ли ее больше? Она замешкалась, а затем рассмеялась над собственным замешательством.

– И да и нет, – сказала она.

Да, несколько человек отказывали ей по разным причинам, но нет, это ее никак не расстроило.

Другие типы защитных шаблонов

Прежде чем приступить к переписыванию собственных историй, давайте рассмотрим еще несколько шаблонов поведения. С героями этих историй я работала лично. Это были недолгие встречи, и меня воодушевил этот факт – он означал, что для позитивных изменений не требуется «терапия» – достаточно одного лишь разговора.

Мой первый рассказ – о женщине, которой в юности не разрешили уйти из дома, чтобы следовать своей мечте, поскольку юной девушке небезопасно жить одной. София стала примером тех, чья история, основанная на страхе, возникла из-за препятствия на жизненном пути.

Я познакомилась с Софией, когда вела тренинг для одной компании в Монтеррее. Она была одной из самых амбициозных и влиятельных дам в Мексике – единственной женщиной из числа руководителей компании. Во время прощального приема у нее дома София рассказала, что воюет со своей восемнадцатилетней дочерью Терезой, которая собралась на учебу в США. София утверждала, что дочь не выживет вдали от дома, и пыталась списать их конфликт на трудный возраст.

Позже Тереза присоединилась к нам, и я была поражена ее красотой, утонченностью и зрелостью. Я отметила, что девушка уверенно пошла по стопам своей матери. И да, я также увидела искры обиды, вспыхивающие между матерью и дочерью.

Позже я расспросила Софию: почему она не доверяет Терезе? И она поведала мне свою историю. Она рассказала, что дело в *ее собственной* матери, бабушке Терезы. Та боялась отпустить Софию за границу, и никакие мольбы дочери не переубедили ее.

– Это решение было правильным? – спросила я, но не получила вразумительного ответа.

Я видела: просьба Терезы напомнила Софии о страхе ее собственной матери, который возник в эпоху иных устоев и возможностей. Отказывая Терезе в поступлении в престижный университет, София повторяла старую схему, вопреки собственным убеждениям и здравому смыслу. Она видела, что ее решение странное, но пыталась защищать его: мир стал опаснее, дочь еще молода, а культура и ценности в США противоположны их семейным устоям.

От старых воспоминаний Софии разрозненные части ее личности пустились в пляс. Они не давали взрослой Софии серьезно обсудить с дочерью ее решение покинуть дом, и в ответ бунтарская часть внутри Терезы восстала против недоверия матери. В то же время она считывала материнскую тревогу, повторяя ее опыт в виде фрактала⁶. Между двумя «подростками» разразилась перепалка, и ни одна не желала уступать – пока София не осознала, что действует по шаблону.

Мы успели обсудить, как определенные события способны пробудить старые воспоминания, не имеющие отношения к нынешней ситуации. Чуть позже я получила от Софии записку с благодарностью. В ней говорилось, как она гордится, что ее умная и красивая дочь будет учиться в США.

Шаблоны поведения, сформированные под воздействием травмы, несут в себе страх и упрямство. Они противостоят повторению событий, которых мы боимся больше всего. Эти действия похожи на ограду под напряжением; они вызывают у нас неприятные эмоции.

Если в вашей жизни повторяются одни и те же ситуации, вы можете решить, что такова жизнь; вы можете обвинить или себя (я плохо разбираюсь в людях), или других (меня никто не слушает), или весь окружающий мир (он катится прямехонько в ад). Эти «повторы», которые вы замечаете, на самом деле закономерны: вы вспоминаете эмоцию и пытаетесь избежать событий, связанных с ней, а окружающие предсказуемо реагируют на ваше поведение. Вы видите их реакцию, и вам кажется, что «все повторяется».

Подумайте, как события в жизни Салли создали для нее защитный шаблон поведения, который велел ей нести весь груз отношений на себе.

Я обнаружила, что осознание шаблонов поведения необязательно требует сеансов психотерапии. В восьмой главе я объясню, как обнаружить историю, лежащую в основе любых ваших действий, которые мешают вам развиваться. Вы можете сами заняться этим вопросом или вступить в группу поддержки – как поступила Салли.

Я вела один корпоративный семинар, где хотела доказать себе и другим, что можно изменять поведение и тех людей, которые не готовы обсуждать личные дела в группе. Первые два часа я обучала группу «Искусству возможностей», объясняя – нужно не воевать с обстоятельствами, а менять историю, лежащую в корне проблемы. Я предложила проверить, можно ли это сделать за двадцать минут, и спросила, нет ли среди двух десятков присутствующих храбреца, готового поделиться своей проблемой.

Подопытных кроликов не нашлось, но я увидела, как пара человек притихла и погрузилась в размышления. Я терпеливо ждала. Затем Сэм из финансового отдела вызвался добровольцем. Он понял, что его участие поможет группе, и решил поделиться своей проблемой, причины которой он никак не мог понять.

⁶ Фракталы – это объекты, которые бесконечно повторяют друг друга в разном масштабе. Фракталы можно найти в узорах береговых линий, облаков, снежинок и кровеносных сосудов, а также во многих произведениях искусства (анализ картин Джейсона Поллока показал, что в них содержатся фрактальные измерения). – *Прим. авт.*

Сэм рассказал, что недавно ему уже в третий раз отказали в повышении – руководство посчитало, что он не подходит для более высокой должности, потому что неспособен идти на риск. Он признавал, что в чем-то они правы, но считал свои решения мудрыми. Он не был согласен, что не может адекватно реагировать. И он чувствовал растерянность, в очередной раз получая один и тот же ответ.

Мы приступили к работе.

– Вспомните свое самое первое неудачное решение, – попросила я.

Я искала то, что мешало ему рисковать. Сэм вспомнил несколько проблем с домашним заданием в школе, а также уход из спортивной секции.

– Еще раньше, – настаивала я.

И он перечислил несколько подростковых ошибок. Но я была уверена, что шаблон поведения возник задолго до пубертата: во-первых, во время разговора он не упрямылся и не обижался, лишь немного смутился, как маленький ребенок; а во-вторых, примеры, которые он приводил, не вызывали у него никаких эмоций.

И вдруг Сэм оживился, как будто что-то вспомнил, и я поняла, что мы нашли источник его повторяющейся истории.

Ему было три года, рассказал он, тогда они жили в Вашингтоне. Он собирал цветы в подарок матери. Он помнил, каким взрослым себя почувствовал, когда решил сделать маме подарок. Его лицо светилось удовольствием, когда он вспоминал это, но свет быстро угас. Вскоре мы поняли почему: когда Сэм стоял, счастливый, с цветами в руке, домой вернулся его отец в плохом настроении. Как это Сэм нарвал цветов без разрешения? Какой он дурак, какой ужасный ребенок! Сэм весь сжался, рассказывая нам об этом. Он был как зверек, ослепленный светом фар, – смущенный и парализованный.

Нам с группой показалось, что перед нами стоит маленький мальчик, воплощение травмы. Мы словно читали его мысли: «Мне нельзя доверять, я не могу принимать правильные решения, я слишком глупый». Тогда-то в сознании Сэма и возникла ограда под напряжением, которая мешала ему вырасти, стать любознательным, научиться экспериментировать и рисковать.

К сожалению, Сэм не смог осознать эту ситуацию. Поэтому и в дальнейшем ему не удалось находить разумные решения. Он мог подойти к «ограде», но не мог проделать в ней лазейку. Поэтому, когда компания хотела пойти на риск – заключить сделку или расширить портфель, – Сэм отступал и требовал времени на раздумья, просто чтобы подстраховаться. Это не укрылось от глаз его начальства, и они не повышали его, хоть и были довольны его работой.

Сэм не понимал, что невидимая преграда была не реальнее, чем ров вокруг сказочного замка; поэтому он ни разу не усомнился в ограничениях, с которыми жил.

МЫ НЕ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ, ЧТО НАМИ УПРАВЛЯЮТ ИСТОРИИ, СОЗДАННЫЕ НАМИ В ДЕТСТВЕ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС МОЖЕТ ЛИШЬ ДОГАДЫВАТЬСЯ, ЧТО МЫ ДЕЙСТВУЕМ ПО ШАБЛОНАМ ПОВЕДЕНИЯ НАШИХ ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ.

Это наша общая беда: мы не привыкли думать, что нами управляют истории, созданные нами в детстве. Большинство из нас может лишь догадываться, что мы действуем по шаблонам поведения наших далеких предков. Но как это изменить? Нужно найти историю и начать все заново! Мы вернемся к Сэму и узнаем, как это сделать, в восьмой главе. Но сначала давайте посмотрим, как работают и взаимодействуют истории; узнаем, что бывает, когда два человека, состоящие из разрозненных частичек, объединяются во имя любви.

Глава седьмая. Любовные узы

*Мы не можем жить искренне и ни разу не ранишь свое сердце...
Нет ни одного по-настоящему смелого пути, который не привел бы к
разбитому сердцу, – и сколько же сил и времени нам нужно, чтобы
справиться с этой болью.*

*Какой бы ни была новая любовь, она всегда разбивает сердце
старой.*

Дэвид Уайт, поэт и философ

Для большинства людей влюбленность является отражением самых первых близких отношений. Если связь с нашим первым опекуном была крепкой, влюбившись, мы воспроизведем такую близость. Возможно, будут и проблемы, но сама любовь, вероятно, окажется надежной и сильной.

Если же, как Салли и многие из нас, мы не были уверены в надежности той первой связи, нас потянет к людям, которые ведут себя как наши родители. Ведь мы чувствуем себя с ними «как дома». Пытаясь справиться с воспоминанием об опасности, мы будем подчиняться своей детской истории: убаживать или наказывать, взваливать все на себя или изображать беспомощность. Все ради того, чтобы почувствовать себя в безопасности. Так наши установки заставляют нас снова входить в ту же бурную – или спокойную реку.

В итоге потрясающая «влюбленность», ее неповторимые надежды и переживания скорее всего приведут нас к чувству, которое мы уже когда-то испытывали. Может быть, нас это устроит и мы будем расти и наслаждаться жизнью. Или наоборот, как Алан, мы однажды испытаем страшное потрясение. Тогда придется менять шаблоны поведения, которые помогли пережить детство, но теперь мешают взрослой жизни. Давайте посмотрим на пару, которая искала поддержки и любви, но шаблоны разлучили ее.

Томас и Мэри

Отец Томаса был профессиональным пианистом, искусство для него было превыше всего. Он любил Томаса, но редко уделял ему внимание. В раннем детстве Томас тихонько сидел рядом с отцом, пока тот музицировал. Когда родители развелись, он сохранил с отцом близкие отношения, разделяя его интересы – в том числе он научился ценить независимость и свободу творчества. Другими словами, он поддерживал видимость стабильных отношений с отцом, подражая ему. Он не мог изменить этот шаблон поведения, да и не хотел. Ведь благодаря ему Томас мог смело следовать своим желаниям и принимать решения.

Когда родители Томаса разошлись и затем развелись, в его жизни кардинально изменились две вещи: во-первых, отец еще сильнее отдалился, а во-вторых, отстранилась и мать, которая завела новые отношения.

И вот выросший Томас познакомился с молодой, очень верной и внимательной Мэри. В отличие от увлеченного отца и непостоянной матери она казалась Томасу надежной. Мэри же выросла под постоянным контролем родителей, поэтому посчитала раскрепощенного Томаса своим спасением.

Как и во всех нас, и в Томасе, и в Мэри сидит раненый ребенок, и каждый по-своему реагирует на потребность другого во внимании и контроле. Томас искал женщину, которая будет любить и уделять внимание только ему, он жаждал стабильности. Мэри больше всего надеялась найти мужчину, который будет пылко любить ее, но не будет контролировать.

Оба они придумали подход, который в прошлом помогал справиться с поведением родителей. Томас стал беззаботным и экспрессивным, каким был при отце, а Мэри была «правиль-

ной», но совершенно не выносила чужого контроля. Эти идеальные когда-то шаблоны поведения теперь помешали им построить новые отношения. Хуже того – они привнесли в брак потребности из их детства: «Мне нужно больше внимания», «Я должна сама все контролировать», – хотя эти потребности были либо уже удовлетворены, либо попросту не актуальны.

С течением времени упрямая «хорошая девочка» внутри Мэри начала раздражать Томаса. То, что когда-то казалось ему стабильностью, теперь воспринималось как неспособность меняться, да так оно и было. Шаблоны безопасности не адаптируются под ситуацию; они непреклонны – как дети, которые их создали.

В то же время «творческий» темперамент легкомысленного Томаса стал казаться Мэри хаотичным и опасным. Когда она пыталась объяснить, в чем проблема, Томас отворачивается от нее, думая, что она ограничивает его свободу. Ведь шаблон его поведения тоже непоколебим.

Мэри чувствовала, что к ее мнению снова не прислушиваются, то же чувствовал и Томас. Их обоих очень расстраивало, что привлекательные черты в партнере не имели ничего общего с любовью и близостью. И легкомыслие Томаса, и стремление Мэри соблюдать дистанцию означало лишь: «Я в безопасности, не мешай мне».

Часто люди, идущие на поводу у своей детской части, со временем начинают раздражаться, когда партнер проявляет свои характерные черты. Тогда их детская часть закатывает истерику, и брак разваливается. Защитный механизм заставляет их нападать, убежать или застыть на месте, не в силах принять решение. В разгар ссоры люди не понимают, что та часть, которая так тянется к другому и так боится его, – это лишь *маленький фрагмент* целой личности, воспоминание о давно ушедшем чувстве. Им кажется, что брак был ужасной ошибкой и пути назад нет.

Мэри чувствовала себя беспомощной в детстве. Поэтому в отношениях с Томасом она хотела принимать решения, чтобы знать, что контролирует их жизнь. Они договорились, что отложат рождение детей и после свадьбы займутся карьерой, чтобы обеспечить себя деньгами.

Но через год после свадьбы Томас совершенно разочаровался в своей работе – он был подающим надежды арт-директором корпорации. Он впал в такую депрессию, что компании нехотя пришлось подписать его заявление об уходе. Вскоре к нему обратились несколько некоммерческих стартапов. Одна из интернет-компаний показалась Томасу идеальной. Фирма занималась поиском профессиональных музыкантов во всех уголках мира. Первое время работа почти не окупалась бы, но она полностью соответствовала интересам Томаса. Его задача заключалась в представлении музыкантов на сайте компании, а также в поиске спонсоров и рекламодателей. Он чувствовал, что такая работа снова придаст ему сил и вернет смысл существования.

Мэри была в шоке. Как мог Томас перечеркнуть все их планы, не спросив у нее? Мэри вдруг вспомнила свое детское бессилие. Ее родители очень сильно контролировали ее жизнь и не считались с ее мнением. Святылищем, заповедником для Мэри была ее комната, где она могла расставлять все, как ей хочется, – хотя и это она не могла контролировать полностью. Друзья могли что-то переставить из любопытства, сестра могла взять без спросу какую-то вещь или мама яростно начинала уборку.

С семи лет Мэри решила контролировать ситуацию, планируя все наперед и заставляя окружающих давать обещания. Так она могла быть готовой к тому, что ее ждет. Это стало ее шаблоном выживания. Только вот семилетние дети не продумывают запасных планов, поэтому Мэри недоставало гибкости. Она заняла оборонительную позицию и не слышала аргументов Томаса.

Томас пытался объяснить, что работа вдохновит его и он будет изменять мир вместо того, чтобы работать на общество потребления. Он убеждал Мэри, что через некоторое время маленький стартап расцветет, а сам он станет счастливым человеком и хорошим мужем. В

конце концов Мэри сдалась, потому что рациональным взрослым умом понимала – муж прав. Но семилетнюю девочку внутри нее компромисс не устраивал, и она не могла успокоиться.

– Он все решил без меня, – плакала она.

И Мэри позволила внутреннему ребенку себя убедить.

– Посмотри, – говорила девочка. – Видишь, это он решает, куда вам поехать в отпуск, он чаще приводит домой друзей, а не ты. Помнишь, как он купил дорогое кресло без спроса?

Мэри стала еще более раздраженной, когда первая зарплата Томаса оказалась крошечной. Она стала вести себя, как мать: наказывала Томаса, не разговаривала с ним дни напролет.

Томас отреагировал, как его отец: он полностью сосредоточился на новом занятии и избегал взаимодействия с Мэри, ставя точку в этом кошмаре. Мысленно Мэри вернулась в детство, когда никто ее не слушал и она не могла ни на что влиять.

Что же они сделали? Решили, что они слишком разные, чтобы оставаться вместе, и сожгли мосты? Или каждый стал настаивать на своем?

Они могли сделать невероятное: попробовать разобраться с детскими шаблонами поведения и обсудить судьбу брака как взрослые люди. Представьте, что они договорились не принимать никаких решений, пока с любовью не соберут свои разрозненные части в одно целое. В конце концов, вы ведь не стали бы поручать свое будущее двоим капризным детям?

Представьте, что Томас сказал:

– Мэри, я вижу, ты не поддерживаешь мою погоню за мечтой, и дело дошло почти до развода. Я понимаю, если бы мы приняли решение вместе, мы придумали бы, как мне работать без вреда для наших отношений. Прости меня, пожалуйста.

А Мэри ответила бы:

– Томас, я гораздо меньше способна к самоанализу, чем ты, но знаю, что бываю слишком упрямой. Пойми, в детстве я не могла и шагу ступить сама, и похоже, теперь я пытаюсь помешать тебе. Если бы я меньше упрячилась, мы могли бы найти правильное решение; но давай посмотрим, что будет дальше.

Это диалог между двумя *взрослыми людьми*, которые знают о своих детских частях и отвечают за них. Совсем другое дело! Вот бы всем нам найти такую осознанную точку зрения.

Практики для пар

- Осмысление ваших детских частей должно стать одной из ваших обязанностей в отношениях.

- Обращайте внимание на ситуации, в которых ваш внутренний ребенок пытается выбраться наружу. В такие моменты вы горячитесь, или нервничаете, или упорно настаиваете на своем. Потренируйтесь не напирать на то, что вас так волнует. Пустите все на самотек. Если не получается, скажите себе: «Надо мной пытается взять верх мой внутренний ребенок, и мне нужно время, чтобы успокоиться». Не оправдывайте себя, что если чувство сильное, то оно важно. Это не так.

- Никогда не ссорьтесь с детской частью вашего партнера. Даже если вы «победите», победа не принесет вам радости. К тому же, для этого вам придется разбудить *своего* внутреннего ребенка. Ссоры между детьми ничем хорошим не заканчиваются.

- Попробуйте услышать внутреннего ребенка вашего партнера. Это непросто, ведь вы думаете, что между вами – полное непонимание. Тем не менее, дайте ему высказаться. Ответьте: «На самом деле я не специально тебя обидел. Надеюсь, ты знаешь – я тебя люблю». Когда ребенок внутри вашего партнера успокоится, вы сможете перейти к взрослому, продуктивному диалогу. Запомните, любовь – лучшее успокоительное.

- Не критикуйте, а просите. К примеру, лучше сказать: «Пожалуйста, режь на доске, а не на столе», а не: «Смотри, ты испортил столешницу, потому что поленился взять доску». Или

просите: «Скажи мне, пожалуйста, чем ты недовольна», а не «Откуда мне знать, что тебе что-то не нравится?». Или «Сделай мне сюрприз» вместо «Ну хоть бы раз ты взял инициативу на себя». Просьбой можно договориться о чем угодно, но нет лучшего способа поссориться, чем пустая критика.

- Поверьте, если вы к чему-то подойдете творчески, а затем пустите все на самотек, отношения могут выправиться сами собой – так заведено природой.

- Извиняйтесь за ошибки своего внутреннего ребенка. Извиняйтесь вообще всегда, когда чувствуете напряжение между вами. Даже если вы не знаете, в чем дело: извиняйтесь за то, что не попытались все исправить. Вам не обязательно признавать свое поражение. Это лишь инструмент, который доказывает, что вы превыше всего цените ваши отношения.

Глава восьмая. Перепишите историю

Мы узнали, что такое шаблоны безопасности и как они работают. Теперь пора научиться отбрасывать эти шаблоны, переписывая наши собственные истории.

В первую очередь необходимо отличать истории, созданные детским разумом – я буду называть их *детскими историями*, – от *взрослых*, которые придумал взрослый ум. Не так-то просто отделить гениальные, но совершенно негибкие выдумки трех- или четырехлетнего ребенка внутри вас от пластичной и многогранной истории, которая выросла из мудрости вашего жизненного опыта.

Тщательно отделив детское сознание от взрослого, мы тут же решим, какие истории надо исправить, а какие – милостиво оставить как есть. А в конце главы мы увидим, как детская история у нас на глазах превращается в (почти) взрослую.

Для начала я попрошу вас воздержаться от критики и принять следующее: если вам хочется разорвать отношения, или вы цепляетесь за связь, которая угасает, или вы боитесь будущего, или чувствуете себя незащищенным; если вы до иступления пытаетесь контролировать людей и в штыки воспринимаете любую критику, скажите себе: «*Я живу в истории, которую придумал ребенок*». Поверьте, истории наших или чужих внутренних детей совершенно не похожи на истории, придуманные взрослыми.

Детские истории, как ранние теории строения Вселенной, вращаются вокруг своего незрелого автора – и представляют собой настоящую драму. Неважно, о плохом они или о хорошем; их *незыблемость* придает им дополнительную театральность.

ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ, КАК РАННИЕ ТЕОРИИ СТРОЕНИЯ ВСЕЛЕННОЙ, ВРАЩАЮТСЯ ВОКРУГ СВОЕГО НЕЗРЕЛОГО АВТОРА – И ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НАСТОЯЩУЮ ДРАМУ.

Сэм, нарвавший цветов, решил, что *он* плохой и ему нельзя (вовсе веков) доверять принятие решений. Видите, такая подача событий гораздо драматичнее истории о том, что на Сэме отыгрался отец, у которого был неудачный день. Дети не так уверены в себе, как взрослые, поэтому их история часто строится на самокритике. В нее вплетены попытки найти одобрение, защиту или внимание или взять ситуацию под контроль.

Часто эти истории, если они досконально продуманы, содержат характеристику: к примеру, «Я сильная девочка», или «Я не лидер», или «Я хороший». Или, как у Сэма: «Я плохой и не могу принимать хорошие решения». Детский ум, который их создает, мыслит очень конкретно и воплощает в них абсолютную и вечную истину.

Давайте теперь взглянем на историю маленького Алана. «Держи любовь в секрете» не была стратегией выживания, изменившей всю его личность. Нет, это была профилактическая мера, чтобы не потерять связь с миром, состоявшим лишь из двух несогласных взрослых. Мальчик был так мал, что не мог обсудить проблему с родителями и помирить их, поэтому его психика предпочла скрытность. Эта тактика проникла во множество сфер его жизни, пока он вырос. Его сознание создавало множество тайных путей, но не смогло изменить историю, которая оставалась незыблемой. В каком-то смысле Алан все сильнее утрачивал связь с реальностью. К примеру, он наделил себя характеристикой «знаток отношений», которой он ни капли не соответствовал.

Итак, как же самостоятельно отличить – вы живете в детской или во взрослой истории? Вот список, который поможет вам разобраться.

- Вами управляет внутренний ребенок, если вы уверены в абсолютной правильности своих взглядов и ни на секунду в них не сомневаетесь. Неважно, что их сформировало: семей-

ные традиции или религиозные наставления. Ваша уверенность мешает вам учиться, меняться и наблюдать, как меняется мир, – а ведь это признаки взрослого ума. Вас раздражают просьбы супруга, или изменения на работе, или глобальное потепление, или новости. Ваша история делает вас настолько глупым, что вы беретесь утверждать, что знаете, каким будет мир через тридцать лет, или вообще – что абсолютная «истина» существует. Эта вера препятствует вашему взаимодействию с постоянно меняющейся системой – миром, в котором мы живем.

- Вы живете в воспоминаниях ребенка, если вы часто осторожничаеете и переживаете, что все пойдет не так – если только вы не перенесли недавно травму. Страх и тревога – это базовые эмоции в мировоззрении ребенка, поскольку они помогают ему выжить. Перед лицом реальной опасности наши тела реагируют адекватно; но тревожность – это признак воспоминаний о беспомощности, шаблон поведения, который тянется из далекого прошлого, когда мы были зависимы от кого-то.

- Вы живете своей детской частью, если вас постоянно беспокоит, что о вас подумают другие. Ребенок думает, что он – пуп земли и что другим заметен каждый его недостаток или, наоборот, каждая идеальная черта его души и лица. И поэтому ему кажется, что своими действиями он может управлять мыслями окружающих.

- Вы живете детским умом, если думаете, что каждая прошлая травма повторится вновь. Такие выводы заставляют вас противиться изменениям, перестраховываться и прятаться от жизни.

- Вы выражаете свое детское мнение, когда считаете, что ваши потребности – в деньгах, к примеру, или в любовнике, или в определенных удобствах, – абсолютны и что ваши желания никогда не изменятся.

Утверждения в наших детских историях драматичны, эгоцентричны, иерархичны, конкретны, основаны на страхе, ограничены, привязаны к личности, абсолютны и неоспоримы («слишком поздно», «она не захочет», «недостаточно ресурсов» и так далее). Тем не менее, если бы наши умы повзрослели – что, безусловно, они и сделали хотя бы частично, – независимо от привычек предков и травм детства, их выводы были бы совершенно иными.

Давайте посмотрим, как выявить взрослую историю.

- Наш взрослый разум понимает, что мы смогли пережить детство. Выживание больше не является нашей основной задачей, даже если нам и приходится иногда решать вопросы жизни и смерти.

- Взрослый ум, который больше не беспокоится о выживании, стал любознательным, он обращает внимание на то, что неизвестно, а не на то, что очевидно.

- Взрослый ум открытый и гибкий: он хочет познавать новые мысли и ощущения, не нуждаясь в защите.

- Взрослый ум творческий: он ищет возможности, изобретает истории и движется к единению с окружающими.

- Взрослый ум не пугается, когда видит в других проявление детских историй – он выражает любовь и сопереживание. Эмоциональная почва зрелости – это любовь, радость, понима-

ние, благодарность и удивление. Личные качества не играют роли, поскольку все они – проявления «человеческой натуры», и мы не так уж сильно отличаемся друг от друга.

- Взрослый ум осознает, что ничто не остается прежним; что не бывает двух идентичных событий. Завтра мы будем отличаться от себя сегодняшних. «Одинаковое» существует только у нас в уме. Шаблон поведения может повторяться, как времена года, но на самом деле ничего не случается «вновь». Каждый листочек, каждая снежинка, каждая мысль – уникальны.

Взрослый ум за работой

Когда мы создаем взрослую историю, мы пользуемся теми же данными, на которых основывалась детская история, но по-другому расставляем акценты. Такой подход приносит новую информацию, позволяющую сделать нашу историю глубже. Взрослый ум, ничем не ограниченный, стремится к гармонии и единению – и во время семейной ссоры, и в решении мировых конфликтов.

В такой модели взрослый ум пытается наблюдать за жизнью с точки зрения всех разумных существ, и неважно, сколько у них ног, копыт и крыльев. Такая практика сама собой приводит к беспристрастности, сотрудничеству и постепенному изменению мира к лучшему.

Взрослая личность знает, что внешние признаки не постоянны, а зависят от некоей истории. Когда что-то идет не так, она смотрит вглубь себя – на предубеждения, которые мешают ей воспринимать реальность. Она согласна, что менять нужно собственную историю, а не весь мир.

Она замечает, что перемены во внутренней истории мгновенно меняют внешний мир. Другими словами, она понимает, что с изменением истории она будет воспринимать жизнь по-другому и действовать соответственно.

Взрослый ум пытается двигаться в такт с нашей Вселенной, открываться новым знаниям, не сопротивляться, искать что-то новое, прислушиваться к ходу эволюции. Для взрослого человека все вокруг пропитано любовью.

Переписываем детскую историю

Когда Сэм увидел, насколько он ясно помнит и свою радость от собирания цветов для матери, и последовавшее ужасное разочарование, он понял, что тщательно следовал своей детской истории. Это позволило ему взглянуть на ситуацию с позиции взрослого. Ему помогла и группа: может быть, у его отца просто был неудачный день? Может, он много сил и времени потратил на уход за садом, поэтому был так резок? Может, его родители были в ссоре, а Сэм попал под горячую руку?

Последнее предположение внезапно напомнило Сэму, что родители действительно ссорились. Он вспомнил, как отец говорил, что мать привязала его к себе с помощью ребенка. Это, конечно, лучше объясняло ситуацию, чем старые детские выводы. Между нейронами в мозгу Сэма начали складываться новые связи, и он счастливо засмеялся. Теперь он увидел себя милым ребенком, который пытался помирить родителей. Он ни в чем не был виноват!

Новая история о том, как отец Сэма увидел малыша с охапкой цветов и рассердился на их близкие отношения с матерью, – была ли она правдой? Мы не узнаем этого, да и не нужно. Важно, что новая история подошла самому Сэму. Ее придумал взрослый, а не детский разум, и важно лишь то, что теперь он может перестать винить себя в отцовском гневе. А пересмотреть такую историю можно в любой момент.

Группа увидела, как преобразился Сэм. Он, будто свой собственный отец, смог рассказать, какое у него трехлетнего было большое сердце. Новые нейронные соединения были

готовы перенести его через ограду, которая сдерживала его столько лет. Сэм стал намного храбрее, обрел свободу и силу и в конце концов стал лидером в собравшейся группе.

Прежде Сэм был заиклен на том, чтобы обезопасить себя. Когда он смог с улыбкой сказать: «Я не виноват, что отец на меня рассердился», стало ясно – он начал смотреть шире и больше не выглядывал с опаской наружу из своего детского мирка. Что может лучше проиллюстрировать его готовность отставить излишнюю осторожность и пойти на разумный риск?

Все хотят изменить мир, но никто не хочет измениться сам.

Лев Толстой

Некоторые хотят, Лев Николаевич.

Глава девятая. Преврати детские истории во взрослые

Есть анекдот, который очень хорошо подходит к нашему путешествию.

Однажды в среду рабочие на стройплощадке собрались на обед. Двое рабочих, Боб и Джим, сели рядышком. Боб развернул свой сэндвич и внезапно вспылел.

– Тунцовый салат? – закричал Боб. – Я не люблю тунцовый салат! – И возмущенно вышвырнул сэндвич в мусорку.

Джим поделился с ним своим обедом, и они проболтали до конца перерыва. На следующий день они снова сели обедать вместе, снова открыли коробки, и вновь Боб поразил Джима воплем.

– Арахисовое масло? Я что – ребенок? Ненавижу арахисовое масло! – И он бесцеремонно выбросил свой сэндвич.

В пятницу Джиму стало любопытно, что станет с обедом, и он снова подсел к Бобу. Боб вновь раздраженно закричал на сэндвич:

– Ветчина и сыр? Я терпеть не могу ветчину и сыр! – И снова бросил еду в помойку.

Наконец Джим решил вмешаться.

– Боб, почему ты не скажешь жене, что тебе не нравится ее стряпня?

– При чем тут моя жена? – ответил Боб. – Я сам готовлю себе сэндвичи.

Почему нам так сложно понять, что мы сами – творцы своей жизни? Если бы мы, как Джим, ясно увидели подтверждение этому, стали бы мы жаловаться на обстоятельства? На сегодняшней ступени эволюции мы просто неспособны осознать, что все переживания возникают из наших собственных действий и предубеждений. Сколько раз нам придется споткнуться, чтобы понять это? Насколько я могу судить по собственному опыту, немало.

Когда я работала над книгой «Искусство возможности», осенью и зимой я уезжала в маленький домик к югу от Бостона, чтобы писать в тишине. Домик располагался у маленького озера, неподалеку от болота с зарослями клюквы и был окружен заповедной землей. Все вокруг должно было способствовать продуктивной работе: свобода от суеты, расслабленная атмосфера, красота и тишина. Я с невероятным восторгом ждала первой поездки в свое новое пристанище. Целых три дня никто не мешал бы мне концентрироваться на работе.

В то первое пятничное утро я набила машину своими черновиками и едой, которой хватило бы нам с собакой Луной на все выходные. На место мы приехали к одиннадцати часам. Я отнесла вещи в дом и поддалась мольбам Луны пойти на прогулку. Там было так чудесно – дубовые листья уже приобрели ослепительно-красный оттенок, а растения по кромке болота сверкали от росы. Какое счастье!

Вернувшись в хижину, я занялась домашними делами: налила воды Луне в миску, подключила компьютер, принесла свои бумаги и приготовила перекусить. Потом я вымыла пару тарелок, еще что-то поделала, и вдруг мне захотелось вздремнуть. Неделя была напряженной, и я решила, что могу себе это позволить. После непродолжительного сна я сварила кофе и устала в окно. Дневной свет уже начал меркнуть. Стараясь не обращать внимания на тревогу, что работа все еще не начата, я посмотрела на компьютер.

Он выглядел не очень привлекательно.

Но все же волевым усилием я уселась перед ним, запретив себе запустить пасьянс. С огромным трудом я вымучила вводный абзац, после чего обнаружила, что стою у холодильника. Я налила бокал вина, покормила собаку, приготовила ужин, застелила постель и поняла, что настало время очередной прогулки и отхода ко сну.

Следующие три дня я жила примерно в том же графике: немного мучительной работы, пара прогулок, перекладывание бумаг и книг. Мое напряжение нарастало. К концу воскресенья я почти пришла в отчаяние, но готова была вернуться к своему занятию в следующий уикенд.

Через неделю я приехала в свой домик с твердой решимостью засесть за рабочий стол. Распорядок был таков: выгулять собаку в семь утра, позавтракать и разложить бумаги, затем сесть за работу на четыре часа с перерывом на обед. Холодильника я собиралась избегать.

Как мы уже знаем, то, чему сопротивляемся, – сохраняется. Каждый раз, когда я была готова сесть за работу, различные предлоги уводили меня от рабочего стола. Я часто навещала холодильник и, к восторгу моей собаки, несколько раз выходила погулять. Казалось, мое упорное подсознание отняло у меня всю волю. Признав, что у меня самый настоящий творческий кризис, я позвонила подруге.

– Может, тебе не стоит подолгу сидеть за работой, – предложила она. – Делай перерыв каждые двадцать минут.

В воскресенье утром я вернулась в Бостон совершенно разбитая.

Третья неделя была переломной. Сидя за столом, я кричала: «Это безнадежно!», заставляя Луну тревожно дергать ушами. И это действительно было безнадежно. Я мучительно пыталась одолеть проблему волевым усилием, но, в отличие от строителя Боба, я не понимала, что сама делаю себе сэндвичи. Мои истории лишали меня сил: одна заявляла, что я просто отлыниваю от работы, а вторая твердила, что у меня «творческий кризис». Я цеплялась за эти утверждения, как будто они были реальностью, а не моей выдумкой. Любой на моем месте впал бы в отчаяние.

И вот я сделала глубокий вдох и сдалась. В конце концов я вспомнила, о чем моя книга: об изменении своих историй, а не о том, как идти наперекор себе или бороться с миром, который я вижу через призму истории. Поэтому мы с Луной отправились на очередную прогулку.

– В чем заключается моя история? – спросила я себя и попыталась мысленно дать определение «творческому кризису». – Что такое работа?

В этом вопросе крылся ключ к решению проблемы. Я представляла работу слишком узко, считая ее сидением за компьютером и печатанием слов. С каждым шагом мой разум все больше расслаблялся. И тогда я (или мое сознание, или Божественное Вмешательство Самой Природы) придумала новое определение работы и новую историю.

Все, что я делаю в хижине – с момента выхода из машины у клюквенного болота и до моего возвращения в Бостон, – это работа. Когда я гуляю с собакой – я работаю, когда обедаю – работаю, когда сплю днем или ночью – безусловно, тоже работаю. Работа – это чтение газеты и раскладывание пасьянса; стук пальцами по клавиатуре – тоже работа.

Мысль, что окружающий мир отражает историю, была для меня не нова. Я часто забывала об этом, но все же это знание давало мне преимущество. Я смогла «поверить» в мою не очень-то убедительную новую историю. А вскоре случилось еще одно чудо, которое укрепило мою веру. Мои мысли захлестнули новые, взрослые воспоминания.

К примеру, когда-то я слышала, что все наше тело получает одиннадцать миллионов битов информации в секунду, но разум способен обработать лишь около шестнадцати из них. Соотношение почти один к миллиону! Конечно, нельзя взваливать обработку информации на один только разум. Мне стало ясно, что я не смогу написать книгу о возможностях, используя лишь те несколько битов, которые могу воспринять умом. Для этого может не хватить и всей меня целиком. Внезапно история о том, что «работа – это все, что я делаю здесь» обрела смысл. Я обнаружила, что прогулка по лесу, насыщенная информацией, – это работа. И что обработка информации подсознанием во сне – это, безусловно, одна из моих задач. И осязание ладонью жесткой собачьей шерсти – это немалая часть работы.

Тут-то и закончился мой «творческий кризис» и начался сосредоточенный, увлеченный и плодотворный период. Чтобы написать книгу о возможностях, мне нужно было лишь находиться в своем волшебном домике, окруженном полями и лесами, слушать пение птиц на рас-

свете и наблюдать, как над озером пролетают лебеди. Все вокруг подсказывало мне, что нужно делать: сочинять текст, ходить на прогулки, спать, мыть посуду и предаваться мечтам. Я дописала книгу, и наш редактор Кэрол Франко сказала о ней:

– В нее вложили не только упорный труд, но и душу.

Как исправить вашу историю

Любую историю или шаблон, которые вас ограничивают, можно превратить в возможность. Когда вы по-настоящему это поймете, весь мир падет к вашим ногам. Для этого вам необходимо осознать, что люди всегда проживают истории. Возможно, вам захочется менять не все их, а только те, что вам мешают. Есть несколько способов обнаружить именно такие истории.

ЛЮБУЮ ИСТОРИЮ ИЛИ ШАБЛОН, КОТОРЫЕ ВАС ОГРАНИЧИВАЮТ, МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ВОЗМОЖНОСТЬ. КОГДА ВЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЭТО ПОЙМЕТЕ, ВЕСЬ МИР ПАДЕТ К ВАШИМ НОГАМ.

- Вам наверняка доводилось говорить кому-то: «Не пытайся меня изменить, я такой, какой есть». Подумайте, из чего состоит «такой, как есть», на что он способен, а на что – нет. Вы обнаружите, что многое можно изменить.

- Перечислите обязательные условия своего счастья. К примеру: «Я не смогу расслабиться, пока не узнаю, что у всех все хорошо», или пока в банке не скопится достаточно денег, или все ваши близкие не будут счастливы, или не будет закончен важный проект. Подумайте, откуда взялось такое условие: может, вас что-то беспокоило в прошлом или вы были слишком малы и слабы, чтобы повлиять на события. Подумайте также, как эта история отнимает у вас силы.

- Проанализируйте все слова, которыми вы характеризуете свои проблемы. Найдите те слова, которые вызывают в вас тревогу, и придумайте им новое значение. К примеру, мой соавтор «Искусства возможности» Бен Зандер однажды работал приглашенным дирижером в незнакомом ему оркестре. Ему казалось, что у него возник конфликт со скрипачкой, которая презрительно вела себя на репетициях. Бен догадался проанализировать слово «презрительный», и придумал ему довольно убедительное новое значение. Он объявил, что «презрительный» – это «страстный человек, который боится разочароваться». И вот он уже видел в скрипачке увлеченную исполнительницу, которая не хотела раскрываться перед каждым приглашенным дирижером с его странным видением произведений. Ко времени концерта высвобожденная в ней страсть поборолла всякое презрение.

- Посмотрите с точки зрения взрослых и детских историй на свои политические и религиозные взгляды. Найдите аспекты, в которых вы абсолютно уверены (как ребенок), и те, к пересмотру которых вы открыты (как взрослый). Осознайте иерархию или страх в основе своих убеждений, подумайте, можно ли их изменить. Религиозные и политические лидеры играют чувствами наших внутренних детей, которые нуждаются в стабильности и правильных ответах. Мир был бы лучше, если бы мировые лидеры ориентировались на наши взрослые части.

- Рассмотрите ситуации, которых вы стараетесь избегать; найдите в них детские истории и сделайте из «взрослыми». К примеру, вы не выносите критики. Вам кажется, что кому-то хочется вас обидеть или наказать. Может, в прошлом так все и было. На вас могли повлиять суровые родители или строгая обстановка в приходской школе. Но те времена прошли, а вы

по-прежнему играете свою обиженную роль. Вам может казаться, что вас «критикует» близкий человек, желающий разрядить обстановку, или друг, который неловко попытался вас поддержать.

- Ищите взрослые истории в чувствах окружающих вас людей, в своем наследии, в культуре и мировых событиях. Не останавливайтесь, пока не перестанете быть спасателем, жертвой или агрессором.

Я вела семинар для руководителей одной компании, и участник пожаловался на свою секретаршу: безалаберную, неаккуратную, ленивую и не желающую исправляться. Я попросила его описать, что именно его раздражает, – но только точно и непредвзято, как если бы он показал нам видеозапись. Он рассказал, затем другие тоже стали описывать эту женщину, и тут выяснилось много нового.

Оказалось, что несколько лет назад она потеряла мужа и ее понизили в должности. Теперь она подчинялась женщине, с которой они раньше работали на равных. Мы увидели в ней служащую компании, которая боится потерять работу, но не желает подчиняться своей начальнице, и никто не понимает ее непростую ситуацию. Все присутствующие в унисон заговорили, что в последнее время она вроде бы стала работать лучше и что она превосходно справляется с делами, если не идти ей наперекор.

Ее начальник был поражен, как изменился образ женщины, стоило лишь шире взглянуть на проблему. За каких-то пятнадцать минут в его глазах секретарша превратилась из «ленивой» в «способную», из «неуправляемой» в «сохраняющую достоинство», из «неаккуратной» в «скорбящую», а из «нежелающей исправляться» в «растущую со своей скоростью». Способный (и взрослый) лидер должен уметь принимать новую реальность, где дело быстро и изящно сдвигается с мертвой точки.

В свои первые выходные в домике – помните? – я предполагала, что работа – это перенос слов из головы на бумагу и что она требует распорядка дня и силы воли. Я делила мир на преуспевающих и неудачников, и я как раз терпела неудачу. Новая же история вмещала в себя леса и поля, сознание и бессознательное. Я стала частью единого мира, но не играла в нем главную роль. Я лишь двигалась вместе с ним. Оказавшись в этой истории, я немедленно расслабилась и возликовала – я стала взрослой.

Давайте посмотрим, как «взрослели» другие истории.

Детская сторона Сэма, срывавшего цветы, заиклилась на его «ошибке». Изменив историю на взрослую, он с облегчением рассмеялся, ведь виноват был не он, а ссора его родителей. Алан думал, что ради своей безопасности он должен любить всех, ни с кем не споря, ничем не рискуя для развития отношений. Когда он понял, что его историю придумал испуганный трехлетний ребенок, его бессилие рассеялось. Новая история и развивающие практики перенесли его в мир, где было множество отношений, где он наконец-то смог быть самим собой. София, мексиканская бизнесвумен, безуспешно пыталась оградить свою дочь от опасностей, которые существовали только в ее памяти. Осознав, что попала в ловушку воспоминаний, она легко избавилась от страхов, смогла отпустить дочь и почувствовать гордость и радость за нее.

Обязательно делайте свои новые истории *правдивыми*. История, которую вы придумаете вопреки своим убеждениям, не сработает. Если вы уверены, что мать вас не любила, вам не удастся убедить своей разум в обратном; зато он может согласиться с тем, что она любила вас не меньше всего остального или что ее собственные проблемы мешали ей испытывать настоящие чувства.

Обычно, чтобы исправить детскую историю, нужно анализировать и подключать воображение. Но иногда детская история трансформируется под действием особого возвышенного чувства, подобного божественному вмешательству. Я приведу такой пример.

Мгновенное улучшение

Одна моя клиентка пережила внезапную эволюцию своей детской истории в чрезвычайно эмоциональный момент, который часто сопутствует рождению или смерти. Ее новая история перекроила ее дальнейшую жизнь.

Мать Кэрол умирала от мучительной болезни. Ее поведение постоянно менялось – от доброго и мягкого до вспышек гнева. К сожалению, Кэрол привыкла к этому, поскольку и до болезни характер матери был далеко не простым.

В последние часы между ними возникла хрупкая нежность, но обеим было тяжело, поскольку у миссис Хоторн начались проблемы с дыханием. Около трех часов ночи Кэрол, измученная, присела у кровати. «Кажется, мы больше не можем», – подумала она и внезапно осознала важность этой мысли. Интуиция подсказала ей, что они *вместе* шли этим путем и если сдастся она, то сдастся и мать.

Вскоре после рассвета дыхание миссис Хоторн ослабло и затем остановилось. Агония длилась всего пару минут, в течение которых Кэрол гладила мать по голове, приговаривая, что она любит ее. А потом, не зная, что еще делать, прочитала ей утешительное стихотворение.

Затем произошло нечто удивительное. Кэрол вдруг осенило: «Ты ведь любила своих детей, но на самом деле не хотела быть матерью». С этой мыслью борьба, которая шла между ними полвека, рассеялась как дым по ветру, оставив чувство глубокого умиротворения.

Что же произошло? Вспомните: в моменты тяжелых, важных и эмоционально насыщенных переживаний наш мозг открывается для перемен. Почти пятьдесят лет Кэрол действовала по шаблону, который сложился в ее раннем младенчестве. Тогда Кэрол представляла, каково это – быть матерью, и это представление близилось к идеалу. Она думала, что мама должна быть надежной, уравновешенной, всегда доступной. Она всегда должна держать слово. Представляете, сколь сильно может эмоциональная женщина не соответствовать такому идеалу! С ранних лет Кэрол решила, что мать не справляется, но пытается оправдать ожидания дочери и что задача Кэрол – научить ее быть идеальной. Пятьдесят долгих лет она жила этой историей.

Как видите, в центре истории Кэрол был ребенок, уверенный, что для выживания ему необходима идеальная мать. Она упрямо пыталась решить эту задачу, хотя ничто из функций «идеальной матери» не требовалось ей во взрослом возрасте. Конечно, в основном Кэрол была доброжелательна, но все же пыталась воспитывать мать, которая не желала «исправляться», – и становилась склочной, агрессивной, портила отношения в семье.

В момент озарения, вызванного эмоциями из-за смерти матери, Кэрол совершила огромный скачок, и ее старая детская история сменилась новой, взрослой. Новая история говорила: нет ничего плохого в том, что мать не соответствовала идеалам, придуманным Кэрол. «На самом деле ты никогда не хотела быть такой матерью (какую я себе представляла)».

Да, ребенок придумал себе идеал, который должен был защитить его от гибели, но к взрослой жизни он совершенно не подходил. До того момента ей не приходило в голову, что мать не считала себя неумелой – кроме тех случаев, когда Кэрол на нее срывалась; что ее не нужно было спасать. В конце концов, дела у ее детей шли очень хорошо.

Теперь Кэрол поняла, что человек может сделать выбор: «Я не буду идеальным родителем (или другом, или любовником)» – и смириться с обстоятельствами. Это относилось и к самой Кэрол. Наконец-то она смогла соскочить с крючка собственного перфекционизма, расслабиться и быть просто хорошей. Она почувствовала спокойствие.

Новая история изменила и ее воспоминания. Когда другие женщины обсуждали проблемы в семьях, где они выросли, Кэрол теперь нечего было сказать. Думая о своей матери, она вспоминала ее фантазию и остроумие, и любовь, которая была между ними. Иногда она вспоминала и о вспышках гнева, когда мать могла кидаться вещами, но они уже не возмущали

Кэрл. Она чувствовала, что с миром все в порядке. Она даже передумала исправлять своего мужа и детей. Ее взрослая история научила ее жить долго и счастливо – хотя, конечно, не без взлетов и падений.

Когда вы переписываете или изменяете истории, звучавшие в вас долгие годы, происходит нечто невероятное. Вы будто бы вырастаете настолько, что можете наконец выглянуть в окно, откуда открывается необъятный вид на богатства взрослой жизни. Сэм наконец-то преодолел свой стыд за сорванный букет и дорос до способности рисковать. Я перестала беспокоиться, что книга не пишется, и обрела абсолютно новый взгляд на устройство мира.

Исправленные истории исправляют вас. Превращая историю из детской во взрослую, вы растете вместе с ней. Ваша точка зрения расширяется, раздражение сменяется воодушевлением, а сердце становится более открытым и щедрым.

Вы увидели, что есть разные виды историй: некоторые дробят вас на мелкие части, некоторые пугают и ограничивают. Теперь вы знаете несколько способов обнаружить такие истории и их источники. Также у вас есть мини-гид по созданию новых и переписыванию старых историй, которые с детства держали вас в ловушке, мешая радоваться себе и окружающим. Так вперед, за дело!

Часть вторая. Вы и окружающие

Теперь мы направимся туда, где будем вершить перемены. Это совсем не просто, ведь большинство из нас тратит уйму времени и сил, чтобы менять других людей: супругов, детей, соседей, подчиненных.

В попытке изменить других, мы командуем, терпим, игнорируем, манипулируем, подкупаем и ставим ультиматумы. Иногда эти методы работают, но чаще – нет. Мы с вами сосредоточимся не на изменении, а на преобразении. Преобразование – это работа систем и полей, а не старания одного человека. Мы смотрим на действия других людей со своей позиции, влияем на них и добиваемся ответной реакции.

Помните ленивую, неуправляемую, неряшливую секретаришу компании, которая не хотела меняться? Вы сами видели, как новая информация о смерти ее мужа и понижении в должности изменила ее в глазах коллег и босса, показала ее «умелой и владеющей ситуацией». Эта новая история изменила поведение людей вокруг нее, хотя она не прикладывала для этого никаких усилий.

Поэтому, если вам хочется кого-то изменить, смиритесь с тем, что в первую очередь придется изменить себя, преобразиться – перейти в новую историю и наблюдать, как меняется мир вокруг. В измененном мире и вы, и окружающие будете вести себя по-новому. Вам интересно? Вы готовы?

Глава десятая. Ходячие истории

Это был один из тех редких весенних деньков в Лондоне, которые чаще описываются в книгах, чем случаются в жизни. Небо было голубым, и в нем плавали очаровательные пушистые облачка. Я направлялась к зоопарку с южного конца Риджентс-парка, наслаждаясь бесконечными рядами нарциссов вдоль дорожек. Навстречу мне шли люди. Внешность каждого из них показалась мне необычайно выразительной и абсолютно уникальной.

ЕСЛИ ВАМ ХОЧЕТСЯ КОГО-ТО ИЗМЕНИТЬ, СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИДЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ, ПРЕОБРАЗИТЬСЯ – ПЕРЕЙТИ В НОВУЮ ИСТОРИЮ И НАБЛЮДАТЬ, КАК МЕНЯЕТСЯ МИР ВОКРУГ.

Мужчина в опрятном сером костюме сжимал в руках портфель. Он шел немного скобочившись, губы поджаты. Его наряд был продуман до мелочей. Какое совершенство! Он бросил взгляд на меня, затем отвел глаза и продолжил свой кривоватый путь. Следом за ним шла, задорно глаза по сторонам, женщина с пышной прической. Она была одета в просторное зеленое пальто, дополненное розоватым шарфиком. Оправа ее очков идеально подходила к ее одежде и прическе.

«Может ли такое быть на самом деле?» – подумала я. Каждый человек был выразителен, словно произведение искусства. Будто по подиуму, мимо меня уверенно прошагала парочка в костюмах, напоминающих охотничьи. Девушка глядела вдаль, мужчина – на нее. Они шагали беспечно, на их лицах светилось предвкушение чего-то хорошего.

Каждый из прохожих приводил меня в такой восторг, что я не могла сдерживать улыбку и даже смех, – в общем, вела себя не очень по-британски. Мне казалось, мы все играем в какую-то захватывающую игру. Люди – это ходячие истории! Я шла к зоопарку, а все прохожие на моем пути играли свою роль с мастерством Чарли Чаплина. Почему я раньше не замечала этого в людях? Как я могла это упустить? Я гладела на каждого прохожего, а они, не выходя из роли, отводили глаза, удивленно смотрели или сдержанно улыбались мне в ответ.

Во время прогулки по Риджентс-парку я поняла, что все мы – ходячие истории. Наша история – мир, каким мы его себе представляем, – управляет всеми нашими действиями вплоть до малейшего движения. И всех остальных мы судим с точки зрения выдуманной нами «истины». На ней строится и доверие в отношениях.

В то утро мне удалось разглядеть, что все декорации имеют под собой основу. Я увидела, что тот скрюченный джентльмен был непоколебим до мозга костей. Он так хорошо играл «историю» своей жизни, что ему хотелось аплодировать стоя.

Мне пришло в голову, что мы можем менять шаблоны поведения, бросив *взгляд со стороны* на историю, которую разыгрываем. В этих историях кроется наша застенчивость, ум и умения – весь наш образ, взгляды, которые проскальзывают в каждом жесте.

Я не призываю оспаривать или критиковать эти истории. Я считаю, что надо их полюбить – как гениальный образ на сцене жизни. И нужно обращаться к скрытому внутри этого образа человеку, который весь состоит из возможностей.

За завесой ходячей истории

Кажется, что абстрактного человека, который состоит из возможностей и скрывается за каждой ходячей историей, представить легко. Но на самом деле большинству из нас это редко удается. Когда мы встречаем людей со схожими ценностями и привычками – к примеру, собачников в парке, – мы можем завязать с ними теплые отношения благодаря простой улыбке. Но

даже эти люди могут сказать что-то такое, что не совпадет с нашим мнением: «Я считаю, что собака всегда должна быть на поводке». Эти слова конфликтуют с нашей историей и нашим представлением о порядке вещей, и отношения тут же становятся натянутыми.

Мы растеряемся, не будем знать, как исправить положение, почувствуем беспомощность и раздражение, а может быть, даже уйдем восвояси. Одного мига достаточно, чтобы мы забыли об общих чертах. Секундное противостояние, разница во мнениях о выгуле собак превращается в эмоциональную преграду.

В такие моменты нам и приходит в голову идея изменить человека. Но мы же знаем, что это невозможно, верно? Ни наша забота, ни строгость, ни ум, ни терпение не могут повлиять на него (он только почувствует себя неловко). Верно?

Нет!

Мы сами выдумываем историю о человеке. И, чтобы изменить наше восприятие, надо изменить эту историю. Это делается в два этапа. Нужно волевым усилием отбросить внешний образ человека и сосредоточиться на *возможностях*, кроющихся внутри него. Ваше сердце откроется, и вы увидите его другими глазами, пусть он даже продолжит делать то, что секунду назад вас рассердило. В конце концов ваше поведение повлияет и на него, ведь вы создадите обстановку, благоприятную для перемен. Он больше не будет излучать враждебность, а вы перестанете испытывать неприязнь. Возможно, вы даже почувствуете тепло и единоподушие.

Итак, если вы хотите что-то менять, а не просто умничать, изучите собственные истории. Не забывайте, человек – это ходячая история, состоящая из множества частей. За историей скрывается бесконечное «я», которое можно выманить наружу вашими действиями. Помните, что устранив собственные шаблоны поведения, вы поможете и другим от них избавиться.

Бесконечное расстояние

Много лет назад я участвовала в командобразующей игре и на личном опыте убедилась, как изменение собственной истории становится катализатором для преобразования всех вокруг. Мы должны были преодолеть сложный путь в гору длиной в милю, и у меня болело колено. Я шла, но, несмотря на это, двигалась быстрее некоторых отстающих бегунов. Однако рядом с ними я всегда слегка сбавляла скорость и держалась позади. Так странно!

Забег предполагал, что в процессе мы задумаемся о своем характере и поведении, поэтому я задала себе вопрос – почему я сдерживаю себя? Тут же мне стало понятно: я не хочу расстроить медленную бегунью. Меня удивило, что мое тело, как по команде, само начинало двигаться медленнее. И я не могла заставить себя преодолеть эту команду. Тут я вспомнила: мне с детства было неловко делать что-то лучше других – ведь я была младшим ребенком в семье. Похоже, я придумала истории для других бегунов. Мне казалось, самые медлительные из них не могут прибавить ходу и не перенесут унижения, если их обгонит пешеход. Я будто была обязана защитить их от морального ущерба.

Одного осознания, что я действую по шаблону, было недостаточно, чтобы изменить историю. Чуть позже я поняла, что это не игра, где нужно выбрать победителя. До меня дошло: суть забега совсем не в этом! Все мы были равными участниками мероприятия. Выяснить, кто быстрее всех, не нужно. Меня осенило, и все вокруг изменилось; история, которая управляла моей жизнью, преобразилась и превратилась из детской во взрослую.

На следующем круге мое тело и сердце уже знали, что нужно делать. Легко обгоняя отстающих бегунов, я старалась задорно их поддержать: «Поднажми! Не дай пешеходу себя обогнать». Мое желание соперничать превратилось в сопереживание моим товарищам по забегу. Раньше в моей истории попросту не было такого варианта. Это был огромный прорыв для меня и для остальных: в ответ на мои действия они превратились из жертв обстоятельств в героев и закончили забег быстрее.

Преображение

Я поделилась этой концепцией с Карен Т. – она возглавляла компанию, которая наняла нашу Команду Возможностей для консультаций. У Карен нашелся идеальный пример, как найти за внешним образом человека скрытую возможность. Это был пример из ее собственной жизни, когда она работала волонтером в маленькой балетной школе. Вывод, который она сделала тогда, сопутствовал всем ее последующим решениям на работе.

Карен и две другие девушки готовили десяток маленьких – от четырех до девяти лет – балерин к выступлению перед их родителями и друзьями. Карен решила поставить сцену из «Карнавала животных» Сен-Санса. Номер был довольно длинным, и родители, горевшие желанием помочь, засели за швейные машинки, чтобы создать костюмы разнообразных животных.

Но во время репетиций возникла дилемма. Одна малышка, шестилетняя Джулия, была довольно неуклюжей для своего возраста и никак не могла выполнить на сцене некоторые па. Дети стояли в четыре ряда, но неловкость Джулии бросалась в глаза, даже когда она стояла позади всех. Два других хореографа не хотели, чтобы девочка выступала, одна даже боялась, что ребенок упадет со сцены.

Карен расстроилась, но быстро взяла себя в руки. «Мы должны помогать детям», – подумала она и обнаружила, что не хочет еще сильнее подрывать самооценку девочки. Она решила, что новая роль поможет Джулии лучше понять себя и свое тело.

Но другие хореографы не хотели, чтобы Джулия сорвала выступление, над которыми они так усердно трудились. Обстановка накалилась, и на секунду Карен показалось, что она в ловушке – молодые женщины, привыкшие угождать другим, нередко такое чувствуют. Но в тот раз она ощутила, что накал страстей означает: всем участникам небезразлично происходящее. Преподавательницы не хотят, чтобы кто-то испортил выступление, а сама Карен боится с ними спорить.

Она вдруг почувствовала прилив сил – это же их общее дело! – и тяжесть свалилась с ее плеч. «Это театр, – напомнила она себе. – Это творчество! Мы можем придумать все, что нам пожелается». Она предложила дать Джулии новую роль – сделать ее, например, бабочкой. Большие крылья не позволят Джулии оступиться, она будет порхать и прыгать, и получится прекрасно.

Коллеги Карен воодушевленно поддержали ее нестандартную идею, и костюмеры взялись изготовить пару великолепных крыльев для маленькой неуклюжей девочки.

Перед самым выступлением в школе прошли несколько репетиций в костюмах, чтобы все дети привыкли к своим хвостам, хоботам и копытцам. Джулия тоже смогла опробовать свои новые крылья. К удивлению учителей, «безнадежно неловкий ребенок» так хорошо стал двигать руками (и ногами) в такт музыке, что к моменту выступления ее перевели во второй ряд, где ее было прекрасно видно из зала. Малышка была просто счастлива. После выступления, когда аплодисменты утихли и все начали собираться, Джулия отказалась снимать прекрасные крылья. Ее родители попросили разрешить ей забрать костюм домой. Он стал ее частью.

Карен с удовольствием рассказывает эту историю и двадцать лет спустя. Этот опыт изменил все ее жизнь, говорит она, и много раз он помогал ей и дома, и в бизнесе. Ей показалось, что она обнаружила истину, *лежащую в основе мира*. Одно маленькое озарение заглушило ее страх оказаться отверженной и придало ей сил, чтобы защищать свои убеждения. Преданность делу раскрыла ее разум и позволила найти решение, которое было правильным для всех.

Карен с удовольствием рассказывает, насколько ценно это знание – знание, что нужно смотреть дальше внешних данных и с любовью относиться к тому, чем человек еще только может стать. «И делиться с ним всем, что у тебя есть».

Легко поверить в правдивость своей точки зрения, когда вы видите в человеке отрицательные качества: враждебность, застенчивость или безалаберность. Особенно ясно они видны в любимых и близких людях. Мы заикливаемся на этих «чертах», и нам непросто поставить их под сомнение. Это происходит не только из-за того, что мы смотрим через призму собственных историй, но и из-за того, что нам кажется – обнаруженная черта растет и развивается у нас на глазах. Не забывайте, истории часто искажают факты, чтобы убедить вас в правдивости вашего мнения.

Людам, которых мы пытаемся изменить, кажется, что их попусту критикуют. Они имеют на это право: ваше желание изменить человека – *само по себе* критика. Ведь вы не сомневаетесь, что полностью понимаете этого человека и не одобряете его. Проверьте, не управляет ли вами ваша собственная история. Разобравшись с ней, вы увидите, как помочь другим, ведь Карен придумала, как освободить Джулию новой ролью, а я стала подбадривать бегунов.

Никто из нас этого не планировал, это были спонтанные реакции, когда мы вдруг *поняли себя и обнаружили скрытые возможности*. Осознавайте свои истории и открывайтесь для роста!

Глава одиннадцатая. Совет

Эйнштейн говорил: «Чем больше мы узнаем, тем шире сфера нашего незнания». Нам не суждено понять, правдивы ли наши знания. Ученые, писатели, философы, инженеры, дети и художники всегда будут изобретать теории, придумывать истории и формулировать парадигмы, которые описывают новую реальность. Эти новейшие «истины» могут противоречить нашим убеждениям. Они уничтожают ту самоуверенную часть нас, которая имеет привычку давать советы. Я считаю, что это – благо.

И все же, как часто вы стесняетесь сказать людям, что им следует делать? Давайте признаем: вы не можете посмотреть на ситуацию отстраненно и сделать правильные выводы.

Однажды я слушала, как три экономиста, лауреата Нобелевской премии, обсуждали мировой финансовый кризис 2008 года. У всех троих было железное объяснение этим процессам, и все были непоколебимы. Но когда ведущий задал решающий вопрос, все признали, что никто из них не подозревал о приближении кризиса. Как это? Означает ли это, что мы ошибаемся в своих предположениях, что «компания никогда не добьется успеха» или что «Лизе надо уйти от Тима»?

Я хочу рассказать о своем друге Брюсе, который так хотел помочь своей жене, что чуть все не испортил. За своим рвением он не разглядел историю, в которой скрывалась возможность. Когда мы ошибочно воспринимаем то, что находится перед нами, мы всегда пытаемся «помочь», так или иначе изменив мир чуждого подсознания. Тот, кого пытаются исправить, обязательно сопротивляется, а «помощник» чувствует себя бессильным.

**КОГДА МЫ ОШИБОЧНО ВОСПРИНИМАЕМ ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ
ПЕРЕД НАМИ, МЫ ВСЕГДА ПЫТАЕМСЯ «ПОМОЧЬ», ТАК ИЛИ ИНАЧЕ
ИЗМЕНИВ МИР ЧУЖДОГО ПОДСОЗНАНИЯ.**

Мы с Брюсом не созванивались несколько лет, и вот он набрал мой номер накануне встречи выпускников колледжа. Мы поболтали об обычных делах – карьера, брак, дети, – и он похвастался, что его жена Элис делает великолепные шкафчики; недавно ее завалило заказами со всего штата. Но в этом была и проблема:

– Она всегда недовольна своей работой и думает, что могла бы сделать лучше. А ведь окружающие твердят ей, что все прекрасно. – Брюс вздохнул. – Из-за неуверенности в себе она боится брать достойную плату. Страдает наш семейный бюджет и даже личная жизнь. Я хочу, чтобы она осознала свой талант и мастерство и поняла, что ее работа стоит гораздо дороже.

Брюс старался выглядеть любящим и заботливым, но в его голосе сквозило раздражение.

Не кажется ли вам, что Брюс придумал для Элис истории о «неуверенности в себе» и «низкой самооценке»? Я услышала, что он безуспешно пытался изменить ее так, чтобы она гордилась собой и своей работой. Я вспомнила, как однажды пыталась вылечить ожог от ядовитого плюща на ноге. Я сообщила доктору, что мазь, которую я использовала, не помогает мне, и он огорошил меня ответом:

– Значит, у вас нет никакого ожога.

Он был прав, но вначале я ему не поверила. Я так часто обжигалась о плющ в детстве, что считала себя экспертом.

Я решила поиграть в доктора и сказала Брюсу:

– Может быть, твоя поддержка не помогает, потому что на самом деле Элис хорошего мнения о себе?

В воцарившейся тишине я почувствовала замешательство Брюса – его абсолютная уверенность пошатнулась. Я предложила ему несколько других историй, чтобы вывести из тупика.

– Брюс, может быть, Элис – перфекционистка и не хочет задорого продавать вещи, в которых она видит недостатки. Она ведь мастер, глаз у нее наметан. Может быть, она вообще не хочет показывать работы, которые считает неудачными. – Я добавила еще несколько доводов в пользу новой истории. – Конечно, она не станет реагировать на твои доблестные попытки поднять ее самооценку. Сколько бы ее ни хвалили окружающие, сама она всегда будет недовольна.

Я предложила создать новую историю, где Элис была бы уверенной в себе художницей, которой попросту противна торговля.

– Брюс, может быть, маркетингом займешься *ты*? Вы могли бы создать небольшой бизнес. Можешь стать менеджером звезды. Пригласи фотографа, который снимет ее работы, – тогда вы сможете предлагать их в магазины и галереи. Мне кажется, торговля ей настолько неинтересна, что она и не посмотрит на цены, которые ты назовешь. Попроси ее сделать так *ради тебя* (а не из-за проблем с ее самооценкой). – И коварно добавила: – Ты можешь взамен пообещать не изводить ее разговорами о низкой самооценке.

Эта история могла не сработать, и мне пришлось бы сочинять другую. Но она все-таки пришлась ко двору. Брюс тут же занялся бизнесом, а Элис, обожавшая свое дело, наконец-то смогла с облегчением вздохнуть, что больше не надо ни заниматься продажами, ни поднимать самооценку.

Все их шаблоны, вместе и по отдельности, мешали событиям идти естественным путем. Брюс пытался «поддерживать» Элис, которая упрямо сохраняла образ «скромницы». Но это были лишь их истории. За внешними проявлениями скрывались предприимчивость и тяга к творчеству.

Глава двенадцатая. Сила одного

Многие компании называют себя семьей. Им кажется, так они создают атмосферу теплоты, заботы, лояльности и сопричастности. Но мы-то с вами знаем, что это слово может скрываться еще и подавление, контроль, иерархию, соревнование, пренебрежение и принуждение. Если члены сообщества подчиняются детским историям, то в них возникают такие отношения, несмотря на силу их воли и благородство целей. Поэтому можно поделить организации на два типа: те, где люди боятся самовыражаться и вступают в тайные сговоры; и те, где проповедуются ответственные, гибкие и взрослые отношения.

Героиня моего следующего рассказа – генеральный директор маленькой компании, где произошел разлад. Она не знала, как именно истории управляют нашими поступками, но ее преобразила нервная встряска. Она перестала цепляться за историю своего внутреннего ребенка, и ее примеру последовала вся команда.

Братские отношения

Маленькая, быстро растущая дизайнерская компания не справлялась с наплывом клиентов. Доход у нее был небольшой, а с движением денег вечно приключались проблемы. В конце финансового года владельцы компании, включая генерального директора Патрицию Макклифф, встретились, чтобы обсудить перспективы и обязанности на следующий сезон.

Соучредитель и финансовый директор компании Клифф Вайнстайн пожаловался, как ему тяжело. Он был вынужден браться за любую, даже ненавистную работу, которая отвлекала его от любимого дела – дизайна. Он заявил, что все руководители должны последовать его примеру и бросить все силы на поддержание платежеспособности компании.

Этот разговор поднимался не в первый раз, и Патриция привычно почувствовала себя недовольной и виноватой. Она обожала дизайн и не собиралась его бросать. Но она не хотела говорить о своей любви к творчеству – боялась, что ее неправильно поймут.

– Когда Клифф снова предложил всем бросить любимое дело и погрузиться в рутину, я вспыхнула, – сказала мне Патриция. – Я выдала что-то вроде: «Делай что хочешь, но не вываливай свое недовольство на других!»

Когда один из шокированных членов команды спросил у Патриции, к чему это она, девушка осеклась.

– Я знала, почему так сказала: в детстве я была очень способной, и мама старалась поменьше меня хвалить, чтобы не расстраивать младшую сестру. Она до сих пор так делает: когда мы с женихом собирались объявить о помолвке, мама сказала, что сама «осторожно сообщит» об этом моей сестре наедине в урочный час. Вместо слов Клиффа я слышала голос матери, который требовал, чтобы я ради других отказалась от собственного счастья, – и мое терпение лопнуло.

Сорвавшись на Клиффа, Патриция почувствовала, что нарушила все свои правила, и впала в странный «транс» на все выходные.

– Я будто бы ходила в непроглядном тумане, который застил все вокруг, – говорила она. – Я не могла понять, что происходит. Мне хотелось навсегда уйти из компании. Я была уверена, что партнерам будет лучше без меня. Я чувствовала себя до ужаса одинокой и отделенной от них.

– Но в воскресенье утром я пошла в душ, и меня озарило. Сковывавший меня туман – это страх! Он возник из старых семейных проблем. Ощущение было очень неприятным – как будто меня предали. Еще я поняла, что на работе мне ничто не угрожает. Меня просто настигло какое-то воспоминание. Я боялась, что братья и сестры хотят от меня избавиться. Оказалось,

что ревность к сестрам сидит во мне довольно глубоко. Когда я это поняла, туман чудесным образом рассеялся, и я снова смогла думать ясно. Я засмеялась и сказала прямо вслух: на самом деле коллеги совсем не похожи на мою семью.

Патриция рассказала, что она осознавала драму в своей семье, но не переживала ее так эмоционально. Вспоминать об этом было все равно что читать путеводитель: брошюра содержит описания места, о котором девушка почти ничего не помнила. Теперь же она посетила эту уникальную местность, изучила особенности ландшафта и рельеф: все извилины рек и скалистые выступы. Она вернулась из этого воспоминания «домой», в настоящий момент, и ее разум тут же начал изобретать. Вместо того чтобы мечтать об увольнении, Патриция не могла дождаться нового рабочего дня.

Утром понедельника Патриция собрала совещание партнеров, сказав им, что сейчас все наконец-то изменится.

– В прошлом я бы дала задний ход. Я бы пыталась защититься и огорчалась все сильнее. Но я была абсолютно спокойна. Я чувствовала теплоту к Клиффу и остальным коллегам. Я спросила: «Что сделать, чтобы все мы были счастливы, а компания процветала?» Мне удалось повернуть обсуждение в очень продуктивное русло, и меня выслушали. Еще я извинилась перед Клиффом: теперь его слова имели для меня совершенно другой смысл. Я сказала, что теперь понимаю: он искал способ нас поддержать.

– В результате те, кто готов был идти на любые жертвы – я называю их «мучениками», – поняли, что пользы от этого не будет ни нам, ни компании. Лучше было обратиться за помощью и собрать звездную команду: дружественный банк (с глубокими карманами!), гениального бухгалтера и бизнес-консультанта. Мы также немного повысили расценки и до сих пор получаем больше заказов, чем можем выполнить.

Патриция проецировала драму в своей семье на компанию до тех пор, пока ей не захотелось «собрать игрушки и уйти»; партнеры отвечали ей тем же. Подобные ситуации возникают и остаются незамеченными тут и там. В больших корпорациях детские истории управляют всеми сферами, от верхушки до самых скромных позиций; и называть такие организации «семьей» – это мощный троллинг.

В маленькой фирме Патриции хватило всего одного человека, чтобы спасти всех. Новая взрослая история продемонстрировала, что только дети соперничают друг с другом в семье. Ребенок чувствует в этом опасность – поэтому Патриция впала в ступор, – но взрослому ничего не грозит, и он может все исправить самодисциплиной, чувством юмора и ясностью мысли. Отдых и теплый душ помогли Патриции *отделить* воспоминания от нынешней жизни.

В БОЛЬШИХ КОРПОРАЦИЯХ ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ УПРАВЛЯЮТ ВСЕМИ СФЕРАМИ, ОТ ВЕРХУШКИ ДО САМЫХ СКРОМНЫХ ПОЗИЦИЙ; И НАЗЫВАТЬ ТАКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ «СЕМЬЕЙ» – ЭТО МОЩНЫЙ ТРОЛЛИНГ.

Она словно выскользнула из неудобных туфель и костюма, которые делали ее жертвой. Она поняла и осмыслила ситуацию, смогла создать вокруг себя чистое пространство, в котором растворились ее страхи и смущение коллег. В ответ они тоже начали преображаться – говоря нашими словами, *по-настоящему повзрослели*. Патриция смогла исправить давнюю историю и стала проводником трансформации.

Глава тринадцатая. Можно ли менять людей? Ответ: да

Когда мой соавтор Бен Зандер вел выпускной курс по анализу музыкальных произведений в Консерватории Новой Англии, я регулярно приходила понаблюдать за преобразованием студентов. Они приходят учиться, уже имея очень высокий уровень, и трудно представить, что что-то мешает им расти. Но всегда существует возможность стать лучше.

В одну из пятниц я сидела в аудитории и слушала дуэт вокалистки и трубача. В круге, образованном стульями слушателей, почти неподвижно стояла Джессика, похожая на статую с поющей головой. Она безупречно исполняла «Пусть светлый серафим...» из оратории Генделя «Самсон». Ее голос был чист, как горный ручей, но соло на трубе перебивало его. Бен объяснил, что обе партии в произведении равноценны, поэтому не стал просить трубача играть тише. Он хотел, чтобы Джессика распелась в полную силу. Едва закончив говорить, он уже велел студентам отодвинуть стулья так, чтобы пространство вокруг Джессики стало в три раза шире прежнего.

Бен попросил ее начать снова, и когда она запела, он взял ее за руку и увлек в танец. Поначалу она сопротивлялась, но постепенно расслабилась и задвигалась в такт нарастающему ритму. Когда Джессика почувствовала себя уверенно в танце, Бен отпустил ее. Она осталась петь и кружиться одна, свободная и спокойная, и ее голос теперь гармонично вторил партии трубы. О таком исполнении многие музыканты могут лишь мечтать. Мраморная оболочка, сковывающая ее, раскололась. Слушатели были поражены, а некоторым на глаза навернулись слезы.

Много ли вы знаете людей, которые по собственной воле решились бы спеть и станцевать перед своими соратниками? Чтобы раскрыться так сильно, нужно быть храбрым. Но эта история на самом деле гораздо трогательнее.

Джессика была слепа с рождения.

Слепота не просто мешала ей жить. Она стала историей ее жизни, и все окружающие участвовали в ней. Каждое движение сообщало ей, что мир – это кружок диаметром в метр, а ее тело – крепость, которая удерживает ее вертикально. Сама Джессика меньше всех верила в то, что произошло потом в той комнате.

Бен был абсолютно уверен, что Джессика должна перестать жить «слепой жизнью», чтобы стать хорошим музыкантом. Он рискнул нарушить шаблоны поведения, которые ограничивали ее историю, не давали ей физически выразить эмоции, заложенные в великой музыке: радость, страсть, скорбь, восторг. Он крепко держал ее в танце, пока она не почувствовала себя так уверенно, чтобы задвигаться по-новому – как «зрячая», и чтобы продолжить танец в одиночестве.

Как Бен решился на такой риск? Со стороны проводник трансформации может выглядеть смелым и гениальным стратегом, но самому ему так не кажется. Он действует спонтанно и интуитивно. Дело в том, что его бесконечные «я» не мешают бесконечным «я» других – они взаимодействуют. Когда истории сталкиваются, сопротивление исчезает. Поэтому, когда Бен увидел статую с поющей головой Джессики, он сразу понял, что делать. Он не анализировал ее, ничего не предлагал. Он вовлек ее в танец и освободил от рамок истории о слепоте.

*Ура! Я начала танцевать, и крутиться, и порхать! Если я всегда буду это чувствовать, передо мной действительно откроется мир возможностей.
Джессика, в отзыве о курсе*

Когда людей объединяет общая цель, когда человек, не обремененный детской историей, внимает другому, ходячая история может преобразиться мгновенно. «Не обремененный»

в данном случае означает «без всякой задней мысли желающий стать посредником для других, чтобы позволить им расти».

Невероятно, но, когда вы готовы отвечать за происходящее с вами, изменять или избавляться от рамок устаревших историй, у вас на пути возникают нужные люди – как волшебные существа из сказок. И вам необязательно в точности знать, что сказать или сделать, чтобы превратить лягушонка в принца, чудовище в человека и разбудить Спящую красавицу.

Глава четырнадцатая. Расту всегда

У меня было множество различных увлечений, и я встречала уйму людей, которые занимаются интересными мне вещами. Но вот загадочная игра под названием «американский футбол» долгое время проходила мимо меня. Поэтому, когда сезон 2015 года шел к закрытию, я знала только, что наша бостонская команда «Патриоты Новой Англии»⁷ выиграла чемпионат Американской футбольной конференции Национальной футбольной лиги и отправилась в Финикс, чтобы сыграть Супербоул⁸ с командой «Сиэтлские морские ястребы»⁹. Тем не менее жизнь в Бостоне подогревает интерес к спорту, и я поддалась всеобщей мании.

Я смотрела игру в гостях у друга на большом экране и безуспешно пыталась следить за происходящим. Было понятно, что команды идут ноздря в ноздрю. К перерыву счет сравнялся, в третьей четверти Сиэтл добрал десять очков, а в четвертой Новая Англия получила четырнадцать. К концу игры «Патриоты» вели с отрывом в четыре очка, но «Ястребы» не сдавались: их мяч был у линии ворот, поэтому у них был шанс на победу. Я думала: «Все закончится чьей-то победой с огромным отрывом. Но какой в этом смысл? Команды кажутся одинаково сильными». В решающий момент я отвлеклась и пропустила последний рывок. Игра закончилась, «Патриоты» победили. Телекомпании настолько часто показывали перехваченный пас, что даже я поняла, что произошло.

Все репортеры набросились на тренера проигравших «Ястребов» Пита Кэрролла, который своим головокружительным провалом стал чуть ли не популярнее Билла Беличника, тренера победившей команды. Решение Кэрролла пасовать у линии ворот называли не иначе как «катастрофой» для «Ястребов» и чудом для «Патриотов». И я снова подумала: как странно. Кто-то же должен был выиграть. Зачем придавать столько значения последним секундам игры?

– Вы жалеете об этом решении? – слышалось со всех сторон. – Если бы у вас был шанс, вы поступили бы иначе? – А затем, с прежним напором: – Вы нашли время хорошенько поплакать?

Я смотрела на Кэрролла, который одновременно пытался удовлетворить всех спрашивающих, вежливо кивнуть осуждающим и остаться искренним. Должно быть, он понимал, что большинство жаждет его мучений; желает узнать, как он справляется со своим позором, совершив критическую «ошибку». Но я не видела, чтобы он страдал. У него на лице не было ни тени сожаления. Он казался мне свободным от страхов, неуверенности и самобичевания. Его мучила лишь необходимость отвечать на эти однообразные вопросы. Мне они казались совершенно неуместными. Кэрролл даже мягко поправил одного из репортеров, который заявил, что решение тренера было худшим за всю историю игры:

– Худшим был *результат* этого решения. Если бы мы победили, как и собирались, никто бы об этом не задумался. – Он был готов рассмеяться.

Когда счет был 28:24 и оставался всего один тайм-аут, Кэрролл решил выбрать нестандартную тактику, чтобы «Патриоты» не успели совершить контратаку. План не сработал. Молодой игрок по имени Малкольм Батлер перехватил пас, «Патриоты» потянули время и выиграли. Кэрроллу оставалось лишь похвалить юного Батлера, который принес Новой Англии победу в Супербоуле.

Зрелость Пита Кэрролла была достойна восхищения. В этой непростой ситуации он уже видел задел на будущее, но также и понимал, как сильно переживает его команда. На вопрос, плакал ли он, тренер ответил:

– Да, однажды ночью. – И тихо добавил: – Я чувствовал, как больно команде.

⁷ Профессиональный клуб по американскому футболу из Бостона, штат Массачусетс. – Прим. перев.

⁸ Название финальной игры за звание чемпиона Национальной футбольной лиги США – Прим. перев.

⁹ Профессиональный клуб по американскому футболу из Сиэтла, штат Вашингтон. – Прим. перев.

В ту ночь ему не дала спать не склонность к самобичеванию, а сопереживание игрокам и их семьям. Он вновь и вновь повторял, что не стал заикливаться на проигрыше, а использовал эту неудачу для грядущих побед. Но казалось, люди его совершенно не слышат. Не так-то просто понять тех, кто стал чуточку взрослее, чем мы, и заинтересовался совершенно иными проблемами.

После этого интервью мне стал очень интересен Пит Кэрролл, да и сам футбол тоже. Я прочитала автобиографию Пита и обнаружила, что его взлет в качестве тренера начался с *обретения самосознания*. Решающими в его жизни стали два увольнения с главных тренерских позиций в НФЛ: вначале из «Нью-Йорк Джетс», а затем из «Патриотов».

Первое увольнение поразило его. Это было трагическое стечение обстоятельств: его подставил квотербек, обругали в спортивной радиопередаче, у его друга обнаружили рак, а владелец команды из Филадельфии, полеживая на пляже, спонтанно решил его уволить – поговаривают, что так он хотел сгустить краски. Человеку тяжело справляться с комплексными травмами, подобными этой, и Пит Кэрролл потратил много времени, чтобы обнаружить историю, выбившую почву у него из-под ног.

– Сейчас я могу сказать, что сам виноват в своем увольнении из «Джетс». Я не выложил до конца, чтобы убедить владельца команды в своем подходе. Я и сам недостаточно понимал его.

Осознав это, Пит научился по-взрослому брать на себя ответственность и работать над изменением шаблона поведения.

Семь лет спустя Кэрролла снова уволили, в этот раз с должности главного тренера «Патриотов», и обстоятельства снова были непростыми. Помимо прочего, команда потеряла важных игроков и два года постоянно проигрывала. В тот раз Кэрролл понял, что слишком обрадовался должности тренера и согласился работать, не имея возможности принимать решения по поводу игроков. Это осознание было очень ценным. Он посчитал, что это увольнение – отличный способ понять самого себя.

Кэрролл активно изучал литературу по психологии. Он искал собственное видение, пытался постичь свою миссию в жизни и работе, поэтому относился к повторяющимся сквозь годы мотивам как к фундаментальным движущим силам и источнику вдохновения. Он обнаружил, что с ранних лет любил соперничество и что жил под лозунгами «Всегда соревнуйся» и «Всегда побеждай». Они звучат простовато, но для Кэрролла эти слова означали не просто непрекращающуюся тягу к борьбе с окружающими. Нет, в его философии было немало дзен-буддизма. Каждое занятие было для него возможностью стать лучше, раз за разом расти и оттого всегда побеждать.

– Важно лишь то соревнование, которое идет внутри тебя, – говорит он.

Лозунги «Всегда соревнуйся» и «Всегда побеждай» также помогают наблюдать за шаблонами своего поведения и искать новые пути. Большинство из нас неудачи выбивают из колеи – мы стараемся о них не думать. Но в видении Пита неудача – это стимул найти историю, которая заставила его потерять гармонию с реальностью.

**ЛОЗУНГИ «ВСЕГДА СОРЕВНУЙСЯ» И «ВСЕГДА ПОБЕЖДАЙ»
ТАКЖЕ ПОМОГАЮТ НАБЛЮДАТЬ ЗА ШАБЛОНАМИ СВОЕГО
ПОВЕДЕНИЯ И ИСКАТЬ НОВЫЕ ПУТИ. БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС
НЕУДАЧИ ВЫБИВАЮТ ИЗ КОЛЕИ – МЫ СТАРАЕМСЯ О НИХ НЕ
ДУМАТЬ.**

Опираясь на свое новое мировоззрение, Кэрролл задался вопросом, что же означает – быть тренером. Что, если на самом деле тренер должен показать этим ребятам, что они хороши уже сейчас, что они могут стать еще лучше и что они способны выйти на высочайший уровень? Кэрролл не обманывался ходячими историями своих игроков, а глядел на бесконечные

возможности внутри них. Он всегда был настроен позитивно, игриво, иногда даже беззаботно, и его мировоззрение давало ему полную свободу.

– Все вокруг знают, что я во всем ищущий веселье.

Для своих игроков Кэрролл придумал три правила, которые способны преобразить и поддержать их взрослые истории. Человек, который последует этим правилам, перестанет действовать импульсивно и инстинктивно. Он не будет заниматься стяжательством, отстаивать свое превосходство над другими, предаваться страху и гневу, если что-то идет не по плану.

Вот эти три правила:

- *Защищай команду.* Необходимо помнить, что игрок – не центр Вселенной и что на протяжении всей игры он должен сотрудничать с другими.

- *Будь позитивным.* Никакого нытья и жалоб. Игра ведется для реализации возможности, а не для победы. Игроки – не жертвы обстоятельств. Они отвечают за свои слова и настроение и сохраняют энергию внутри команды. Это правило развивает чувство товарищества и доверие.

- *Приходи заранее.* Какие важные простые слова! Какое чудесное третье правило! Игрок, который «приходит заранее», становится хозяином своей жизни. Люди настойчиво пытаются всюду приходить вовремя, хотя это практически невозможно, поскольку «вовремя» – это лишь доля секунды. Зато в «рано» или «поздно» кроется бесконечность. Пытаясь приходить вовремя, вы не сможете держать ситуацию под контролем. А если вы решите прийти заранее, вы будете тактичным и ответственным человеком.

Простое мировоззрение и правила Пита Кэрролла создали идеальную атмосферу для трансформации и роста. Его философия «Всегда побеждай» освободила его от мешающих ему шаблонов поведения. Без этого он не смог бы создать талантливую команду.

Работа Кэрролла у всех на виду, все видят его неудачи и преувеличивают их. Пит всю жизнь был победителем, но именно неудачи он любит больше всего. Кажется, что он выработал привычку находить и переделывать собственные шаблоны поведения, и поэтому ему удалось создать феноменальную команду «Сиэтлские морские ястребы». На смену энергичности его юных лет, после постоянных трансформаций пришла зрелость, подарившая ему счастье, радость и неумную силу.

Бывший защитник «Ястребов» Лоуренс Джексон рассказывает, что взгляды Кэрролла могут заинтересовать и вдохновить даже тех, кто далек от философии:

– Чтобы понять тренера Кэрролла, нужно думать оригинально. Он не обычный тупица. Он понимает жизнь. Он понимает, как быть успешным человеком.

Глава пятнадцатая. Резонанс

Есть и другие шаблоны, которые бесконечно повторяются во всех уголках мира. Эти шаблоны отвечают как за наши успехи, так и за неудачи, и подтверждают, что мы не являемся «исполнителями» наших действий. Я говорю о *резонансных шаблонах*. Настойчиво обсуждая с человеком будущее, мы пробуждаем в нем волю и желание.

На этот счет у меня есть один пример. Когда-то моя дочь Александра пригласила меня в приют для бездомных животных, чтобы выбрать собаку ее подруге Саре (так она сказала). Я пошла с ней, догадываясь, что она задумала. Мой бордер-колли прожил со мной пятнадцать лет, и, хотя с тех пор, как мы его похоронили, прошли годы, я не собиралась заводить новую собаку.

Одна борзая, которая сильно выделялась на фоне остальных обитателей приюта, стояла неподвижно и смотрела на нас тревожно и угрюмо. Александра попросила разрешения вывести ее на прогулку, чтобы познакомиться поближе. На воле собака разыгралась: она припадала на передние лапы и притворялась, что собирается убежать, приглашая дочь погнаться за ней. Я с умилением наблюдала за этой сценкой.

Через час Александра отправилась по своим делам, а я привела борзую домой. Луна была моим тренером, партнером, радостью моего маленького внука, до тех пор пока не помчалась вдоль проселочной дороги в дождливый день – тело вытянуто в струнку, дух мятежен – и не свалилась от сердечного приступа, настигшего ее на лету. Ей было четырнадцать с половиной лет.

Когда я мысленно возвращаюсь к тому дню в приюте, я понимаю, что, не сказав ни слова и без всякого умысла с моей стороны, мы втроем моментально стали группой из трех резонирующих существ: одна искала хозяина, другая обожала собак и была готова приютить ее, а третья намеревалась связать их воедино. Александра явно была инициатором тех событий в приюте, но предприняла ли она конкретные действия? Я так не думаю. Мы втроем оказались в поле резонанса, который сложил наши жизни в новую конфигурацию.

Метафора резонанса

Если намочить палец и провести им по кромке винного бокала, вибрация, созданная движением пальца, и вибрация молекул в стакане войдут в резонанс. В начале раздастся лишь скрип, но потом он превратится в звук, который будет нарастать все сильнее, заживет своей жизнью, а для поддержания его будет достаточно лишь легкого прикосновения.

Этот раздел посвящен подобному феномену, происходящему между людьми. Он рассказывает о тех, кто настолько вошел в резонанс с обществом, что смог решить определенные проблемы. О мечтателях, обнаруживших скрытую или спящую энергию, которой достаточно было лишь верного толчка. Они посвятили себя делу, выгодному для всех вокруг, но не вмешивались в порядок вещей слишком настойчиво, чтобы не создать помех.

Моя дочь решила, что мне и всей семье пойдет на пользу новая собака. Пару лет назад у нее ничего бы не вышло – она и не пыталась. Но в тот день в приюте мы обрели полное единогласие, вошли в общую вибрацию, которая положила начало одиннадцати годам самой преданной дружбы.

Сообщество

Представим, что каждое сообщество людей наделено сильным духом. Он резонирует с личностью, скрытой за нашими ходячими историями. Мне кажется, это позитивный дух, с

нетерпением ждущий, что его обнаружат и пригласят действовать. Если мы освободимся от препятствующих нам шаблонов, внимательно прислушаемся и будем отвечать впопад, мы сможем выпустить этот дух на волю – как палец «выпускает звук» из бокала. Мы сможем понять, в какую сторону хотят двигаться все вокруг. И тогда мы создадим новое сообщество – гармоничное и деятельное.

В этих главах я расскажу пять историй о людях, чьи мечты вошли в резонанс с окружающим миром.

Первый, борец за окружающую среду, обнаружил, что люди не чинят ему препятствий – ему лишь так казалось. Вторая – женщина, архитектор, которой был уготован дар общения, стала камертоном в разрозненной группе. Третий, молодой бизнесмен, оказавшийся за рубежом на незнакомом производстве, проявил недюжинное внимание к вибрациям социума и спас разваливавшуюся компанию. Еще одна, защитница прав животных, начала масштабную трансформацию сознания с узкого круга, используя минимум ресурсов. И, наконец, группа из трех не знакомых друг другу мечтателей: скрипач, мать и дирижер, – подарили надежду целой стране.

Герои этих историй оказались в поле резонанса, где все двигалось в одном направлении. Они – пример для всех нас. Они сумели доказать, что за маленькими действиями кроются большие достижения.

Глава шестнадцатая. Всё – не то, чем кажется

Несколько лет назад убежденный защитник окружающей среды по имени Джон вступил в группу, которую я вела. Наши занятия концентрировались вокруг индивидуальных проектов ее участников. Стало известно, что Джон яростно и страстно воюет с коммерциализмом и неправильным использованием природных ресурсов.

Во время одной из встреч мы наглядно в этом убедились. Джон был взвинчен до предела: застройщик только что получил разрешение на возведение большого отеля на великолепном участке. Стройка нанесла бы невосполнимый ущерб скалам и дикой природе родного города Джона на южном побережье Массачусетса. Он плевал ядом в адрес всех застройщиков, а еще бюрократов, правящих городом, и тех, кого он назвал «безразличными обывателями». В тот вечер он планировал ворваться на городское собрание и устроить скандал, но он сомневался, что способен хоть что-то изменить. Казалось даже, что он ждет не дожидается, чтобы продемонстрировать нам – ситуация безнадежная.

Рэйчел, участница группы, предложила ему по-другому отнестись к людям, с которыми он собирался встретиться. Джон заявил, что других вариантов не существует. Он вел себя как эксперт по решению проблем, и этим мешал нам перевести его мысли в новое русло.

Никто не ожидал, что Джон добьется какого-то успеха – разве что настроит против себя весь город, – но при следующей встрече обнаружилось, что мы ошиблись. Он рассказал, что ехал домой, и в закрытом пространстве своего автомобиля наконец-то дал себе передышку. Он признался себе, что его фантазии о застройщиках, которые готовы всем угодить, лишь фантазии. Особенно горячо он поблагодарил Рэйчел и сказал, что за две недели, которые прошли с предыдущей встречи, ему удалось настроить всех участников проекта на нужную ему волну. Как только он справился с этим, он смог напрямую пойти и поговорить с ними – как с партнерами.

Вот что он это сделал: Джон встретился с тремя городскими представителями – у кого нашлось время, – и сказал им, что они «провидцы», выполняющие трудную работу. Увидев гордость на их лицах, он поспешил спросить – нельзя ли предложить застройщику какой-нибудь другой участок земли с хорошим видом. Удивительно, но оказалось, что такое место есть. Представители администрации даже пообещали подумать, как лучше совершить обмен.

Это показательный пример того, как сильно Джон изменил историю. Чиновники больше не были его противниками; их даже не потребовалось «убеждать». Оказалось, они искренне разделяют его цели и готовы разыграть эту партию под его руководством.

Джон немедленно связался с застройщиком и озвучил идею об обмене. Он расписал, как бизнесмен с помощью этой сделки станет главным «защитником окружающей среды». Возможно, Джон дольше других постигал модель возможностей, поскольку он был твердо уверен в «истинности» своего мнения и терпеть не мог никакие манипуляции. Ему категорически не хотелось менять собственную историю. Но поездка домой в одиночестве позволила ему задуматься о перестановке главных ролей в своем родном городе. Джон понял, что его новое понимание было так же правдиво, как прежнее, негативное, но оно было более *обоснованным*. Он также понял, что если все действуют не ради наживы, а ради общего блага, то это не манипуляции.

Затем Джон придумал красочную картину того, каким популярным станет застройщик у жителей города, которых он теперь звал «дальновидными». Рассказывая свою историю, он лучился таким энтузиазмом и таким доверием к своим соратникам – прежде безразличным гражданам, – что наши представления о медлительных бюрократах и жадных пайщиках просто исчезли. Возник новый мир!

Через несколько месяцев после роспуска группы, я узнала: обмен прошел успешно, застройщик получил свой отель с прекрасным видом, а скалы остались «в собственности» у ветра и моря.

Циничный Джон в итоге оказался страстной натурой, которая просто запуталась в истории о безнадежности и погрузилась в пучину негативной энергии. Возможно, он боялся, что его снова подведут. Простая поездка на машине помогла Джону осознать, чего хочет все сообщество. И страсть, которую он принимал за злобу и отчаяние, отозвалась на вибрации нового мира. Джон собрал множество элементов и факторов в счастливый и искренний союз, повлияв на существенное число людей. Кто знает, как далеко разошлись круги от брошенного им камня?

Глава семнадцатая. Город на распутье

В отличие от Джона, у Роба Уотсона и его жены Маргарет Говард были самые радужные ожидания, когда они летели в японский город Кобе. Это происходило почти сразу после землетрясения, произошедшего 17 января 1995 года. В то время Роб был старшим научным сотрудником в Консульстве по защите окружающей среды, а Маргарет – экологическим архитектором.

– Мы отправились туда, потому что хотели оказать посильную помощь, – сказал Роб. – А еще – из-за того, что увидели возможность показать городу Кобе новые методы и материалы для перестройки, чтобы защитить и его жителей, и окружающую среду.

Но они чуть не лишились шанса на осуществление своего замысла.

Роб и Пег назначили встречу с главными строительными компаниями Кобе с утра пораньше, в день своего прилета из Нью-Йорка. В аэропорту их окружили доброжелательные представители правительства, желающие поприветствовать их.

– Мы были измотаны, страдали от смены часовых поясов и опоздали на встречу на сорок минут, – рассказывает Роб. – На нас мрачно глядел десяток недовольных мужчин. Никто не желал слушать наши объяснения, и мы чувствовали, что обстановка накаляется. Мы поняли, что своим опозданием нарушили этикет.

– Когда мы объяснили, что задержались из-за того, что не хотели обижать встречающих, наши слушатели немного смягчились, но этого было мало. Они покивали и согласились побеседовать с нами, но только ради того, чтобы заявить: жители Кобе не примут наши методы. Они зачитали километровый список аргументов против, и каждый из них все сильнее ввергал меня в пучину отчаяния, – сказал Роб.

Внезапно раздался голос Пег, как будто она только что вышла в эфир, а не просидела двадцать один час в самолете в скрюченной позе.

– Может быть, вы и правы и ничего из этого не сработает, – сказала она, пристально глядя на сидящих за столом людей. А затем заявила с ослепительной улыбкой: – Но мы этого не узнаем, если не попытаемся!

Ее слова были преисполнены энергии, и ответ не заставил себя ждать.

– Ох уж эти американцы, – сказал генеральный директор, и все присутствующие забормотали, эхом повторяя: «Американцы!»

В мгновение ока комнату наполнила решимость реконструировать Кобе. А затем Роб и Пег обнаружили, что японцы ушли далеко вперед.

– Мы не могли угнаться за ними – наших планов было недостаточно. Мы недооценили, как тщательно администрация планировала реконструкцию. А еще мы – ключевое слово *мы* – недооценили, какую силу имеет позитивное мышление.

Позже Роб спросил жену, как ей это удалось.

– Я увидела, что мы подпитываем страхи друг друга, – сказала Пег Говард. – Мы с тобой волновались, примут ли они нас, а они – примут ли их клиенты. Это было абсурдно и даже где-то забавно. Тогда я всех нас пожалела и спросила себя: «А что действительно важно в том, что мы делаем?» И я поняла, наше предложение – это подарок их обществу. Я испытала прилив счастья и сил. Поэтому я смогла развеять их страхи и склонить к нашему видению.

КОГДА МЫ ПЕРЕХОДИМ ВО ВЗРОСЛУЮ ИСТОРИЮ, ГДЕ НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ НИ ПЕРЕМЕН, НИ ПОТЕРЬ, НЕ НУЖНО БЕСПОКОИТЬСЯ НИ О СТАТУСЕ, НИ О ВЛАСТИ, А ПРЯМО ИДТИ К ПРАВИЛЬНОЙ ЦЕЛИ, МЫ МОЖЕМ СМОТРЕТЬ НА СУТЬ ВЕЩЕЙ С ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЯСНОСТЬЮ.

В том конференц-зале сгустилась тьма недовольства, ошибок и недопонимания – а Пег вышла вперед и зажгла свет. Она смогла увидеть, что скрывалось под раздраженными ходячими историями людей. Своим предложением перестроить город она создала резонанс в комнате, как камертон помогает инструментам настроиться на одну тональность.

После той неловкой поначалу встречи на свет родился Японский совет по экологическому строительству. Это значит, что целая влиятельная культура открыла новую и плодородную сферу интересов в городской среде.

В следующей главе я расскажу о бизнесмене, который вовсе не собирался ни служить на благо общества, ни улучшать его. Он лишь хотел сделать разваливающийся бизнес процветающим. Тем не менее, когда мы переходим во взрослую историю, где не нужно бояться ни перемен, ни потерь, не нужно беспокоиться ни о статусе, ни о власти, а прямо идти к правильной цели, мы можем смотреть на суть вещей с исключительной ясностью. Тогда мы можем действовать решительно и нас начинают поддерживать люди, чьи цели и идеи резонируют с нашими; тогда мы перестаем работать только лишь на результат.

Глава восемнадцатая. Чувство времени

Молодой швейцарец Хансйорг Висс в конце 1950-х годов работал на текстильную компанию «Берлингтон Индастриз». «Берлингтон» приобрели небольшую компанию по производству женского платья – назовем ее «Хедблум», – дела у которой шли из рук вон плохо. В конце концов новоиспеченные владельцы «Хедблум» неофициально решили свалить всю вину за неизбежный провал компании на молодого Висса.

Когда Хансйорг прибыл на живописные улицы Бораса на западе Швеции, ничего не смысля в женском платье и совершенно не говоря по-шведски, он тут же понял, в чем кроется проблема. Огромные универмаги пестрели молодежными яркими фасонами, а «Хедблум» по-прежнему ориентировалась на более взрослых женщин и пыталась продавать одежду через бутики. Висс быстро понял, что «Хедблум» отстала от жизни и скоро уйдет на пенсию.

В первые четыре дня Хансйорг совершил несколько символических жестов, нарушивших непоколебимую иерархию, которая мешала компании развиваться. В первую очередь он продал гордость «Хедблум», служебный автомобиль – «Роллс-Ройс», в комплекте с водителем в униформе. Машина служила символом солидного возраста и состояния владельца компании и использовалась, чтобы производить впечатление на клиентов, прибывающих в аэропорт. На этот шаг давно следовало пойти: он вызвал у горожан куда больше уважения, чем вид роскошного автомобиля. Даже раздосадованный владелец неохотно выразил одобрение, увидев, что новый генеральный директор придумал позитивный план развития компании.

На третий или четвертый день работы Хансйорг поклялся освободить предприятие от унижительных табельных часов. Это было непросто. Организация сопротивлялась переменам, а табельные часы были давно заведенной традицией. Но в процессе диалогов, которые удивили бы и Сократа, менеджеры сами обнаружили, что в табельных часах нет необходимости – Висс победил.

Затем он проинформировал руководство, что планирует собрать представителей от рабочих и показать им катастрофические показатели компании. Менеджеры ответили: «Так нельзя», – и даже позвонили в штаб-квартиру в Базеле, чтобы получить запрет свыше. Но Хансйорг сделал по-своему. Он официально провел совещание с работниками цехов и показал им, что дела плохи.

– Если вы мне не поможете, мы все останемся без работы, – сказал он.

Работники потеряли дар речи – не только из-за ужасных показателей, но и от удивления. Раньше с ними никто не говорил на равных и не спрашивал их мнения. Наконец, одна женщина встала и с достоинством сказала простые слова:

– Мы вам поможем.

К ней присоединились все присутствующие.

– Нужно относиться к работникам по-человечески, как к равным – и неважно, что вы играете разные роли, – объяснял Хансйорг несколько лет спустя. – В компании с четкой иерархией зарождается страх, а он губителен для сотрудничества и развития.

Заручившись поддержкой рабочих, Хансйорг смог действовать быстро и идти на неожиданные риски. Он решил переключиться на торговлю в универмагах и осовременить стиль компании.

«Дюпон» производил тонкую пряжу из полиэстера, которая как раз была на пике моды. Но у «Хедблум» не было ни одной ткацкой машины – более мудрый директор в такой ситуации дал бы задний ход. Хансйорг же нашел компанию, которая делала ткацкие машины, подходящие для пряжи «Дюпон». Ни с кем не посоветовавшись, он поехал в Германию, чтобы посмотреть на них своими глазами. Там он подружился с сыном владельца компании, у кото-

рого никак не шли продажи. Хансйорг предложил купить все их машины одной партией и по очень хорошей цене, хотя у «Хедблум» не было средств на такую покупку.

Поэтому следом он пригласил все руководство своей компании в отель на выходные. Он объявил, что «Хедблум» будет производить новую молодежную линию женской одежды под названием «Шведская Джессика», а чтобы оплатить покупку новых машин, они будут также ткать и продавать ткани. У него не было времени искать новых менеджеров, поэтому нужно было убедить всех присутствующих в своей правоте.

Хансйорг говорил с ними так же, как с рабочими: попросил их помощи. Менеджеры видели, что молодой и целеустремленный генеральный директор держит руку на пульсе рынка и выкладывает на все сто, чтобы создать компанию, которая была бы цельным организмом – от цехов до высшего менеджмента. Поэтому все они поддержали его.

– Я никогда не гнался за выгодой, – вспоминает Висс. – Я искал лишь гармоничное и полное взаимодействие.

«Шведская Джессика» имела успех, платья и ткани были нарасхват – «Хедблум» расцвела. А Хансйорг исследовал рынок тканей и вычислил, что хлопчатобумажная промышленность собирается обойти синтетическую, запустив в продажу быстросохнущие ткани. Не желая принимать новый вызов в стране и в отрасли, которую он сам не выбирал, всего через два года Хансйорг отправился дальше, оставив «Хедблум» на вершине успеха.

Хансйоргу никогда не мешали ходячие истории, которые портят жизнь огромному количеству предприятий: истории о том, что одному человеку неподвластны перемены; о том, что проще ничего не менять; о том, что должность имеет значение и что люди на высоких позициях заслуживают больше уважения. Благодаря этому он смог смотреть на вещи с предельной ясностью, чувствовать, куда движется мир. Он не пытался выжить и не боялся рисковать. Ему помогло и то, что он не гнался за собственным успехом. Он просто руководил компанией.

Преображение

Молодой господин Висс устранял иерархические связи с помощью хороших личных отношений. Так он смог войти в резонанс со своими работниками и менеджерами, и даже с немецкой компанией, производящей ткацкие машины. Он был решителен и не дожидался похвалы, потому что знал – сколько бы люди ни сопротивлялись, в новых условиях они изменят свое мнение. Всего за несколько месяцев «Хедблум» стала гибкой, проворной и современной организацией.

Несколько лет спустя Хансйорг занялся развитием одной из крупнейших в мире компаний по производству медицинского оборудования. У «Синтес» были офисы в Швейцарии и США. Рецепт успеха Хансйорга заключался в том, чтобы сохранить компанию простой и открытой как можно дольше. Он говорит, что важнее всего было поддерживать связи внутри компании, пока она развивалась.

– Если потерять связь, – рассказывает он, – рано или поздно компания развалится.

Его часто можно было видеть в цехах среди работников.

– Нужно обязательно отслеживать тенденции рынка: пока вы производите один продукт, надо уже усиленно заниматься разработкой следующего. Новая волна уже набирает силу.

Хансйорг, как вы могли догадаться, вовремя продал компанию, и благодаря его поддержке и милосердию сотни нуждающихся женщин и детей получили необходимую помощь. Кредиты под залог будущей зарплаты были упразднены во многих штатах Америки. Были защищены огромные участки живой природы, пополнены музеи, а исследователи новых технологий обеспечены на том уровне, о котором не могли и мечтать.

Если вы откроете глаза и сердце и попытаете увидеть то, что собирается случиться, вы наверняка войдете в глубокий резонанс с миром вокруг вас. Вы сможете обнаружить, куда все

движется, в какое будущее. Вы поймете, когда нужно поспешить, а когда – потянуть время. И вы не будете за все в ответе – вы будете *переводчиком* и *транслятором* мировых ритмов. Вы больше не будете тратить время на бесполезных встречах, зато сможете помочь сыну вашего сотрудника определиться на жизненном пути или навестить мать друга в больнице. Вы пересядете из лимузина в трамвай, потому что так вы будете ближе к людям. Ваш образ жизни приведет к тому, что вы будете дышать синхронно вместе со всем обществом, а не только с теми, кто очень богат.

**ЕСЛИ ВЫ ОТКРОЕТЕ ГЛАЗА И СЕРДЦЕ И ПОПРОБУЕТЕ УВИДЕТЬ
ТО, ЧТО СОБИРАЕТСЯ СЛУЧИТЬСЯ, ВЫ НАВЕРНЯКА ВОЙДЕТЕ В
ГЛУБОКИЙ РЕЗОНАНС С МИРОМ ВОКРУГ ВАС.**

Вы всегда будете искать, какие горы еще покорить. В случае с Хансйоргом это действительно были горы. Он поднялся на немалое количество самых сложных вершин в мире. Для этого нужно быть очень разумным и гармоничным.

Глава девятнадцатая. Человеческое отношение к животным

Это история о ничем не ограниченном мировоззрении, зародившемся в бедном районе, в самой глуши США. Наша героиня Даниэлла с юного возраста считала себя движущей силой любого своего предприятия, а таких было немало. Она стала волонтером в приюте для животных, когда ей было двенадцать. Затем она присоединялась к разным движениям по защите прав животных, участники которых проводили выходные на акциях протеста. Они не пускали людей в салоны меховой одежды и оцепляли лаборатории, использующие в опытах животных.

– Это было вдохновляющее время для меня, – рассказывает Даниэлла с легкой грустью. – Так прекрасно находиться среди единомышленников, которые борются за свою правоту, и делать то, что считаешь правильным. Нас арестовывали снова и снова, но нас было много, и наш дух был крепок, – смеется она. – Поэтому полиция всегда нас отпускала.

Несколько лет спустя Даниэлла устроилась на работу в организацию, занимавшуюся поддержкой приемных детей. Там она решила пользоваться силой, обретенной в годы бунтарской молодости. Тогда она прекрасно научилась говорить категорическое «нет». С детьми было сложно работать не из-за их проблем с общением или дисциплиной, а из-за бюрократии чиновников или неграмотности опекунов.

Она приводит следующий пример: они с еще одной сотрудницей навещали тринадцатилетнего мальчика с аутизмом в приемной семье дважды в неделю. Он был крупным для своего возраста и очень сильным, его приемная семья очень нуждалась в помощи Даниэллы. Через два года администрация штата сократила бюджет и агентство настояло на том, чтобы Даниэлла перестала навещать мальчика. Приемная семья не могла справиться с ребенком и пыталась снять с себя ответственность, требуя, чтобы Даниэлла, к которой он привязался, отвезла его в приют. Даниэлла отказалась бросать ребенка и заставила инспектора по опеке лично разобраться в этом случае.

После этого Даниэлла явилась к руководству нанявшей ее некоммерческой организации и четко описала, как вредно игнорировать потребность детей в привязанности. Вскоре после этого она уволилась. Неравнодушие Даниэллы принесло свои плоды. Агентство внедрило большинство ее рекомендаций и спустя два года принесло ей свои извинения, признав ее правоту.

Оставшись без работы в двадцать два года, Даниэлла некоторое время посвятила поиску своего истинного призвания.

– Несмотря на то что я любила работать с детьми, животные интересовали меня сильнее, – говорит она. – Я мечтала о мире, где люди понимают, что животные – это эмоциональные и разумные создания, заслуживающие любви и уважения. Поэтому я решила донести до людей, что животные умнее и сложнее, чем кажутся, и в отношениях с ними можно сохранять человечность – не эксплуатировать их, а сопереживать им. Я хотела научиться менять отношение и сознание людей.

Даниэлла организовала целое движение на основе своей идеи. Для нее отношения с животными, построенные на доброте и глубоком уважении, были непременным условием выживания в этом мире.

Даниэлла твердо решила создать приют для домашних животных. Чтобы лучше разобраться существующих методах и услугах, она год работала в компании, которая занималась перевозкой больных и раненых животных на Восточном побережье США.

Когда ей исполнилось двадцать три года, Даниэлла решила рискнуть. У нее были небольшие сбережения, поэтому она собралась купить недорогой участок земли на восточном побережье, в нескольких часах езды на машине от дома ее пожилой бабушки в Бостоне. Даниэлла разложила на полу карту Новой Англии, встала над ней и подбросила горстку монеток: куда

монетки упадут, туда она и поедет. В каждом из этих мест она поищет участок, подходящий для фермы, и недвижимость, которую можно купить или арендовать.

Даниэлла проехала Массачусетс, Вермонт и Нью-Гемпшир. В конце концов она прибыла в маленький городок под названием Пенобскот на побережье Мэна, и точно в том месте, куда приземлилась ее монетка, нашла подходящие три гектара земли.

Участие во множестве проектов научило Даниэлла изменять окружающих людей. Необходимо поддерживать диалог с местными жителями, рассказывать им о проблемах, которые, возможно, никогда не приходили им в голову, давать им пищу для размышлений. Она знала, в чем кроется сила: нужно начинать с малого и осознанно подходить к налаживанию целостной системы. Если спешить к цели, то можно потерять важную информацию.

– Не ждите, что все сразу приплывает к вам в руки, – говорит она. – Имейте терпение.

Даниэлла терпела пятнадцать лет. За это время убежище Пис-Ридж спасло больше трех тысяч домашних животных от жестокого обращения, предоставило им медицинский уход и покой. Все это Даниэлла смогла сделать благодаря пожертвованиям людей, вошедших в резонанс с ее мировоззрением.

– Все сошлось – наступил тот момент, которого я ждала всю жизнь! – рассказывает она.

Тогда убежище Пис-Ридж как раз переезжало на более крупный участок, где животным было бы просторнее и спокойнее, а люди чаще могли бы их навещать. Даниэлла не хочет брать больше двухсот животных на постоянное проживание на ферме, но она планирует расширять свою миссию. Она мечтает научить и других людей создавать подобные убежища.

Она хочет, чтобы люди знали: есть места, где людям и животным спокойно вместе. Чтобы они увидели, как гусь, чья партнерша погибла, находит успокоение на коленях у Даниэллы, дает ей гладить себя по голове; как преданы друг другу бывают коровы и как петух днем оберегает свою слепую курочку, а ночью усаживается рядом с ней на насест, укрывая ее крылом.

Убежище Пис-Ридж обучает взрослых и школьников, занимается с семьями, которые забирают домой собак и кошек из приюта. Местные жители могут жаловаться туда, если замечают жестокое обращение с животными. Пис-Ридж вселяет надежду в любителей животных, говоря им – в мире есть и добро. Хотя это убежище не может приютить всех нуждающихся, оно готово их защищать.

Даниэлла с головой ушла в идеи о резонансе. Она уверена: вера может свернуть горы, и действительно помогает людям найти в себе энергию.

– Часто люди не понимают, что делают, но они готовы поддерживать то, что им близко, – говорит она с радостной уверенностью.

Даниэлла – музыкальный инструмент, который настраивает остальных на гармонию с собой. Как еще она могла проверить такое дело почти без средств?

История Пис-Ридж демонстрирует, что ключ к резонансу – это ясное осознание того, что *вам* хочется, и того, что всем людям в мире хочется того же самого. Каждый может понять, на что он способен, если не будет торопиться и поддаваться власти детских историй.

Даниэлла показывает, что открытость, терпение и диалог с местными жителями помогают создать резонирующее сообщество. Чтобы сделать мир лучше и жить эмоционально насыщенной жизнью, не нужно с рождения иметь огромные ресурсы и привилегии. Даниэлла демонстрирует на своем примере, что уверенность и страсть способны привлечь людей на вашу сторону.

Глава двадцатая. Великолепный концерт

В следующей истории резонанс объединил множество людей, которые до этого не видели возможности что-то изменить. Эта история началась в маленькой комнатке в Мексике, но преобразила всю страну. Целая нация может прикрываться ходячей историей несгибаемого отчаяния, хотя в глубине ее души таятся страсть и надежда.

ЦЕЛАЯ НАЦИЯ МОЖЕТ ПРИКРЫВАТЬСЯ ХОДЯЧЕЙ ИСТОРИЕЙ НЕСГИБАЕМОГО ОТЧАЯНИЯ, ХОТЯ В ГЛУБИНЕ ЕЕ ДУШИ ТАЯТСЯ СТРАСТЬ И НАДЕЖДА.

Один из героев этой истории – мексиканец по имени Хулио, который учился игре на скрипке и в течение одиннадцати лет играл в оркестре Романской Швейцарии в Базеле. Утомленный неприкаянной жизнью гастролирующего музыканта, он вернулся в Пуэблу, намереваясь создать программу обучения детей музыке. Подобная программа, «Система», имела большой успех и финансовую поддержку общественности в Венесуэле. Ее организовал дирижер и политик Хосе Антонио Абреу. Миссия «Системы» – с помощью классической музыки служить «социальным лифтом» для малообеспеченных детей.

«Система» строилась на вере в человеческое достоинство; в то, что и богатый, и бедный ребенок способен научиться глубоко переживать и исполнять великую музыку. Для доктора Абреу и его последователей путь из нищеты лежит через музыкальное образование. Учеба среди единомышленников и вдохновляющих педагогов, основанная на любви и радости, способствует укреплению духа. Такую же программу Хулио хотел создать и в Мексике.

После своего возвращения, Хулио устроил в окружных школах прослушивания для детей. Он проверял их слух и чувство ритма. Он прослушал более восьмисот детей. Тридцать из них он отобрал для своей программы, получив пожертвования на инструменты и сняв небольшое помещение для репетиций. Но вскоре Хулио впал в отчаяние. Ему не хватало ресурсов, он чувствовал себя бессильным. Он просто не видел, куда двигаться дальше.

Женщина по имени Ленор, мать двух ребятишек из группы Хулио, отчаянно желала, чтобы ее дети получили то будущее, которое обещала его программа. Ради этого Ленор вызвалась работать волонтером на масштабной конференции «Город идей» в Пуэбле, чтобы приблизиться к влиятельным людям. Увидев в списке участников конференции дирижера по имени Бенджамин Зандер, она вызвалась стать для него гидом. Она заранее разузнала о своем госте и по дороге в Пуэблу из аэропорта поведала Бену об идее Хулио.

На следующее утро Ленор заехала за маэстро в отель, чтобы отвезти его в маленький городок на окраине Пуэблы, где Хулио держал свою маленькую школу. Садясь в машину, Бен заметил мужчину, которого встретил за ужином прошлым вечером. Этот человек снимал для испанского телевидения документальный фильм о конференции. В минутном порыве Бен воскликнул: «Эдуардо, поехали с нами! Ты сможешь заснять прекрасный эпизод». Так же спонтанно Эдуардо позвал еще четверых из своей кинокоманды, и все погрузились в машину.

Семь человек с камерами и звукозаписывающим оборудованием проехали семьдесят километров и оказались в захудалой, нищей части пригорода.

В маленькой хижине, служившей музыкальной школой, Хулио произнес небольшую речь, приветствуя всех, кто уместился в тесноте комнатки: небольшой детский оркестр и родители музыкантов, а также семеро гостей. Затем он поднял палочку и решительно начал «концерт».

Несмотря на старания Хулио, дети сидели с мрачными лицами, монотонно пилякая «Ты сияй, звезда ночная»¹⁰ из первого тома метода Судзуки¹¹. Грозное присутствие интернациональной съемочной команды резко контрастировало с какофонией, которую издавали дети, осваивающие первые шаги в игре на струнных инструментах.

Безо всякого выражения дети доиграли до самого конца. Но как только утихла последняя фальшивая нота, случилось нечто невероятное. Приезжий дирижер встал и начал оглушительно, совершенно нелепо хлопать, заряжая комнату невероятной энергией. Дети изумленно смотрели на безумного незнакомца, затаившись на своих стульях. На секунду все стихло, а затем Бен взялся за дело.

Он заставил скрипок и две виолы подняться на ноги, а виолончелям посоветовал представить, что они тоже стоят. Отобрав палочку у Хулио (который был лишь счастлив подарить детям новый опыт и вдохновиться сам), Бен снова принялся за «Ты сияй...». Под руководством этого необыкновенного дирижера дети заиграли громче.

Потом он обратился к ним:

– Слушайте внимательно, у меня к вам очень непростая просьба. У вас получится играть и в то же время *улыбаться*?

Никто из детей не смог сохранить серьезное выражение лица. Сдерживая смехи, они проиграли еще несколько тактов. Странный гость опять бешено зааплодировал.

– Теперь, – сказал он, – я попрошу вас сделать кое-что по-настоящему сложное. Это почти так же сложно, как гладить себя по голове и хлопать по животу. – И он показал, как это делается. – Я хочу, чтобы вы играли на инструменте, улыбались и *ходили*. Как думаете, у вас получится? (Простите, виолончели.)

Дети неистово закивали.

Тогда к ним присоединился и Хулио со своей скрипкой. Бен сильно ускорил темп, чтобы он совпадал с ритмом шагов, и повел оркестр по всей комнате, подпрыгивая и наклоняясь, приседая и подныривая. Одних детей он заставил играть в одном ритме, других – в другом. И внезапно «Ты сияй, звезда ночная» стала бурной, энергичной, стремительной, и улыбаться было очень легко. Видеокамеры работали без устали, некоторые родители пустились в пляс, а другие слушали внимательно и восхищенно: их гениальные, сияющие дети внезапно *заиграли музыку*.

Перемены ждут подходящего случая

Тем же вечером, во время ужина после конференции, Бен рассказал эту историю Рикардо Салинасу, владельцу главной мексиканской телевизионной корпорации. Салинас дал Бену свою визитную карточку и велел передать Ленор, чтобы та записала телевизионный выпуск о них и переслала ему.

В придачу к записи Ленор отправила Рикардо Салинасу и десятиминутный клип из передачи о венесуэльской «Системе». Салинас был глубоко тронут увиденным. Он сразу понял, как благоприятно может такая программа повлиять на детей из малообеспеченных семей. Он тут же предложил полностью профинансировать программу Хулио. Захваченный новой идеей, он настоял также на финансировании подобной программы во всех штатах Мексики!

Пользуясь своим немаленьким влиянием, он убедил местные власти и федеральное правительство поддержать создание детских оркестров по всей стране. Этому весьма поспособствовали прослушивания, которые устраивал Хулио. К тем восьмистам талантам, которые он

¹⁰ Популярная английская колыбельная, музыку к которой писали многие композиторы, в том числе Моцарт. – *Прим. перев.*

¹¹ Синъити Судзуки – японский скрипач и музыкальный педагог, автор всемирно известного метода изучения музыки. Метод базируется на уверенности, что все дети обладают способностями и эти способности можно развивать в благоприятной среде. – *Прим. перев.*

уже обнаружил, добавились еще двести пятьдесят. Шестьсот детей, которые не умели играть, но безумно этого желали, прибыли на прослушивание. С помощью Рикардо Салинаса Хулио быстро обеспечил их инструментами и преподавателями.

Десятитысячная аудитория

Рикардо Салинас не тратил времени зря. Он собирал взносы на финансирование концерта, который должен был состояться в ноябре в Мехико, через три года после событий в Пуэбле.

Дети и учителя репетировали все лето с десяти утра до шести вечера. А с началом учебного года они занимались в школьных автобусах и репетировали с четырех до восьми вечера. Всего прошло сто двадцать шесть репетиций. Ленор пригласила Бена в Мексику, чтобы он своими глазами увидел плоды их инициативы.

Увиденное потрясло всех: десять тысяч человек наполнили огромный концертный зал в Мехико, чтобы услышать первый детский концерт. Оркестр из ста восьмидесяти шести и хор из более чем двухсот человек исполняли избранные отрывки из девятой симфонии Бетховена, «Кармина Бурана» Орфа, «Танец № 2» Маркеса. Один восьмилетний ребенок сыграл концерт для трубы.

Исполнение было потрясающим. Слезы текли по щекам взрослых, пока дети, которые три года назад не могли извлечь из инструмента и ноты, вкладывали в музыку свои сердца и души с невероятным мастерством. Публика аплодировала стоя, а дети уверенно и гордо принимали овации с широкими улыбками на лицах. Вместе с ними кланялся и дирижер. Им был Хулио, мечта которого сбылась.

В течение тридцати трех месяцев было сформировано двадцать три оркестра, и на следующий год должны были собраться еще пятьдесят. Во владение Хулио перешла заброшенная фабрика в Пуэбле – все здание превратили в пространство для репетиций. Через три года после старта инициативы программа по созданию детских оркестров возымела огромное политическое значение в Мексике. Хулио создал государственное движение, в котором участвовали тысячи детей, их братья и сестры, мамы и папы, бабушки и дедушки, и многие другие.

Оркестровое движение в Мексике – событие, которое «хотело произойти» или «ждало только искры». До того случая в Пуэбле люди тоже старались изо всех сил. Многие родители шли на большие жертвы, чтобы дети занимались с Хулио – один из родителей ради этого проводил за рулем по три часа ежедневно. Но все же сообщество жило историей о том, что ничего нельзя всерьез изменить, и эта история отражалась в апатии детей и депрессии Хулио.

У Ленор не было ни музыкального образования, ни связей, но у нее была сила: она ходила, говорила и мечтала, творя историю возможности. Она узнала, что Бен известен своей способностью пробуждать в людях жизнь и страсть, поэтому вызвалась сопровождать его на конференцию и в класс к Хулио. Как она и надеялась, Бен зажег пламя, которое испепелило отчаяние в сердцах музыкантов, съемочной группы и родственников и взамен разожгло в них огонь радости. Ленор с Рикардо с помощью прессы разнесли этот огонь по всей Мексике. Гениальная Ленор и целеустремленный Хулио трудились, не покладая рук. Они поддерживали связи, объединившие прогрессивное сообщество из тысяч единомышленников, которые вошли друг с другом в резонанс.

Волны единения

Темой этого раздела был резонанс – объединение и усиление волн энергии, из которой состоит вся Вселенная. Герои этих историй смогли создать гармонию и повисить этот резонанс, чтобы сформировать команду и обеспечить себя ресурсами. Они ясно и четко излагали

то, что хотят воплотить в жизнь. Они заглядывали *за* ходячие истории и говорили с любящим уникальным сознанием внутри каждого человека и целого сообщества. И это сознание, состоящее из возможностей, уверенное в своей безопасности, легко соглашалось сотрудничать.

Это чувствуется и в том, как Джон посмотрел на жителей своего прибрежного города, и в теплых вдохновенных словах Пег, сказанных упрямым японским бизнесменам. Они создали резонанс, рассказывая о своих идеях – о музыке, животных или плохих показателях компании, – и смогли настроить всех на одну волну. Они поддерживают резонанс, следя за темпом перемен и не сбиваясь с ритма, даже если приходится подождать, как в случае с приютом для животных, или ускориться, как в Швеции и в Мексике. Каждый герой стал чистым резонирующим кристаллом, проживая взрослую историю и делясь своим призванием с миром.

Часть третья. Вы и партнеры

Все вибрирует; вся Вселенная колеблется на своих особых частотах. Иногда мне кажется, что мы разучились синхронизироваться с ней, что все идет не так, что на каждом шагу нас поджидают препятствия. А в других ситуациях приходит вдохновляющее чувство, что все мы движемся в одном ритме. В такие моменты наши идеи и физические тела каким-то образом резонируют со всем вокруг: с теми, кто находится рядом, и даже с теми, кто на расстоянии составляет наше виртуальное сообщество. Герои следующих глав продемонстрировали, что могут усиливать такой резонанс и создавать команду, способную двигаться вперед.

До сих пор мы говорили о том, что наши детские части с их эгоцентричными историями создают препятствующие шаблоны поведения, мешая нам формировать настоящие отношения и преобразиться. Теперь настал тот момент в нашем путешествии, когда пора вырасти еще немного и сдвинуться с уютного местечка в центре Вселенной, где мы были такими важными и правильными и способными винить всех и за всё. Нам нужно чуть шире взглянуть на чудесный путь, по которому всё вокруг движется и развивается.

Если мы станем частью более масштабной системы, мы сможем формировать новые истории и взрослое мировоззрение. И это позволит нам осознать, что мы не являемся «тем, кто делает». Что это значит и как такое возможно? Давайте узнаем.

Глава двадцать первая. Расширяя рамки обыденного

Некоторые люди утверждают, что могут найти место для парковки где угодно. Мой друг Луис – один из них. Он говорит, что большинство высматривает лишь парковочные места, а он следит за ходом ситуации. Он спрашивает себя: «Куда так целеустремленно идет этот прохожий? Он ищет ключ в кармане? Если по улице в одном направлении идет много людей, значит, только что закончилось какое-то мероприятие и теперь все разъедутся на машинах».

ЕСЛИ МЫ СТАНЕМ ЧАСТЬЮ БОЛЕЕ МАСШТАБНОЙ СИСТЕМЫ,
МЫ СМОЖЕМ ФОРМИРОВАТЬ НОВЫЕ ИСТОРИИ И ВЗРОСЛОЕ
МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Луис говорит, что этот навык помогла ему сформировать работа учителем. Ведь ему приходится следить за происходящим в целом классе и предугадывать, что будут делать дети. Поэтому, когда Луису надо припарковаться, он думает: «Где то место, которое скоро освободится?». Он мыслит *широко*.

Четыре мировоззрения

Несколько лет назад один опыт раскрыл мой разум и позволил взглянуть на события с трех разных точек зрения. Я была на встрече на другом конце города, когда зазвонил мой телефон. Это была моя соседка.

– У тебя упало дерево, – сказала она.

От шока я перестала соображать.

– Большое дерево? – кое-как выдавила я из себя. – То Самое дерево?

Она сказала, что не знает насчет «Того Самого», но дерево очень большое. И люди забеспокоились, что оно могло придавить меня.

Я поспешила домой, надеясь на чудо: на то, что это не был гигантский серебристый клен, стоявший в центре моего дома, двора и души. Но, подъезжая, я наткнулась на регулировщика, а за ним увидела свое дерево, перегородившее проезд.

– Дорога перекрыта, – мягко сказал регулировщик. – Езжайте по Хайленд-стрит.

– Но это мое дерево, – прошептала я, заливаясь слезами.

– Вы здесь живете? – спросил он.

– Да, – ответила я в отчаянии. – Это мое дерево. Или друг. Или брат. Мне нужно проехать.

Тогда он пропустил меня.

От чудовищного порыва ветра дерево сломалось с оглушительным треском, и все тридцать метров его высоты отправились в полет, отломив кусочек крыши над моим крыльцом. Дерево упало рядом с домом, перекрыв всю улицу до самого перекрестка. Я была опустошена. Я взобралась на огромный ствол, легла лицом вниз и разрыдалась.

Где-то внизу соседка спрашивала, была ли у меня страховка, – ей нужна была компенсация за раздавленные кусты пионов. Кто-то утешал меня: повезло, что не пострадал дом. По соседству со мной жил сенегальский шаман; он появился из тени и подошел ко мне. Шаман сочувственно рассказал, что услышал громкий треск и выглянул в окно. Он увидел, как дерево падает прямо на середину дома, и стал молиться, чтобы оно развернулось. Пока он молился, дерево повернуло вправо и не задело дом. Оно рухнуло на землю с оглушительным звуком, разнесшимся по всей округе.

Я вцепилась в огромный ствол моего дерева. Чуть позже ко мне подошел мужчина в каске.

– Мадам, – сказал он добродушно, – тут повсюду провода. Это опасно. Городские власти должны разрезать и убрать ствол дерева. Нижнюю часть мы тоже уберем, она неустойчива.

Через несколько минут я нехотя сползла с поверженного тела моего давнего и любимого друга. Я поблагодарила дерево за то, что оно пожалело дом, ничуть не сомневаясь – оно так поступило ради нашей взаимной любви.

Потом я наблюдала, как специалист по деревьям рубил его на куски. Он прокричал мне: – Знаете, почему ствол не свалился на ваш дом? У него волокна перекручены. Похоже, в падении его закрутило вправо.

Вот три мнения, почему мой дом устоял: сила молитвы, сила любви и научное объяснение. Не сомневаюсь, большинство моих читателей удовлетворились бы последним. С приличным отрывом на втором месте оказались бы сторонники молитвы. За силу любви буду, наверное, только я. Но я хочу спросить: зачем ограничивать свои мысли материальным фактом о волокнах дерева? Почему бы не выйти за рамки обыденного и не допустить существование других сил, которые тоже могли прийти на помощь?

Сила заступничества

Ученые много раз исследовали силу мысли, помогающую людям или выступающую посредником между ними. Правда, такая точка зрения идет вразрез с основной современной научной парадигмой, поэтому даже результаты тщательных и контролируемых экспериментов никто не берет в расчет.

Одно из исследований, проведенное в 2001 году, вызвало шквал критики в свой адрес. Ученые вели наблюдение за большой выборкой женщин в возрасте от двадцати шести до сорока шести лет. Двести десять женщин в течение трех месяцев прошли процедуру экстракорпорального оплодотворения в Центральной больнице Ча в Сеуле. Женщин случайным образом поделили на две группы: за одну группу читали молитву заступничества (это специальная молитва о помощи другому человеку), а вторая была контрольной. Молитву за женщин читали на другом конце света – в США, Канаде и Австралии.

Ни одна из женщин, проходивших лечение от бесплодия, ни их врачи не знали об исследовании. Информация была защищена двух- и трехкратно. Людей, которые читали молитву, отбирали случайным образом вне зависимости от региона и вероисповедания.

Результаты, опубликованные в «Журнале репродуктивной медицины», показали, что процедура прошла почти в два раза успешнее для тех женщин, за которых была прочитана молитва: пятьдесят против двадцати шести процентов в контрольной группе.

Популярная пресса распространила новость об исследовании по США, и это возмутило профессиональных медиков. Они критиковали методы исследователей, порицали журнал, опубликовавший результаты. Издатели журнала тоже оказались ненадежными: один из них отсидел в тюрьме пять лет за мошенничество в другой сфере. Никто не опровергал самих цифр, наверное потому, что беременность – явление неопровержимое, ты либо беременна, либо нет.

Держать разум открытым непросто

«Реальность» – это, безусловно, система верований. Мы уверены, что вещи на самом деле являются такими, какими мы их видим. Наша собственная реальность похожа на счетчик Гейгера, который яростно пищит, когда мы сталкиваемся с противоречиями в ней. Но давайте немного расширим границы наших умов, раздвинем рамки возможного. *Возможного*, а не «истинного».

К примеру, мы совершенно точно можем сказать, что все явления на Земле сильно различаются с точки зрения динамики. Мы понимаем, что есть неподвижные объекты: камни и

стулья (если их не двигает кто-то еще); малоподвижные объекты: деревья и ледники; и объекты, которые движутся с невероятной скоростью: шестилетние мальчишки, джек-рассел-терьеры и множество им подобных. Но это лишь внешний ориентир, который облегчает движение нам самим. Если мы присмотримся внимательнее, мы увидим, что на самом деле в движении находится абсолютно всё, мельчайшие частички всех предметов образуют связи, реагируют и меняются. Камни «общаются» так же, как деревья, стулья, маленькие мальчики и неугомонные псы.

Посмотрите, что написал публицист и философ Джим Холт в «Нью-Йорк таймс» в 2007 году:

«Возьмем, к примеру, камень... Он состоит из невообразимого числа атомов... Все они носятся по кругу с умопомрачительной скоростью, которой позавидует даже самый быстрый суперкомпьютер. И носятся они не просто так. Внутренность камня «видит», как вся Вселенная постоянно принимает и использует гравитационные и электромагнитные сигналы».

Далее Холт говорит, что процесс внутри камня похож на человеческую психику.

Когнитивный психолог Дэвид Чалмерс высказал идею, что сознание фундаментально и, возможно, универсально, в своей речи на ТЭД-конференции¹² в 2014 году.

– Сознание есть повсюду, где происходит обработка информации, – сказал он.

Сюзанн Симард, преданная своему делу лесной эколог, и ее коллеги в Университете Бриггс-Колумбии обнаружили, что деревья и растения действительно общаются и взаимодействуют друг с другом.

Симард открыла, что под землей существует сеть грибницы, которая оплетает и объединяет растения в бескрайних экосистемах. Симбиоз растений и грибов представляет собой целенаправленный обмен ресурсами, помогая целым растительным системам процветать и защищая их от пожаров и болезней. Самые большие, «материнские» деревья функционируют как передаточный узел, рассылая информацию по сетям грибницы через маленькие растения деревьям на дальнем краю леса.

Позвольте своему разуму на секунду представить, что все мы являемся частью огромной экосистемы, где постоянно появляются новые участники, формируя все более сложные узоры, соединяясь в новые сбалансированные схемы. Представьте далее, что каждое семечко, каждый новорожденный ребенок, каждая организация, каждая птица, каждая галактика и каждая частичка каждой галактики эволюционирует, чтобы исполнить и улучшить этот замысел.

Мы уже знаем, что *ничто никогда* не повторится снова, хоть наши умы и уверены, что замечают повторы. Мы часто говорим: «Такое уже было в прошлом году» или «Поверить не могу, что я наступил на те же грабли». Но, как сказал Гераклит две с половиной тысячи лет назад: «Ни один человек не может войти в одну реку дважды, поскольку это будет уже не та река и не тот человек».

Это не значит, что Вселенная хаотична. Во всем есть всеохватывающий контекст, принцип самоорганизующихся систем. Похоже, чем шире мы раздвинем рамки своего восприятия, тем больше поймем о схемах функционирования Вселенной.

К примеру, возьмем бабочек, чьи действия кажутся случайными. Если взглянуть шире, оказывается, что поведение каждой бабочки – это элемент всеобъемлющей схемы, которая охватывает целые поколения насекомых.

Когда весной температура воздуха начинает расти, взрослые бабочки-монархи выходят из спячки, покидают пихтовые леса Мексики и летят в северо-восточную Америку в поисках

¹² От англ. TED (*Technology, Entertainment, Design* – технологии, развлечения, дизайн). Это американский частный некоммерческий фонд, известный в первую очередь своими ежегодными конференциями, которые призваны распространять уникальные идеи. – *Прим. перев.*

молочаев, которые примут их гусениц. Но далеко улететь им не удастся: они оседают на юге США, оставляют там потомство и погибают. Второе поколение бабочек продолжает двигаться на север, где растут молочаи. Цикл переживает еще несколько повторов, а затем температура начинает падать, приходит осень, и начинается миграция на юг, больше, чем на три тысячи километров. Поразительно, но даже спустя несколько поколений монархи возвращаются в те же леса и даже на те же деревья, что их предки.

Конечно, отдельно взятых бабочек привлекают какие-то определенные растения, они летают по уникальной траектории и будто бы думают своей головой. У каждой бабочки на крыльях свой рисунок, они никогда не прилетают на одно и то же место и не пьют нектар одних и тех же цветов. Глядя на одну-единственную бабочку, вы никогда не сможете увидеть *большую схему*. Вы будете правы, думая, что ни одна из тех, кто начал путешествие, не сможет вернуться в родной лес. Но вы упустите из виду чудо из чудес – туда вернутся их правнуки.

Я обожаю задаваться вопросом, *что* лежит за рамками нашего восприятия. Помните, как изменился образ неопрятной, ленивой, неуправляемой секретарши, когда мы слегка распахнули занавес? Расширение рамок обыденного показывает, как мало мы знаем. И оно дает восхитительное ощущение полноты жизни.

Мы думаем, что наша жизнь – «закрытая территория», мы изолируем сломанную руку, не задумываясь, как это повлияет на все тело и семью больного. Мы считаем, что каждый человек властен над своим весом, и ругаем себя за срывы в режиме питания, не учитывая, что нас повсюду преследует реклама вкусовости. Нам проще работать с ограниченным числом фактов. Но в природе *нет* закрытых систем. Мы можем продуктивно работать с тем, что у нас есть, но так мы никогда не сможем понять всю историю бабочек, секретарш, сломанных конечностей или лишнего веса. Чем шире мы смотрим на то, как все устроено внутри и вокруг нас, тем больше вероятность, что мы сможем поспособствовать ходу эволюции и научиться танцевать – как слепая певица Джессика.

Фрактальная Вселенная

Еще один шаблон люди осознали в конце XX века, хотя видели его с самого начала времен. Вы когда-нибудь обращали внимание на ледяные узоры на оконном стекле? Замечали сходство этих замысловатых ледяных картин с цветами и папоротниками? Вы не первый, кому так показалось¹³.

Эти узоры – доказательство, что мы живем во «фрактальной Вселенной». Здесь все фундаментальные формы и процессы повторяются во всех масштабах, от бесконечно больших до бесконечно малых.

Если вы отломите ветку дерева и воткнете ее в землю, она будет похожа на маленькую копию дерева, а если отломить от нее сучок и воткнуть в горстку земли возле игрушечного домика, получится точь-в-точь дерево кукольного размера. Мы знаем, что Луна вращается вокруг Земли – точно так же, как планеты вращаются вокруг Солнца, а само Солнце следует своему пути вокруг центра Галактики.

Фракталы! Объекты отличаются друг от друга, но их структура одинакова вне зависимости от масштабов. Человеческие младенцы – фрактальное отражение своих мам, а мышата – матерей-мышей. Посмотрите на берег моря с холма, а затем поднимитесь над ним в самолете – с расстояния в десять километров вы мало что сможете разглядеть, но узоры будут невероятно похожими. Лягте на спину и полюбуйте облаками: маленькие выглядят в точности как большие.

¹³ В двадцать пятой главе приводится описание ледяных узоров на оконном стекле из песни «Сон о весне», части цикла «Зимний путь» Шуберта. – *Прим. авт.*

В 1975 году польско-французский математик Бенуа Мандельброт создал фрактальную геометрию, чтобы продемонстрировать следующее: вещи, которые считаются хаотическими, на самом деле упорядочены в своем развитии и преумножении. Просчитав простое уравнение Мандельброта, компьютеры смогли создавать бесконечные последовательные и уникальные узоры¹⁴.

Фрактальные структуры проявляются куда ни взгляни: в том, как наши пальцы присоединяются к руке, в росте корпораций, в сюитах Баха для виолончели¹⁵. Ими пронизаны искусство и архитектура, растения и кровеносные сосуды – всё, от скопления галактик до ДНК. Недавно исследователи обнаружили, что даже геном имеет фрактальную структуру. Маленькие участки ДНК складываются в «капли», и эти капли становятся все крупнее. Они организованы так, что создают одинаковый узор в любом масштабе¹⁶.

Покойный Оливер Сакс, автор научно-популярной литературы и профессор неврологии Медицинской школы Нью-Йоркского университета, открыл, что галлюцинации в виде геометрических узоров, вызванные мигренью, находят свое отражение в неодушевленных предметах: «в том, как растут кристаллы льда, как бурлят потоки вод, в некоторых химических реакциях» – позволяя нам «испытывать не только общность нервной деятельности, но и общность самой природы»¹⁷.

Мы можем ухватиться за эту метафору и сказать, что человеческие эмоции и истории – это фрактальные копии эмоций других людей в другое время в другом месте. Вспомните, как совпали мой опыт и опыт моей мамы поздней осенью в Мэне. Возможно ли такое, что ваши мысли и чувства зародились задолго до вашего появления на свет и не прекратятся с вашим уходом?

Человек заходит в комнату и начинает ругаться по-немецки: он недоволен, что дочка висит на телефоне. Он не знает немецкого языка, а вот его отец знал, и он приходил в ярость, когда члены семьи болтали по телефону. Тогда телефонная связь была дорогой; но времена изменились.

Проанализировав собственные привычки, мы, скорее всего, обнаружим все больше и больше повторяющихся узоров: от привычки склонять голову до пристрастия к перестановкам дома и животных, которые мы заводим или, наоборот, не заводим. Мы замечаем, что интонация человека – это фамильная черта, как и его походка, и его настроение.

Интересны и крупные узоры: общее пристрастие к порядку, способы создавать отношения с людьми и приверженность профессиональным обязательствам. Можно возразить, что мы можем и осознанно перенимать эти черты, а о некоторых вовсе не иметь ни малейшего понятия. Несомненно одно: природа эволюционирует и демонстрирует нам все большее разнообразие повторяющихся форм.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ И ИСТОРИИ – ЭТО ФРАКТАЛЬНЫЕ КОПИИ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ В ДРУГОМ МЕСТЕ.

А теперь пришло время задуматься: кто же тогда выполняет наши действия? Учитывая, как сложен мир действий и противодействий, нелишним будет поинтересоваться, что происходит, когда стакан падает со стола, столкнувшись с вашим локтем, или когда вы забываете

¹⁴ Наша Вселенная зародилась во вращении и со временем дробилась на вращающиеся вихри все меньшего размера, в процессе складываясь в самоповторяющуюся структуру, подчиняющуюся принципам фрактальной математики. Не случайно даже в человеческой ДНК заложена эта завихренность, вращательная геометрия, которая позволяет нашему внутреннему существу резонировать со всеми космическими структурами, животными, растениями и минералами. – *Прим. авт.*

¹⁵ Особенно в буре сюиты си-мажор. – *Прим. авт.*

¹⁶ Статья «Фрактальный человек» в журнале «Фракталы в природе» от 5 ноября 2009 г. (Фонд Фракталов, fractalfoundation.org). – *Прим. авт.*

¹⁷ Майкл Гринберг, «Галлюцинации среди нас» (Нью-йоркский книжный обозреватель, 4 апреля 2013 г.). – *Прим. авт.*

отправить важное письмо. Как привычки наших предков, разные части нас самих и даже излучение пятен на Солнце сходятся вместе в критический момент?

Не тот, кто делает

В общем, когда мы «отвечаем» за действие, мы чувствуем либо гордость, либо вину. В обоих случаях мы уделяем внимание лишь личным интересам в закрытой системе – а значит, упускаем все, что происходит за ее рамками: другие точки зрения или чужие эмоции. Нам будет так стыдно, что мы не сможем сделать простую вещь: взять веник и подмести осколки стакана или быстро придумать, как исправить ситуацию с неотправленным сообщением. Да, иногда и полезно считать себя главным героем в пьесе своей жизни. Но если мы будем *настаивать* на этом, то не сможем перестать воспринимать себя центром Вселенной – а значит, упустим всю информацию (и благодать), лежащую снаружи.

Чтобы устоять перед искушением и никого не винить в случившемся, понадобится смелость. Посмотрите, как все изменится, если вы перестанете быть «тем, кто делает», а станете элементом бесконечно растущей системы.

«Значит ли это, что я не отвечаю за свои действия?» – спросите вы. Нужно ли говорить детям, что они могут делать все, что вздумается, и не переживать за последствия?

Нет, совсем наоборот. Если вы перестанете быть «тем, кто делает», вы возьмете на себя еще больше ответственности.

Совершив ошибку в обычных обстоятельствах, вы будете закрываться и искать виноватых. Обвинив другого человека, вы будете вынуждены обосновать свое обвинение новой историей. Обвинив себя, вы еще сильнее закроетесь от всех, испытывая стыд. В любом случае вы отвлечетесь от своей цели и от окружающего мира.

Если же вы не будете «тем, кто делает», вы сможете быть открытым, любопытным и гораздо более наблюдательным – а значит, способным исправляться. Вспомните – даже великие теннисисты, сделав ошибку, теряют концентрацию. Это влечет за собой следующий промах, за которым обязательно последует еще один. Каждый раз обвиняя себя или других, вы забываете, что действовать надо *прямо сейчас*.

Однажды моя собака выбежала на дорогу, и ее сбила машина. Сознательный водитель вышел и стоял рядом со мной, пока я успокаивала травмированную собаку и пыталась объяснить подруге, как заводится мой автомобиль. Виновник аварии так расстроился, что мог только заламывать руки и громко просить прощения. Наконец мне пришлось прикрикнуть на доброго человека, чтобы он не мешал мне. Если бы он решил, что он не «тот, кто делает», возможно, он смог бы поговорить с моей подругой и помочь мне перенести собаку в машину.

Задумайтесь вот о чем. Несмотря на наши убеждения, мы не принимаем решения действовать. Неврологи утверждают, что наш мозг фиксирует принятие решения полсекунды *спустя* после нашего действия. Мы сначала действуем, а потом решаем, вот только считаем, что все наоборот. История, в которой мы живем, руководит нами сильнее, чем разум.

Давайте же скажем себе: мы не можем гарантировать определенный исход событий своими действиями, но будем делать все, что в наших силах. Представьте, что вы плывете на плоту по реке. Если вы удержите равновесие и будете плыть по течению, скорее всего, вы благополучно доберетесь до нужного места, и вам почти не придется использовать весло. «У меня получилось!». Можно будет порадоваться своему успеху, это абсолютно справедливо. Но можно ради удовольствия взглянуть шире и сказать: я работал *вместе* с рекой, мы смогли добраться до суши, а затем река двинулась дальше. В конце концов, там, где мы находимся, вращается вся Вселенная!

В моей следующей замечательной истории дети с Ремингтон-стрит были активными участниками событий, но никого из них нельзя было назвать «тем, кто делает».

Глава двадцать вторая. Настройка

Пока мне не исполнилось десять, моя семья жила в Кембридже (штат Массачусетс) на Ремингтон-стрит. Это был маленький изогнутый проезд, соединяющий Массачусетс-авеню и Гарвард-стрит. Дорога была такой извилистой, что всем проезжающим машинам приходилось сбавлять скорость. Мы, дети из окрестных домов – Стоуны, Гэфни, Руссо и Берки, – поняли, что у нас есть преимущество перед автомобилями, и объявили улицу своей. Мы чертили клас-сики прямо на асфальте и прыгали через скакалку, растянутую от обочины до обочины. Часто мы бросали велосипеды прямо на проезжей части, чтобы присоединиться к новой игре. Со временем автомобили вовсе перестали ездить тем путем во второй половине дня.

Это были шикарные деньки, полные эмоций. Я помню счастливый стук моего сердца, осенний холод на моем лице и звук наших голосов. Но лучше всего мое тело помнит прыжки через дважды скрученную скакалку – двойные голландские. Двое ребят стояли на противоположных сторонах улицы и крутили в каждой руке по скакалке – так, что одна из них изгибалась вниз, а вторая вверх. Ребенок в центре должен был перепрыгнуть через каждую из них, когда они опускались к земле, и не столкнуться с той, что в это время поднималась вверх.

Все дело было в ритме. Ты слушаешь, как хлопает сжатый воздух, когда опускается скакалка, смотришь на эту волнообразную структуру, пока не начинаешь дышать в нужном ритме – и тогда бежишь, подпрыгиваешь, остаешься на пару оборотов и снова убегаешь. Иногда в центре прыгали сразу двое, и это было так прекрасно, что мы смеялись как безумные.

Постепенно все дети научились двигаться синхронно с этим ритмом: сердцебиение, дыхание, бег, прыжок – все было единым и стремительным. Крутящие подстраивались под прыгающих, дети дышали в унисон, и это был просто восторг. Это был рай.

Двойные голландские прыжки – вот как я представляю вращающийся космос, от колебаний галактик до наших танцев на Земле. Природа – это текущий, вращающийся, движущийся процесс. Она дышит, растет и ищет ускользающее равновесие. Если вы не начнете двигаться с ней в унисон, вам, увы, придется выбыть из игры.

Глубокая настройка

Коллин Куинн – физиотерапевт, живущая неподалеку от Сан-Франциско. После операции по замене коленного сустава я попала как раз к ней – это была большая удача. Вначале мне показалось, что мы занимаемся как-то вяло. Коллин улыбалась, устраивала мне уроки анатомии или велела мне твердо вставить на ноги и нагибаться, чтобы моя голова, шея и руки свободно свисали. Чтобы снова выпрямиться, я должна была помочь себе мышцами корпуса (о которых я не имела никакого представления). Она занималась со мной так, чтобы мои мышцы взаимодействовали друг с другом.

Через некоторое время все начали спрашивать меня: «Ты что, занялась спортом?». Вначале я ничего не могла понять; мне казалось, что мы с Коллин просто балуемся. Затем Коллин пробудила в моем мозгу новую историю о силе и ловкости.

Собственная история Коллин – прекрасный пример связи с целым космосом. И я приведу ее рассказ.

Коллин

Когда вы – девятый ребенок из десяти детей, то вокруг вас одновременно происходит множество вещей. В отчаянии ваш ум ищет хоть какую-то стабильность.

Помню, мне было около восьми лет. Вся семья собралась за обедом, с кухни несся аромат подливки, и кругом звучало столько разговоров, перебивавших друг друга, что я совершенно запуталась.

Меня спасли обои. На стенах нашей столовой переплетались узоры из цветов и листьев, они тянулись фигурными рядами по всей высоте. Листья колечками вились в разные стороны, а цветы состояли из маленьких пестрых точек. Мне нравилось, как маленькие точки составляли лепесток, а лепестки складывались в цветок. Меня приводила в восторг связь, с которой мельчайшие элементы складывались в большую картинку. Это плодородное поле с частями, которые можно было сосчитать, и точками, которые можно было сложить в рисунок, спасало меня от отчаяния на протяжении всего детства.

Вскоре мой интерес к узорам перестал быть лишь спасительной гаванью для меня и зажил своей жизнью. Стоя на коленях в церкви, окруженная аурой благовоний и гулом богослужения, я рассматривала узор из колонн и церковных скамей по обе стороны от алтаря, оценивая их симметрию. На одну большую цементную колонну приходилось шесть скамей. Мой разум изучал строение сводчатых потолков, поддержанных опорами, а потом переключался на деревянные украшения в конце каждого ряда.

Свой интерес к узорам я смогла удовлетворить в старших классах и колледже, где мы изучали историю искусства, геологию горных цепей и расположение небесных тел в космосе.

К тому времени, как я решила стать физиотерапевтом, мои глаза находили узоры во всем. Я помню судьбоносный день в противной анатомической лаборатории на третьем курсе колледжа. Нам нужно было отсечь трапециевидную мышцу от ее связок с головой и плечом. Я изучала эту мышцу по картинкам, смотрела на нее на схемах, запоминала ее функции, происхождение и крепление к костям. Я повторяла слово «трапециевидная», пока оно не потеряло всякий смысл, но до того решающего момента оно не имело для меня никакого значения.

Внезапно я увидела, что там, под кожей, эта мышца была одной простой точкой в великолепной сети соединяющихся точек, которые складывались в поразительный узор. Я повернулась к пяти другим нервничающим студентам-физиотерапевтам, чтобы поделиться этим открытием, но они не стали смотреть. Они сосредоточились на теле, которое лежало на холодном стальном анатомическом столе и воняло формалином.

Оно лежало неподвижно, но виделось мне теперь как огромный динамический узор, созданный из все меньших и меньших связанных фрагментов. Этот уменьшающийся узор казался мне отзвуком других узоров, которые я всегда тщательно изучала, даже таких далеких, как звезды.

Эта «точка» – мышца крепилась сухожилиями к костям черепа, позвоночника и спины. Ее питал кислород из клеток крови, которую гоняло сердце. А определенная точка в мозге заряжала ее импульсами, которые передавались в мышцу через спинной мозг и нервные окончания.

Трапециевидная мышца сама по себе абсолютно бесполезна. Но если она соединена с другими, вы сможете поднять ко рту чашку кофе или прижать к себе любимого человека – и все лишь потому, что вам так захотелось.

Вдохновленная чудом такого взаимодействия, я стояла над распростертым телом и впитывала это новое знание. И я отправилась исцелять с чувством восхищения и любопытства.

За последние двадцать лет методы реабилитации радикально изменились, потому что мы стали лучше понимать, как взаимодействуют части таких систем. Теперь я точно знаю, ясность мыслей и чувств так же важна, как длина и сила мышц; и я глубоко ценю их взаимное влияние в постоянной цепочке обратной связи.

Наши рефлексы направлены на выживание – и нам вполне удалось выжить. Теперь они запускаются обычным беспокойством, страхом, стрессом. Мир вокруг нас становится все сложнее, и поэтому напряжение в нашем теле растет, мышцы приходят в гипертонус, и мы испыты-

тываем боль – система выходит из строя. Часто достаточно лишь вспомнить, что разум должен быть неотрывно связан с телом. Мой лозунг: если мы способны попасть в порочный круг, в наших же силах разорвать его и стать сильнее.

Ко мне часто приходят люди, которые хотят развить отдельные группы мышц – чтобы выглядеть лучше. Или они хотят, чтобы у них немедленно прошла боль в суставе. Но у меня совсем другая программа. Каждый новый клиент представляется мне неизведанной экосистемой, которая стремится связать все ткани и кости в единый узор, создать непрерывный поток между внутренними и внешними импульсами.

НАШИ РЕФЛЕКСЫ НАПРАВЛЕННЫ НА ВЫЖИВАНИЕ – И НАМ ВПОЛНЕ УДАЛОСЬ ВЫЖИТЬ. ТЕПЕРЬ ОНИ ЗАПУСКАЮТСЯ ОБЫЧНЫМ БЕСПОКОЙСТВОМ, СТРАХОМ, СТРЕССОМ. МИР ВОКРУГ НАС СТАНОВИТСЯ ВСЕ СЛОЖНЕЕ, И ПОЭТОМУ НАПРЯЖЕНИЕ В НАШЕМ ТЕЛЕ РАСТЕТ.

В первую очередь я веду клиента к осознанности: нужно научиться осознавать свое дыхание и то, как оно заполняет тело. Когда расширяются мышцы вокруг легких, в теле появляется больше места для движения костей и мягких тканей. Мы учимся осознавать внутреннее устройство тела, чтобы понять, каково это – двигаться плавно, чтобы мышцы и кости двигались слаженно, а не мешали друг другу. Я обращаю внимание клиента на твердую опору на ноги и чувство, что ноги его держат. Эта поддержка стабилизирует корпус, позволяет энергии течь через позвоночник, грудную клетку, сердце и наружу через голову. Эта энергия тянется бесконечно за пределы нашего физического тела.

Обретая осознанность, мы начинаем понимать, что тело – это не просто мешок, который мы таскаем, чтобы делать дела. Мы обнаруживаем, что энергия наших мыслей и чувств по-настоящему управляет нашим телом. Чем лучше мы поймем, как взаимодействуют эти системы, тем лучше мы сможем ориентироваться в них. Мы сможем помогать, исцелять и поддерживать их, а не командовать ими. Мой опыт показывает, что это путь к ощущению внутренней целостности.

Когда все связано, ничто не мешает нашему «я» расти и становиться частью единого космического сознания.

На прошлой неделе я целый день пыталась поднять настроение, убеждая себя, что у меня просто неудачная прическа. К вечеру я почувствовала незнакомый импульс. Я налила белого вина со льдом в бокал с завинчивающейся крышкой, позвала собак и поехала к Тихому океану. Я сидела на песке и смотрела, как волны накрывают друг друга, как океан дышит, переливаясь и ласково отступая от скал. Океан всегда казался мне домом. Когда я рядом с ним, я часто думаю: «Я пришла отсюда». Но в тот вечер я особенно сильно ощутила, как вся моя суть соединяется с морем. Я вернулась домой, абсолютно уверенная, что всё, совершенно всё на свете едино.

* * *

Детство Коллин было полно хаоса, и она нашла защиту в контакте со Вселенной. Ее жизнь – удивительный пример самоорганизующейся последовательной системы. Восхищение фракталами защитило ее от суматохи, царящей в семье из двенадцати человек. Благодаря узорам она смогла найти в себе скрытый порядок и связь с остальным миром. Накапливая знания, Коллин научилась слушать свое тело и начала делиться этим знанием с нами.

В некоторых историях из этой книги мы видим, как важно объединить разум и тело, чтобы вырасти и достичь благополучия. Подумайте, как предубежденность из-за слепоты мешала Джессике двигаться. Ее голова оставалась неподвижной, руки безвольно свисали, будто бы она «заточена в камень», – и она не могла выразить себя через пение. Или как детей в Пуэбле

объединила песня «Ты сияй, звезда ночная», когда Бен поднял их с мест, заставил улыбаться и двигаться в такт музыке.

Преращая детскую историю во взрослую, мы получаем возможность обрести такое единение в преображении. Посмотрите, как Джон – спаситель скал – отказался от своей негибавшей позиции в пользу мечты о единении. И ему удалось включить жителей города в новую историю. Вспомните, как расслабилось мое тело, когда я сказала: «Все, что я делаю в загородном домике, – это работа» – и смогла писать книгу, гулять, спать, мыть посуду и мечтать.

Глава двадцать третья. Невероятное участие

Именно об этом я писала, когда однажды утром решила сделать перерыв в работе и выйти из своего домика. Оказалось, что день особенно хорош. Я испытала такое единение с природой, что даже потеряла ощущение отдельной себя. Вначале я увидела, как воздух трепещет и пульсирует от восторга. Мне захотелось петь – почему бы нет? Некому было меня осудить. Уверенно распевая, я зашагала, сбавляя темп то тут, то там, чтобы душой соединиться с птицами и растениями.

И вдруг из подлеска слева от меня бесшумно выскользнула большая ушастая сова и полетела в темный лес. Я была ошарашена. «Как странно, – подумала я. – Ведь сейчас день. Днем совы спят». Сова совершила свой беззвучный полет всего в метре от меня. Затем метрах в ста из кустов вылетела пара соколов и вновь промчалась прямо передо мной. Я поняла, что свершилось какое-то чудо, а мой ум все пытался рационально объяснить это невероятное событие. Может, мне стоит продолжить петь? Я снова запела, и рядом со мной расчирикались птички на клюквенном болоте. Вода сверкала необыкновенно ярко, а травы у болота ослепляли своей зеленью.

Чуть погодя я поднялась на вершину холма, откуда открывался вид на изогнутую тропку. Внезапно что-то пронеслось прямо у меня над головой. Сова – я думаю, *та самая сова* – пролетела надо мной, уселась на ветку перед моими глазами и уставилась на меня. У меня мелькнула дурацкая идея сфотографировать ее, но потом мои мысли утихли. Мы с совой долго смотрели друг на друга. Я подумала: *вот оно что – мы обмениваемся информацией*. А потом, не издав ни единого звука, она скрылась в чаще.

Затем я подошла к небольшому деревцу возле тропинки и без всякой причины погрузилась в размышления об одиночестве. Глядя на муравья, карабкающегося по стволу, я подумала, скорее даже почувствовала: *одиночества не существует, ведь мы есть друг у друга*. В следующую минуту я с удивлением поняла, что «мы» – это я – Роз, ствол дерева и карабкающийся по нему муравьишка. Я не шучу. Мы были троицей, ставшей единым целым – или одним организмом, разделившимся на три равные части.

Я не была самой собой. Я была существом, состоявшим в полигамных отношениях с муравьем и молодым деревцем. Другими словами, я выжила из ума.

Я отключила разум и взаимодействовала с окружающим миром – наверное, то же самое испытывала Коллин, глядя на океанские волны. Я словно бы почувствовала жизнь, но эта жизнь была другой. Она была такой же яркой, как все вокруг; клетки моего тела совершали колебания на одной волне с Вселенной.

Я рассказала об этом опыте своему другу-физику. Он объяснил мне, что взаимодействие может осуществляться на трех уровнях. Первый уровень – это понятное нам «существование». Второй он назвал «клеточным уровнем». На нем размываются границы времени и пространства и можно настроиться на грядущие события. В детстве я часто слышала рассказ, как моя бабушка, ехавшая поездом из Нью-Йорка в Хэтфорд, предупредила пассажиров в своем вагоне, что грядет крушение – задолго до того, как появились хотя бы намеки на него. Это не редкость – во многих семьях, похоже, такие истории передаются из поколения в поколение.

Третий, самый глубокий уровень был похож на мое переживание с участием муравья и деревца. На этом уровне наши атомы и сознание входят в резонанс с другими атомами. Происходят странные вещи. Деревья тянутся к нам. Слетаются птицы. А мы испытываем влюбленность и восторг.

Преображающий опыт

Меня распирало от желания рассказать людям о моем опыте на болоте, но мне никак это не удавалось. Кому это интересно? Все же решат, что я вступила в какую-то секту! Поэтому я поделилась только с людьми, которые были со мной на одной волне. А чтобы создать новые связи, я стала задавать людям вопрос: был ли у них необычный опыт?

Однажды я сделала это во время визита на калифорнийскую винодельню в Пасо-Роблес. За ужином меня усадили рядом с самым первым фермером на ранчо, Митчем, который теперь был на пенсии. На винодельню он пришел, чтобы поприветствовать гостей и провести экскурсию сквозь километры ухоженных виноградных лоз, которые волнами качались на холмах. Каждый виноградник был деревом солидного размера и возраста. Тут и там пейзаж усеивал береговой плющ. Наверное, то, что все вокруг было для меня в новинку, и заставило меня спросить у Митча о необычном, преобразующем опыте.

Митч поведал, что поначалу он выращивал овощи и пришел на виноградник только к сорока годам. Все было новым и для Митча, и для лоз. Сельское хозяйство – это всегда тяжелый труд, но Митчу пришлось особенно туго – он был равнодушен к винограду, и ему не доставало интуиции. Ему приходилось тщательно обдумывать, на какой стороне холма посадить каждый конкретный сорт, когда и как приступить к подрезке километров виноградных лоз, сколько воды нужно растениям и нужна ли она им вообще.

Ничто из этого не имело для него никакого смысла. Он был подобен слушателю, который рассеянно внимает незнакомому музыкальному произведению. Но вот однажды Митч стоял под палящим солнцем посреди виноградника и убирал омертвевшие стебли. И тут этот виноградник, который всегда казался таким чужим, *пришел* к нему, будто через почву. Он охватил все его тело, вошел в его клетки, заполнил мозг и остался там.

– Вот и все, – говорит Митч. – С тех пор он меня не покидал.

Он точно помнит момент своего преобразования. Он помнит, которое из тысяч растений он отстраненно подрезал. С тех пор каждое решение приходило к нему извне, каждый шаг в выращивании винограда имел смысл. Митч и виноград стали едины.

Я не подумала, что Митч просто достаточно долго проработал на винограднике, чтобы получше его узнать. Ведь трансформация, по его словам, произошла моментально. Митч сделал такое же открытие, как Барбара Макклиток, обнаружившая «прыгающие гены» в кукурузе. Она назвала их «чувством организма» и получила за свое открытие Нобелевскую премию.

При нашей первой встрече с Митчем в винограднике он был немного рассеян – думал о том, как отвезти раненую сову туда, где о ней позаботятся. Он показался мне человеком с необыкновенной душой, крепко связанной с природой и ее созданиями.

Многие пренебрежительно скажут, что у них в жизни не было опыта преобразования, но вы даже не представляете, сколько человек ответят «да» и с удовольствием расскажут, как в самый ответственный момент у них в голове зазвучал голос. Они могут рассказать, как однажды на всех светофорах по дороге на работу горел зеленый или как важный проект продвигался вперед с каждым разговором в течение дня. Я думаю, эти алхимические процессы редко обсуждаются, потому что противоречат господствующему мнению и могут вызвать насмешки.

Давайте же поговорим об этом! Спросите у кого-нибудь – хотя бы у близких друзей, – не случилось ли с ними нечто уникальное, изменившее их и подарившее возможность осуществить то, что дремало у них внутри. Такие истории о настройке на мировую волну делают нас участниками процесса эволюции. Поговорите с кем-нибудь – и посмотрите, к чему это приведет. В конце концов может оказаться, что явления, которые мы называем магией, кажутся загадочными только в свете нашего нынешнего понимания законов природы. Возможно, другие существа – в том числе птицы – на самом деле *способны* ощущать магнитное притяжение

вашего сердца. В те мгновения, когда вы чувствуете счастье, мощь и свободу, посмотрите – не пытаются ли они подойти к вам поближе.

О сознании

Давайте же расширим наши рамки. Давайте представим, что космос – это гигантская паутина, где все точки соединяются и каждая точка содержит информацию о целой вселенной. Или давайте представим Вселенную в движении, как гигантский муравейник, где каждый индивид знает, какую роль играть, как действовать и реагировать, чтобы поддерживать и улучшать единое целое.

Здесь придется задуматься о сознании. Есть ли сознание у термитов? Может быть, самосознания у них и нет, зато у них безусловно есть схемы получения данных, реакций на них и создания новых данных. В таком случае можно определить сознание как петлю обратной связи: данные принимаются, изменяются и отправляются обратно. Поэтому ничто и не остается прежним – действие порождает реакцию, и система развивается.

Какое же место вы или я занимаем в этой вселенной? Кто вы, если не «тот, кто делает»? Возможно, придется придумать историю о том, что мы являемся проводниками, через которые раскрывает себя основополагающая природа Вселенной. Можете сказать: «Я докажу это». Это будет значит, что вы обещаете «сделать космос понятным, как теплое приветствие показывает наши отношения с другом или как певец с помощью музыки пересказывает жизнь и истину». После этого вам, возможно, придется терпеливо подождать: данные необходимо отправить, получить и отправить обратно в измененной форме.

В словах «Я докажу это» *я* – это не эго, это схема, которую вы частично изобретаете, частично находите в себе; это новый вид опыта. Обычно мы смотрим на ход вещей через призму причинно-следственных связей: когда что-то происходит, мы пытаемся найти непосредственный источник этого. Мы прослеживаем связь разбитого стакана с локтем, который его толкнул, и, возможно, с громким звуком, который напугал обладателя локтя: А влияет на Б, Б влияет на В и т. д.

На новом уровне мы называем историю, в которой мы живем, источником события. Если вы скажете: «Ну конечно, я разбил стакан! Я очень рассеянный (история) и неуклюжий (другая история)», то вы повысите вероятность следующего промаха. Если же вы вспомните о полях возможностей, вы сможете сказать: «Мои истории – это источники новых происшествий». И тогда они потеряют контроль над вами.

Истории – это действительно *поля*. Они случайны и совсем не так точны, как причины и следствия. Они взаимодействуют на энергетическом уровне в пространстве и времени: как меланхолия матери, которая возникла в моем сердце в Мэне. История, которую мы называем возможностью, создает поле лучеобразной, любящей энергии, которая соединяет людей и их обстоятельства.

Можно представить кое-что еще: вы – это информационный канал. Вы действуете в гармонии с остальной Вселенной и вершите эволюцию. В этом ваше преимущество. Информация приходит к вам и обрабатывается вашими клетками. Вы снова отправляете ее, видоизмененную. Она изменяется и обрабатывается клетками других и возвращается к вам в петле обратной связи, которая, с многочисленными остановками, развивается до сложного интегрированного организма. Ваша новая история приносит вам осознание, что вы всегда взаимодействуете с космосом в его попытках уравновесить себя – как Пег Говард, которая смогла вдохновить японских бизнесменов; как маленький Сэм – собиратель цветов, изменивший свою историю.

Представьте: каждый раз, когда детская история превращается во взрослую, рушится еще одна преграда, препятствующая равновесию Вселенной. Третий рейх был детской историей, основанной на иерархии, подчинении и жажде одобрения, и в ней важным считался лишь один

вид человеческих существ. Апартеид в Южной Африке – это одна из мириад историй, основанных на детском мышлении. А, к примеру, Комиссия правды и примирения в Южной Африке изменила эту детскую историю, создала новый резонанс и новые петли обратной связи. На всех уровнях.

Мы наделены великим даром – способностью рассказывать друг другу истории об исцелении и обновлении. Слова и действия примиряют нас, отношения и взросление восстанавливают нас, искусство вдохновляет нас, а забота о других исцеляет нас. Так наши сердца вступают в резонанс.

В этом скрывается сила. Глядя на невероятные приемы общения, ведения хозяйства и строительства, которых достигли муравьи, консультант по менеджменту Мэг Уитли напоминает нам: мы можем быть сколь угодно терпеливы и наблюдательны, но мы никогда не увидим, чтобы один муравей строил одну башню. Все, что мы делаем и говорим, влияет на все вокруг – ведь мы являемся неотъемлемой частью гигантской космической сети, где все точки соединены. Все имеет значение.

Наша новая роль необыкновенно сложна. Давайте расширять наши умы мелкими шажками, чтобы избавиться от некоторых противоречий на этом пути. Барри Лопес, автор книги «Арктические сны», считает, что мы просто обязаны так сделать: «Наверное, личность становится по-настоящему взрослой, когда начинает улавливать иронию, скрытую в ней, и соглашается нести ответственность за жизнь, которая является... парадоксом».

**МЫ НАДЕЛЕНЫ ВЕЛИКИМ ДАРОМ – СПОСОБНОСТЬЮ
РАССКАЗЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ ИСТОРИИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ И
ОБНОВЛЕНИИ. СЛОВА И ДЕЙСТВИЯ ПРИМИРЯЮТ НАС, ОТНОШЕНИЯ
И ВЗРОСЛЕНИЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ НАС.**

Мы можем обратиться за помощью к собственному мозгу, потому что в нем есть специальный механизм, способный переключить нас с одной идеи на другую. Ответьте мне, можете ли вы удержать перед собой «реальный мир» – вашу семью, сидящую за обеденным столом, или прочитанную только что статью, или ваш страх, или новорожденного младенца, – и (выключатель щелкает) осознать, что это все лишь история?

Вы можете представить и удержать в уме, что вы, к примеру, заблуждаетесь в каком-то своем убеждении – в таланте, в посланиях инопланетян или теории микробов? Можете ли вы остро что-то прочувствовать – гнев, разочарование, вину – и (выключатель щелкает) тут же понять, что это воспоминание об ушедших временах? Можете ли вы представить себя тем, кто выполнил задание, а затем (выключатель щелкает) увидеть себя не исполнителем, а частичкой огромного фрактального узора?

Сможете ли вы относиться к жизни практично – поворачивать дверные ручки, строить пятилетние планы, играть в камень-ножницы-бумагу – и в то же время понимать, что стабильность – лишь иллюзия, что ваши планы на пять лет вперед не сбудутся, потому что мир изменится и вы вместе с ним? Сможете ли вы смириться с противоречием, что люди придерживаются шаблонов поведения для достижения материальных благ, но это изматывает их?

Почувствуете ли вы гармонию в этом, поймете ли, куда все движется?

Глава двадцать четвертая. Глобальные партнеры

Чтобы перейти ко взрослому существованию, мы расширили бесконечное понятие зрелости. Сначала мы переписывали детские истории на взрослый лад, а затем тренировались искать новые истины при помощи специальных практик. Затем мы настраивались на одну волну с крупными системами, которые отражают ход естественных процессов. Мы научились по-взрослому относиться к двусмысленности и видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, не пытаясь их изменить или избежать того, что нам не нравится. Давайте же теперь внимательно изучим, кем мы были на этой планете и кем мы можем стать.

С древних времен мы, люди, усердно использовали мозг, чтобы выиграть в борьбе за выживание – и вот мы получили наш нестабильный выигрыш. Из-за нас на протяжении тысячелетий вымирали другие виды, но стремительный прогресс последних двух столетий, позволивший нам проникнуть во все уголки планеты, сделал нас по-настоящему захватническим видом. Можно получить приз за *самый* захватнический вид и не расстраиваться. Ведь мы делаем то же, что и все животные: выживаем, метим территорию, захватываем новые владения и доминируем в них.

Захватчики подрывают стабильность экосистем, нарушая их равновесие. Моя внучка обожает книгу, на обложке которой нарисован калан – морская выдра. Зверушка умилительно лежит на спинке, баюкая на животе морского ежа. Оказывается, каланы, морские ежи и водоросли-ламинарии составляют сбалансированную систему. Ежи едят ламинарию, каланы едят ежей и скрываются в зарослях ламинарии от прожорливых акул. Если каланов истреблять ради меха или увозить в другие места, морские ежи так расплодятся, что пожрут все вокруг и останутся без дома. Больше ежам нечего есть, каланам больше негде прятаться – никто из них больше не захочет жить на прежнем месте. Это скромный пример того, какими огромными, жизненно важными независимыми системами полнится наша Земля, где существа постоянно перемещаются и эволюционируют, чтобы поддерживать природный баланс.

По правде сказать, мы уже много поколений живем отдельно от природы – даже если часто ходим в походы и разбираем летом палаточные лагеря или живем за городом. Мы сами создали себе среду обитания, разве что на краю света она еще осталась нетронутой – но даже в этих пустынных местах можно утешаться тем, что в крайнем случае за нами могут прислать вертолет. Последние пятнадцать тысяч лет нам не нужно жить на окраинах лесов, чтобы скрываться от больших кошек, рыскающих по равнинам. В природе нет хищников, которые нам угрожают – кроме представителей нашего собственного вида. Выгляните в окно. Попробуйте найти там что-нибудь, на чем человек еще не оставил свой отпечаток. Не тут-то было!

Итак, мы все сильнее теряем связь с природой – а значит, и преимущества ее систем. Учитывая принцип эволюции, следует полагать, что наш разум никак не связан с природой. Гениальный эволюционист Грегор Бейсон отметил, что все едино: «Нельзя спускать ни одной петли в связанной системе». Нам кажется, что в озеро Эри можно сбрасывать отходы, но мы забываем, что экоментальная система озера Эри является частью еще большей экоментальной системы. Другими словами, если озеро Эри сойдет с ума, это случится и с нами.

Мы видели, как на нас влияют шаблоны нашего раннего опыта: надежные и амбивалентные, тревожные или избегающие. Мы можем либо искать поддержку в этих ранних связях, либо сдаваться перед лицом сложностей. Или и то, или другое одновременно. Давайте же раздвинем рамки обыденного. Может ли наша связь с природой и ее процессами оказывать на нас влияние – благоприятное или пагубное?

Кажется, что жизнь в окружении растений и цветов делает нас как минимум умнее. Марк Берман из Мичиганского университета решил проверить эту теорию. Он собрал тридцать восемь студентов и протестировал их умственные способности, а затем отправил пройти

пять километров. Половина гуляла вдоль оживленной улицы, другая – по близлежащему дендрарию. Когда студенты вернулись, их снова протестировали. Те, кто гулял на природе, показали лучший результат по сравнению с теми, кого окружали автомобили и люди¹⁸.

Другое исследование показало, что просмотр видеозаписей самых великолепных пейзажей полезен не более, чем созерцание белой стены. А вот любование холмами и небом из окна отлично подпитывает изголодавшийся мозг.

Доктор Бейтсон утверждает, что основная проблема заключается в следующем: человек мыслит не так, как работает природа. Я бы добавила, что природа заботится обо всех видах, а человек – только о себе. К сожалению, мы оказались слишком умны и случайно изменили расстановку сил в наших отношениях с природой. Земля, которая раньше была главной, теперь во многом подчиняется нам, а мы до сих пор гонимся за собственной выгодой. Хорошие новости: мы уже участвуем в эволюции Земли, нужно лишь удостовериться, что система будет работать. Для этого нам придется встать на место планеты.

С ее места мы сможем увидеть гораздо больше. Может, нам захочется изучить хрупкие взаимосвязи внутри экосистем, которые мы сейчас бездумно разрушаем. Я, к примеру, недавно состригала сухие ветки с деревьев вокруг своего домика и вдруг поняла, что больше не слышу стука маленького дружелюбного дятла, который так радовал меня по утрам. Оказалось, уничтожая сухие деревья, мы лишаем дятлов жилища и пищи – поэтому они покидают эти места. Без дятлов короеды стремительно плодятся и уничтожают еще больше деревьев. А ведь мы можем помогать природе и оберегать эти системы – точно так же, как настраиваем интервал между переключением сигналов светофора, чтобы люди могли поскорей попасть на работу.

Может, мы слишком беззаботно рвем связи, даже друг с другом – когда разводимся или игнорируем детей, не говоря уже о глобальных войнах. Мы знаем, как шаблоны детской привязанности мешают нашему росту и разлучают нас. Давайте предположим, что наша связь с «матерью-природой» подчиняется тем же законам. Если мы не будем чувствовать естественные системы рядом с нами, то какого же ответа нам ждать на всемирные засухи или таяние ледников?

Сейчас очень много плохого говорят о прогрессе человеческой цивилизации: о загрязнении и отравлении атмосферы, о нищете населения и повсеместных этнических войнах. Но давайте дадим себе передышку. Ведь мы просто следуем шаблонам выживания, как делал маленький Алан внутри большого фрактала, пока предательство не заставило его задуматься. Он не осознавал, как бездумно он живет, и его разум ничем не мог ему помочь.

Давайте же взглянем на себя беспристрастно и поймем, что мы и сами не знаем, как создать новую взрослую историю, которая научит нас не разрушать все на своем пути. Нам даже в голову не приходило, что непрерывный рост материальных благ может быть вреден. Давайте выйдем из дома на прогулку. Естественные процессы можно понять, просто находясь *среди них*: они всегда с нами, как родительская любовь. Там-то мы и придумаем новую историю, которая облегчит страдания людей и мира, где они обитают.

Следующая история

Давайте еще раз напомним себе о детской истории, о шаблоне безопасности, который всю жизнь управлял нами. В самом базисе детской истории находится один герой – человечество. Восьмой псалом Библии прекрасно пересказывает нам эту историю: Бог создал человека, чтобы господствовать над всеми Его созданиями, и всю природу положил к его ногам. Природу нужно завоевывать и укрощать для человеческих нужд. Я запомнила этот псалом в детстве –

¹⁸ Дэниэл Б. Смит, «Существует ли экологическое бессознательное?» (Журнал «Нью-Йорк таймс», 27 января 2010 г.). – Прим. авт.

он мне очень нравился. Он звучал просто восхитительно. Только послушайте: «Когда я вижу Твои небеса, работу рук Твоих, луну и звезды, которые Ты создал...». Или вот: «Ты все принес к ногам его: всех овец и волов, а еще скот на полях; птиц небесных и рыб морских, и все, проходящее стезями морскими». Это образцовая детская история, и я повторяла эти приятные слова перед сном. Но пришла пора измениться.

Помните – во всех стратегиях выживания присутствует тень катастрофы, призраки из прошлого. Когда мы созреваем для изменений, шаблоны разрушаются у нас на глазах.

Создавая новую историю, давайте повторим, что природа – это растущая самоорганизующаяся система, *процесс* постоянной эволюции в сторону все более сложных, разнообразных, прекрасных и взаимовыгодных отношений. Мы – ее партнеры, и мы тоже находимся в процессе внутренней и внешней эволюции, открываемся новой информации и обнаруживаем красоту, прислушиваясь к порядку.

Ребенок внутри нас, наверное, захотел бы выскочить вперед и схватить то, что ему нужно, зная, что потом какой-нибудь взрослый уладит все остальное. Но когда мы переключимся на ту нашу часть, которая переросла детские истории, мы перестанем полагаться на высшие силы и обратимся к глобальному сознанию. В этом и есть наше преимущество – мы можем понимать природу, общаясь с ней, *но не мешая*.

**КОГДА МЫ ПЕРЕКЛЮЧИМСЯ НА ТУ НАШУ ЧАСТЬ, КОТОРАЯ
ПЕРЕРОСЛА ДЕТСКИЕ ИСТОРИИ, МЫ ПЕРЕСТАНЕМ ПОЛАГАТЬСЯ НА
ВЫСШИЕ СИЛЫ И ОБРАТИМСЯ К ГЛОБАЛЬНОМУ СОЗНАНИЮ.**

Каждый из нас делает вклад в эволюцию всего вокруг. Эта взрослая история может даже предложить решение проблемы одиночества: ведь все мы, такие разобщенные, давно изголодались по любви.

Готовим почву для вопросов

Люди редко обращаются к Вселенной за советом, но это прекрасная практика. В своем воображении я представляю мудрое лесное существо Альтаир – он назван в честь одной из звезд Летнего Треугольника в северном полушарии небесной сферы. Если я не знаю ответа на какой-то вопрос, я отправляюсь на поиски Альтаира. Он всегда оказывается на возвышенности среди деревьев, куда добраться совсем не просто. Я приветствую его вежливо и уважительно и задаю свой вопрос. Затем я жду ответа, стараясь ни о чем не думать. Рано или поздно он всегда отвечает. Иногда его ответ удивляет меня. Во всяком случае, я никогда не смогла бы додуматься до него сама.

Что, если бы у нас была мантра в виде вопроса: «Этот план гармоничен или хаотичен?». Наука раскрыла столько невероятных тайн, что такая мантра кажется двусмысленной. Она предлагает нам заглянуть в себя, внутрь своих мыслей: эта идея поможет вырасти или она строится на старом шаблоне выживания?

Позвольте мне рассказать вам о моем клиенте, который обожал приключения. Он был репортером и работал в горячих точках мира. Этот опыт закалял его, но мой клиент сознавал, что он осознанно ищет неприятностей. Это был его детский шаблон выживания: близкие обижали его и держали в ежовых рукавицах. Он всегда мечтал сбежать из дома и одновременно добиться любви членов семьи. Чтобы почувствовать себя самим собой во взрослом возрасте, ему приходилось ввязываться в опасности. Женщины ценили его храбрость и беззаботность. Шаблон выживания приносил ему радость и благосостояние, но, как мы уже выяснили в седьмой главе, он не удовлетворял его детские потребности. Мой клиент никак не мог утолить своей жажды.

Итак, вопрос «Этот план гармоничен или хаотичен?» позволяет нам шире взглянуть на вещи: как наше действие поддерживает или, наоборот, неоправданно эксплуатирует при-

родные ресурсы или человеческий труд. Пока мы «на борту», мир не сможет вернуться в дикое состояние, поэтому мы должны сотрудничать и укреплять связи с ним. «Как нам стать сострадательнее или щедрее? – должны спрашивать мы. – Каким образом нам раскрыть наши сердца?» (Дождитесь ответа Альтаира). Возможно, нам никогда не удастся получить точный ответ на эти вопросы, но даже *просто задавая их*, мы содействуем эволюции.

Совместная эволюция

Видите, человек должен всего лишь настроиться на бытие; необязательно вершить великие дела, чтобы участвовать в эволюции. Когда вы уверенно и с любовью укачиваете ребенка, вы повторяете великолепные процессы природы. Может, вы даже создаете новый фрактальный узор или развиваете старый – это будет подарком вашему младенцу и будущим поколениям.

Вы можете написать письмо в газету, чтобы кого-нибудь просветить, или открыть скобяную лавку и своим дружелюбием поднять настроение всего района. Если у вас есть сеть ресторанов и вы снижаете цены, чтобы навредить конкурентам, вы действуете как захватчик. Если вы настолько велики, что критика не имеет для вас значения и нет такого «хищника», который угрожал бы вам; если вы так успешны, что не обращаете внимание на смену эпох, значит, вы потеряли связь с природой. Да, захватчики тоже являются частью природы, но они подобны морскому ежу, который расплодился в отсутствие каланов. Однажды он сожрет все вокруг и останется без дома. Тут-то ему и крышка.

Частый вопрос и его естественное решение

Я постоянно получаю письма, в которых люди обращаются ко мне за личным советом. Тем не менее я считаю, что «личных» проблем не существуют – скорее, они являются общечеловеческими. Чтобы решить «личную» проблему, чаще всего достаточно расширить кругозор, посмотреть на человечество как на вид, а затем следовать зову природы.

Недавно мне пришло вот такое письмо.

Дорогая Роз,

У меня проблема с дочкой-подростком. Я заведу финансовым отделом в пищевом кооперативе. В прошлом году она украла наши сбережения, около двух тысяч долларов. Кооператив потребовал, чтобы она вернула краденое, но дочь сказала, что все уже истратила. Я пытаюсь внушить ей, что нужно найти работу, но она не желает слушать. Ей уже шестнадцать, а она даже не думает учиться или работать. Я много лет работал волонтером в этом кооперативе. Они грозятся заявить в полицию, если мы не вернем деньги. Я не представляю, что делать.

Отчаявшийся отец

Большинство – и вы наверняка в их числе, читатель, – успело сложить собственное мнение об этом отце и его дочери и даже готово дать им совет. Вы можете смотреть на ситуацию консервативнее или либеральнее. Вы можете сомневаться: наказать виновную или сводить ее к психологу. Многие семьи рушились из-за таких ситуаций.

Мой же ум направился другим путем – к Монти Робертсу, укротителю лошадей. Когда книга доктора Спока «Ребенок и уход за ним» увидела свет, Монти Робертс формулировал свои идеи о приручении лошадей. Эти идеи так же преобразили отношения между человеком и домашними животными, как книга доктора Спока примирила детей и их родителей.

Монти Робертс вырос в Неваде, среди загонов для родео, и не понаслышке знал о тревогах, насилии и жестокости людей в обращении с лошадьми. Так часто бывает, когда люди пользуются животными ради собственной выгоды.

Его отец объезжал лошадей по старинке и был убежден, что мустанги понимают лишь язык страха. Если вкратце, работа объездчика заключалась в запугивании каждой лошади или причинении ей сильной боли. Монти же, заручившись помощью самой природы и естественных процессов, придумал другой подход.

Юный Монти был предприимчив и отлично понимал лошадей. Он получил работу на ридео в тринадцать лет. Его команда сгоняла лошадей с равнин. Тогда-то он и обнаружил, что многие из предположений о лошадях ошибочны. Он понял, что загонщикам нельзя разрушать лошадиные семьи, уводить кормящих кобылиц, а жеребят бросать на погибель.

В то лето, когда ему исполнилось четырнадцать, и в следующие три года молодой Монти пересекал Сьерра-Невада, отправлялся в высокогорную пустыню и жил в стаде мустангов. Он разбивал лагерь под звездным небом вдали от людей и изучал поведение лошадей.

К своему удивлению, Монти обнаружил, что во главе табуна всегда была кобыла, а не конь. Если молодняк не слушался, доминирующая кобылица наказывала их – отгоняла подальше от табуна и держала под пристальным присмотром, прежде чем разрешить вернуться. Монти знал, что мустанги чуть что готовы убежать, но оказалось, что стадный инстинкт сильнее страха. Мустанги общались в основном беззвучно, при помощи языка тела: жестами и мимикой они могли выразить покорность, желание объединиться или команду держаться подальше. Монти назвал это явление лошадиным языком – «эквусом».

Изучив мустангов в пустыне, Монти Робертс выработал свой фирменный метод дрессировки лошадей, для которого не применял ни страха, ни боли, ни даже излишней силы. С его помощью он мог «завербовать» любую дикую лошадь, которая никогда раньше не видела человека. При виде этого процесса трудно сдержать слезы.

Я написала ответ отчаявшемуся отцу, рассказала о методе Монти и о том, как он важен для его дочери – да и для всего человечества.

Вот что делает Монти: он приводит напуганную кобылу в небольшой круглый загон около пятнадцати метров в диаметре. Лошадь боится, и Монти не мешает ей убежать – пусть идет на поводу у страха. Она бежит от него так далеко, как может – но, конечно, в пределах загона. Она может бежать в любую сторону, он не препятствует ей. В конце концов животное устает, страх уходит, а вместе с этим растет желание вернуться в табун. Единственное живое существо, которое есть рядом, – это мужчина, спокойно стоящий в центре загона.

Лошадь подает сигнал на «эквусе», что готова подойти: подергивает ушами в его сторону, облизывает и прикусывает губы, наклоняет голову к земле. Монти знает, что молодая лошадь хочет сказать: «Я ем траву, а не мясо, я тебе не наврежу. Я принимаю тебя как своего хозяина». В этот момент Монти поворачивается к ней боком и отводит взгляд. Кобыла подходит к нему и дотрагивается мордой; тогда он, все еще стоя боком, протягивает руку и гладит ее по лбу. Это он и называет «вербовкой». Так себя ведут все дикие лошади, которых тренировал Монти, – а их были тысячи. Именно об этой стороне его работы я вспомнила, когда прочитала письмо отчаявшегося отца.

Вот что еще я написала ему:

В таких ситуациях, как ваша, я часто использую образ круглого загона. Человек – стадное животное, как и лошадь. Вот почему работа Монти имеет отношение и к вашей истории. Кстати говоря, потому же заключенные так страдают в одиночных камерах. Но если лошадь инстинктивно убегает, то человек инстинктивно нападает. Вы должны позволить своей дочери нападать – уж это-то она попробует сделать с радостью, – но только ограничьте территорию.

Если бы лошадь могла бежать, куда вздумается, у Монти ничего бы не вышло. Нападение только в том случае поможет вашей дочери и вашим отношениям с ней, если вы придумаете для нее «круглый загон». Его,

конечно, не надо строить буквально, но даже воображаемый загон должен быть прочным. И – вот совпадение! – он у вас уже есть! Сделайте так, что арест и работа в вашем кооперативе станут стенами загона, а вы будете «объездчиком», который готов успокоить вашу дочь, как только она перестанет нападать.

Вот что я хочу предложить. Скажите ей, что она должна найти работу и вернуть деньги. Скажите, что готовы ей помочь. Если она скажет «нет» – а так, скорее всего, и будет, – расскажите, что кооператив собирается пожаловаться в полицию, но пообещал подождать двое суток (можете сказать, что дольше, только ненамного). С какой стати? Потому что вы попросили. Если она вам поверит, у вас получится прочный загон. Сохраняйте спокойствие и не подливайте масла в огонь; непреклонно настаивайте на своем. Пусть она кричит, что ненавидит вас, что вы никогда ее не любили. Пусть выплеснет на вас всю злобу, пусть скажет: «Мне наплевать», пусть уйдет из дома. Если вы поймете, как важно человеку изливать то, что у него на душе, когда он напуган, вы стерпите эти нападки, не примете их близко к сердцу и не станете на них отвечать. Помните, Монти тоже позволяет мустангу слушаться своего страха. Мустанги убегают, а вы позволите дочери поступить так, как свойственно людям, – напасть. Это будет значить, что вы все правильно делаете!

Если вы сами испугаетесь (или разозлитесь), вам наверняка захочется отбиваться в ответ. Не слушайте этого порыва и ни в коем случае не поддавайтесь ему. Иначе вы превратитесь в отца Монти, а ваши отчаяние и беспомощность никуда не денутся. Поэтому постарайтесь объяснить дочери, что готовы выслушать ее, разобраться с ее будущим, но – как только истекнут сорок восемь часов (или тот срок, который вы назовете), вы позволите кооперативу отдать ее под арест.

Если она поверит вам, то проблема решится быстро. Не беспокойтесь, через некоторое время она полюбит вас сильнее, чем прежде. Если же она вам не поверит, укрепите стены загона: убедитесь, что ей больше некуда пойти за помощью, что не нашлось человека, который предложит ей другой выход и сорвет ваш план. Если даже ее арестуют, считайте это еще одной ступенью в «обкатке». Действуйте уверенно, и она к вам вернется. Так ей продиктует природа.

Роз

Монти проделал исключительную работу, отыскав ту любящую часть живого существа, которая скрывается за ходячей историей. Она ставит точку в споре о том, желает ли измениться человек, который плохо себя ведет. Она говорит, что нужно следовать зову природы, помогая, а не мешая порядку вещей.

Это взрослый подход, в котором нет ничего личного, зато есть любовь и забота, которая лучится из центра. Я пробовала этот подход на множестве напуганных людей. Они скрывались за ходячей историей о злобе: это наркоманы, подростки с пищевыми расстройствами и все возможные виды неуправляемой молодежи. Как видите, главное – создать прочный загон, и тогда все, что вам кажется «личным», исчезнет. Лидер останется спокойным и любящим, а тот, кому помогают, сможет отчаянно побороться за себя, излить всю свою злость до последней капли, а потом пойти домой.

Письмо отчаявшегося отца – это минутный взгляд внутрь системы, которая пытается уравновесить сама себя и задействовать новые ресурсы. Другими словами, как и все в природе,

это растущая система, которая пытается балансировать на очень высоких уровнях сложности. Не это ли является определением «семьи»?

Расширив рамки обыденного и позволив нам сравнить свои собственные шаблоны поведения с действиями других видов животных, Монти Робертс показал нам новый путь к единству с природой.

Глава двадцать пятая. Обновление

Следующие истории рассказывают о людях, которые относятся к жизни с восторгом. Они каждым шагом стремятся воссоздать и приумножить ее дух. Как и Монти, они тщательно разбирались в своем предмете, учились применять человеческий талант создавать истории, способные исцелять и объединять. Когда пришло время действовать, они вложили в дело всю свою душу.

Налини Надкарни – ученая из маленького колледжа на северо-западе страны, расположенного вдали от денег и власти – то есть от Нью-Йорка и Гарварда. Хрупкая и смуглая, она не выглядит солидно и авторитетно, но она горит невероятной страстью к своей работе. Налини – специалист по пологу леса. С самого детства она обожала лазать по деревьям – тогда-то ее и покорила зеленый мир, видимый с самых верхушек. Когда вы наверху, говорит она, вы словно движетесь сквозь облака в чистом поле. Там есть растения, которые питаются туманом, и животные, которые приспособились с помощью огромных, как у ленивцев, когтей висеть на ветках. Некоторые из них никогда не спускаются на землю.

Налини распирает от желания поведать людям о природе. Она хочет, чтобы вы ощутили ее красоту, разнообразие и сложность систем. Она не только занимается исследованиями и собирает научные данные, но еще и приглашает самых разных специалистов исследовать лесной полог. К примеру, Налини водила в лес танцевальную труппу «Конденсатор», которые в танце выразили процесс роста деревьев. Она созвала художников, чтобы те передали свое уникальное видение форм и законов природы.

Налини очень жалеет людей, которые не могут общаться с природой.

– Как снова свести людей и деревья? – вопрошает она. – Как показать им то, что я вижу и чувствую, находясь в пологе?

Она придумала программу для заключенных тюрем: теперь они могут выращивать мхи и продавать флористам, чтобы те не нуждались в сборе дикого мха для цветочных композиций. Заключенные тоже получают от этого выгоду – они учатся любить природу и могут порадоваться, что трудятся на благо общества. Программа постепенно растет, охватывая все больше тюрем. Недавно заключенные начали разводить вымирающий вид лягушек. Они следят за тем, как головастик вырастает во взрослую особь, которая, в отличие от своих опекунов, в конце концов обретает свободу.

Чтобы заинтересовать и обучить детей, команда Налини набрала в центре «Гудвилл»¹⁹ старых кукол Барби и снабдила их касками, инвентарем для лазания по деревьям и копиями справочников по лесному пологу. Она сделала это, чтобы убедить девочек: не только парни, но и женщины бывают учеными и исследователями; и, конечно, чтобы пробудить их интерес к ее любимому лесу. Барби-древолоз, как ее называли, имела огромный успех.

– Сближаясь с природой, мы прикасаемся к глубинной части себя, – говорит Налини.

Она хочет делиться знанием об этой великолепной системе; демонстрировать людям фрактальные узоры в биологии, танце и искусстве. Во всем этом она видит те же формы, что и в деревьях. Деревья повсюду – представьте себе! – даже в узоре кровеносных сосудов, питающих наше сердце!

**ВЕЛИКИЕ ХУДОЖНИКИ ПОМОГАЮТ РАСШИРИТЬ РАМКИ
ВОСПРИЯТИЯ И ИСПЫТАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНУЮ СВЯЗЬ С
ПРИРОДОЙ МНОЖЕСТВОМ СПОСОБОВ.**

¹⁹ «Гудвилл Индастриз» – американская некоммерческая организация, которая разрабатывает общественные программы для людей, столкнувшихся со сложностями в поиске работы: ветеранов, людей без образования или опыта работы и т. д. Организация финансируется обширной сетью некоммерческих благотворительных магазинов. – *Прим. перев.*

Налини поняла, что художникам лучше всего удастся разрушать наш прагматизм, на который мы опираемся, чтобы выжить. А великие художники помогают расширить рамки восприятия и испытать жизненно важную связь с природой множеством способов. Вспомните пьету Микеланджело «Оплакивание Христа»²⁰. В этой мраморной скульптуре высечено движение природы, нисходящие изгибы скорби, нежные арки любви. Вспомните густые узоры штрихов на картинах Моне или Сёра²¹, показывающие нам вибрации эфира. Великая музыка помогает нам открыться широкому спектру эмоций и мыслей, с помощью которых мы все становимся партнерами по эволюции.

Меньше пой, больше мечтай

У Шуберта есть песня «Весенний сон», которая способна поместить нас прямо в центр парадокса Вселенной. Она раздвигает рамки нашего восприятия и усиливает чувства в наших сердцах. Она показывает, как природа соединяет множество жизненных нитей, и призывает нас задуматься над вопросами, которые подталкивают к развитию.

Главный герой песни убегает в царство грез, чтобы избежать боли от утраты своей возлюбленной. Он грезит о весеннем пейзаже, полном цветов, лугов и птичьего пения. Но тут вдруг кричит петух, герой просыпается и понимает, что куда более зловещие птицы – вороны – подняли шум на крыше, предвещая смерть. В полусне герою кажется, что морозные узоры на оконном стекле – это цветы, и вновь он предается приятной грезе, на этот раз – об отменной любви. Но снова кричит петух, и герой, трепеща, просыпается в холодной реальности.

Джеймс О., бывший студент Бена, а теперь профессиональный певец, снова пришел на занятия к Бену вместе с пианистом-аккомпаниатором, чтобы разучить эту песню. Бен, как всегда, должен был создать условия, чтобы певец смог стать *проводником*, который помогает людям услышать Вселенную. Чтобы подготовить Джеймса, привести его к пониманию контекста, традиций и сюжета, Бен рассказал ему историю создания песни.

Наверное, Бен – идеальный преподаватель этого жанра, и вот почему. В юности он учился у великого испанского виолончелиста Гаспара Кассадо и собирался по его стопам пойти на концертную сцену. Тем не менее, когда Бен взялся за взрослую виолончель со стальными струнами, оказалось, что на его пальцах не формируются мозоли, без которых не стать профессиональным виолончелистом.

В двадцать один год он вернулся в Лондон совершенно расстроенный и занялся изучением английской литературы в Лондонском университете. Затем Бен получил стипендию Харкнесса и отправился в Бостон. В Бостоне друг попросил его подменить преподавателя виолончели в Консерватории Новой Англии. Обстоятельства сложились так, что Бен стал работать дирижером в летнем музыкальном лагере, а затем и в Бостонском филармоническом оркестре. Какая странная и удачная последовательность событий – хоть и выстроившаяся на личной трагедии. Но эти перемены сделали его понимание музыки и преподавание (и дирижирование!) намного богаче.

На своем курсе Бен рассказывает, что в немецкой поэтической традиции природа и человеческое сердце неразрывно связаны. Природа – это проекция мыслей человеческого существа. Как еще, если не через искусство, можно воплотить эти идеи?

Джеймс запел, и его исполнение было безупречно. Но когда герой просыпался под карканье с крыши, пианино издало громкий резкий аккорд, а Джеймс словно бы на заметил этого.

²⁰ Пьета – вид иконографии в христианском искусстве, изображающий Богородицу с мертвым Христом, лежащим у нее на коленях. – *Прим. перев.*

²¹ Жорж-Пьер Сёра (1859–1891) – французский художник-постимпрессионист, создатель оригинального метода живописи под названием «пуантилизм» – мазками точечной или прямоугольной формы. – *Прим. перев.*

– Стоп, – сказал Бен. – Это не оперная ария. Это романс. Ты должен не красоваться своим голосом, а выражать эмоцию. Гляди, что произошло. У тебя над головой вопит птица. Герой растерян. Лед на окне сложился в цветочный узор. Джеймс, будь внимателен! Ты здесь не для того, чтобы показать себя. *Не пой. Мечтай.* Не в голосе дело.

Некоторые из самых известных музыкальных выступлений мы сейчас можем услышать только в записи. Те артисты давно ушли – Энрико Карузо, Нелли Мельба, Фриц Крайслер, Игнаций Падеревский, – и их исполнения сохранились на скрипучих граммофонных записях из той поры. Музыкант на них проживает чувственный момент в реальном времени, следуя зову своего сердца. Ему удается избежать искушения покрасоваться.

Бен повернулся к классу.

– Шуберт всегда очень точен в своем повествовании. Мы ясно слышим мысль героя: «Я хочу уснуть, но мое сердце колотится слишком сильно». Вы должны понимать, что означает каждый момент и как он сложен. Нельзя здесь устраивать оперное представление. Ваше пение должно передавать и двусмысленность, и остроту слов.

– Теперь об этом, – сказал Бен, указывая на партитуру. – Шуберт задает самый сложный вопрос на свете: «Когда цветы на окне снова зазеленеют? Когда я заключу любимую в свои объятия?». Но мы-то знаем, что ни то, ни другое невозможно. Как это пропеть? Как певцу передать и надежду, и осознание безнадежности?

Это один из тех неординарных и эмоционально насыщенных моментов, в которые мы созрееваем для изменений. В музыке природа предстает как *эволюция в реальном времени*. И если музыканты и слушатели настроятся на одну волну, можно увидеть, как их единение позволяет всем шагнуть на неизведанную территорию.

«Иногда мы видим нечто мимолетное – момент, когда линии, цвета, движения становятся четче и нам открывается что-то священное, заставляя поверить, что существует другая грань реальности, совпадающая с физической, но *другая*»²².

Работа сердца

Пожалуй, это самый важный урок. Если мы переключимся со своих фантазий на то, чего хочет *жизнь*, – сердце подскажет нам, что это, – мы найдем силы создать новые условия и связи, которых раньше не доставало. Наверное, мы сможем даже создать новое сообщество, о котором мечтали в глубине души.

Следующая история рассказывает о человеке, который сблизился с природой и взял ее процессы в свои руки. Он разумно и уважительно предложил природе себя и свои технологии. И в итоге увидел, что держит в руках настоящее чудо – саму жизнь. Давайте же и мы так сделаем.

В 1989 году доктор Уилли Смитс был исследователем на восточном Калимантане в Индонезии, где половина первородного леса подверглась вырубке. Как-то доктор Смитс с женой прогуливался по уличному рынку и вдруг встретился взглядом с детенышем орангутана, сидящим в клетке. Доктор Смитс говорит, что не видел глаз печальнее. Позже, ночью, он вернулся проведать малыша и увидел, что тот валяется на куче мусора, едва живой, а клетка исчезла. Доктор забрал детеныша домой, массировал ему живот, поил и выхаживал до самого выздоровления. Люди прознали об этом и начали приносить ему других брошенных или раненых орангутанов. Так появился Фонд спасения орангутанов Борнео, который занимается спасением, реабилитацией и выпуском животных на волю.

Доктор Смитс понял, что для спасения орангутанов необходимо восстановить их лесное обиталище. Для этого ему пришлось бы экономически поддерживать местных жителей, ведь

²² Барри Лопес, «Арктические сны: Воображение и желание в северном пейзаже», стр. 274 (Нью-Йорк: Винтаж букс, 2001).

они могли зарабатывать себе на жизнь только лишь вырубкой деревьев. Заручившись поддержкой Фонда, Смитс запустил один из самых амбициозных проектов по восстановлению лесного покрова. Он возродил две тысячи гектаров абсолютно опустошенного тропического леса, где не было дождей, не селились животные, не пели птицы, не велось никакого хозяйства, а местные жители тратили пятую часть своих скудных средств, чтобы получить воду для выживания.

Большую часть деревьев в том месте вырубали под посадку масличных пальм – их масло на Западе используют для производства биотоплива. Вырубка нарушила километры торфяников, которые выпустили столько углекислого газа, что на момент написания этой главы Борнео считался третьей страной по уровню выброса парниковых газов – после Китая и США.

Уилли Смитс ревностно взялся за этот проект.

– Моя идея состояла в том, что если я смогу исправить худшее место на Земле, где совсем ничего не осталось, то другие люди уже не смогут сказать: «Да, но...».

Он придумал несколько рецептов для восстановления природы, уничтоженной человеком. Первым делом нужно было выкупить у местных жителей землю в маленькой деревне под названием Самбоджа Лестари. Жители могли получить за свою собственность деньги или участок земли, который можно было возделывать, чтобы кормить семьи. А они должны были помогать восстанавливать и защищать лес.

– На самом деле я прислушался к природе, – говорит доктор Смитс.

Для начала они посадили разнообразные деревья, в том числе акации, которые через несколько лет превратились в настоящий лес. Пять тысяч акров земли они засадили толстой и шипастой живой изгородью, за которой могли спокойно жить орангутаны. А по краю разместились богатые биотопливом сахарные пальмы – совсем не такие, как масличные пальмы, уничтожившие регион. Сахарные пальмы в течение шести лет обеспечат достаточный доход местному населению.

В центре региона высадили ананасы, бобы и кукурузу; на втором этапе программы развития – бананы и папайи, а затем какао и чили. Таким образом, земледельцы всегда были обеспечены едой и небольшим доходом.

Постепенно деревья, которые были посажены первыми, дали плоды, древесину и дрова. Лес из сахарных пальм разросся и стал приносить людям постоянный доход. Сахарные пальмы процветают лишь в смешанных лесах, поэтому их посадили позже всех. Как только другие деревья укоренились, сахарные пальмы выросли и стали защитниками всего проекта: они устойчивы к пожарам и наводнениям, не нуждаются в удобрениях, стремительно очищают воздух и благодаря своим глубоким корням облагораживают почву. Из каждого дерева два-три раза в день сливается его обильный сок, который используется для производства сахара и этанола для топлива и энергообеспечения.

– Природные леса состоят из множества уровней на земле и под землей, поэтому я старался тщательно придерживаться замысла природы, – говорит Смитс. – Чтобы повысить разнообразие лесов, мы выращиваем быстрорастущие, а затем медленные деревья, а также сажаем грибы, которые обеспечивают деревья питанием.

Грибы оказались даже важнее для экосистемы, чем Смитс думал изначально.

Но самым важным стало обучение людей – как это было важно для Налини Надкарни и Бена Зандера. Доктор Смитс рассказал жителям деревни об этапах жизненного цикла леса, новых технологиях, которые помогают мониторить рост растений. Пока местные учились, они оценили и полюбили этот проект. Они посадили тысячи деревьев, их видовое разнообразие сейчас в десять раз больше, чем в Европе.

Через три года над Самбоджа Лестари вновь пошли дожди – ведь в данной экосистеме листья деревьев призывают дождь. Из-за вырубки экосистема стала сухой, жаркой и малопригодной для жизни. Но всего через тридцать шесть месяцев тщательного восстановления тем-

пература упала примерно на пять градусов и заповедник вновь стал домом для ста тридцати семи разновидностей птиц и тридцати видов рептилий.

Через четыре года климат Самбоджа Лестари абсолютно изменился (а кто говорил, что это невозможно?). Пожары и наводнения больше не грозили лесу, температура и влажность были пригодными для жизни, разнообразие видов резко увеличилось, и там, где раньше была выжженная и растрескавшаяся почва, теперь зеленел лес. К этому моменту Уилли Смитс вернул людям землю, которую он у них купил. Кроме того, Самбоджа Лестари предоставил работу трем тысячам человек. Люди полностью осознали, говорит Смитс, что их жизнь зависит от леса, и каждая деревня придумала собственный уникальный способ поддержать каждого жителя, поэтому никто не срубает запрещенные деревья и никоим образом не нарушает экосистему.

Несколько лет спустя доктор Смитс изобрел компактную мобильную установку для переработки пальмового сахара, которую можно вертолетом доставить даже в самую отдаленную деревню. Маленькая фабрика работает как сама природа – это безотходный процесс, создающий сахар и этанол, а параллельно перерабатывающий водоросли на корм животным и удобрения. С помощью процесса фильтрации она может очищать воздух и воду.

Теперь цикл замкнулся: лес и люди гармонично заботятся друг о друге, дети получают образование, а орангутаны, с которых все началось, наслаждаются спокойной жизнью в центре всего этого.

Глава двадцать шестая. Территория за пределами

Мы ступили на новую территорию, которая находится за пределами того, что мы знаем и ждем от себя как от человеческих существ. Она находится за рамками норм психологии, привычных критериев счастья и намного дальше того, что мы считаем жизнеспособностью. Можно сказать, что на этой территории различие между тем, чего хотим *мы*, и чего хочет *жизнь* растворяется и полностью исчезает. Мы чувствуем себя едиными и гармоничными и легко представляем наш резонанс с энергетическими полями самой Земли. Мы благодарим природу за ее присутствие, мы готовы с радостью посвятить себя всему, что только можем представить.

Если вы еще не знаете, где находится Территория За Пределами, я дам вам еще одну подсказку. Вам не попасть туда в одиночку, потому что на самом деле люди не бывают представлены сами себе. Поодиночке нас не существует. Нужно думать о других существах, видеть свет на том берегу, вспоминать песни о любви – так вы подготовитесь к жизни на новой Территории. Как вы, наверное, уже догадались, Территория За Пределами находится внутри *вас*.

Ступив на плодородный простор Территории, вы обнаружите, что все ваши дела отзываются в космосе. Вы это почувствуете, потому что волны от ваших дел расходятся по всей Вселенной, заключенной внутри вас. Территория За Пределами всегда с вами. Она напоминает более глубокий уровень реальности, чем тот, что нам знаком; она пластичнее, чем жизнь, которую вы привыкли воспринимать. Здесь друзья чувствуют друг друга на расстоянии.

В Территории За Пределами разум и материя едины, а это значит, что если вы будете следить за своими словами и действиями, вы добьетесь самого лучшего. В конце концов, как вы уже убедились, история, которую вы рассказываете, так или иначе отражается в жизни, которую вы проживаете.

ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ ВЫ РАССКАЗЫВАЕТЕ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОТРАЖАЕТСЯ В ЖИЗНИ, КОТОРУЮ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ.

Есть потайной ход, через который можно попасть в самый центр Территории За Пределами. Чтобы его найти, нужен взрослый, отрытый, любознательный и творческий ум, который хочет, чтобы все, во что он привык верить, пошатнулось перед новым невероятным опытом. Чтобы войти туда, нужно сыграть в игру или провести исследование. Это сродни посвящению – ведь в моей игре есть определенные правила, которые могут быть вам непривычны.

Почва под моими ногами ненадежна – ведь то, что я описываю, очень похоже на религиозные практики. Это действительно так. В любом виде таких практик человек посвящает себя жизни по определенным установленным правилам, а определенные ритуалы ведут его через трудности к чувству умиротворения, гармонии и экстаза. Отличие в том, что мои игры не подразумевают ни «добра», ни «зла», ни какой-то высшей силы, которая может отнять у вас благодать. В эти игры нельзя проиграть, можно только предаваться им бесконечно, ни в чем себя не ограничивая.

На Территории За Пределами не будет ни победы, ни поражения, а будет удивление и удовольствие – от того, что вы увидите мир по-новому. Возможно, это будет целостная версия вас, или любовь, которая исходит от вас во все стороны, или невероятные достижения, в которых вы не были «тем, кто делает». Скорее всего, вы почувствуете, что приходите в одно из этих состояний, даже если затеяли игру не ради этого.

Познакомьтесь с историей сэра Эрнеста Шеклтона, который отправился в путешествие, испытавшее его разум. Он бросил вызов трудностям, населяющим общепринятую реальность.

ОПТИМИЗМ – ВОТ ИСТИННОЕ МУЖЕСТВО

Все началось, когда Шеклтон написал объявление о наборе команды для первого пересечения Антарктиды: «Требуются люди для опасного путешествия. Оплата низкая. Невыносимый холод. Долгие месяцы абсолютной темноты. Постоянная угроза жизни. Благополучное возвращение не гарантируем. Почести и признание – в случае успеха». Можно считать, что авантюра Шеклтону была *игрой в исследование* с точно указанными критериями, которые позволяли отобрать самых бесстрашных авантюристов. Объявление оказалось правдой – испытание выдалось действительно мучительным.

Шестого августа 1914 года судно «Эндьюранс» покинуло английский Плимут и прибыло в воды острова Южная Георгия на востоке Антарктического полуострова 5 ноября. Месяц спустя, 5 декабря, оно направилось к югу вдоль побережья Антарктиды, но почти тут же наткнулось на мягкий, но плотный полярный лед. До залива Фазеля, где Шеклтон планировал встретить второй корабль, «Аврору», и завершить свою экспедицию, оставалось всего около трехсот километров.

Команда упорно продолжала пробивать себе путь сквозь замерзшие воды моря Уэдделла. Тем не менее к 24 января «Эндьюранс» застрял в паковых льдах²³, которые прибил к суше штормовой ветер. Вопреки героическим усилиям, команда не смогла высвободить судно. Они терпеливо ждали оттепели десять месяцев – почти год! – но давление льда наконец разрушило корабль. Шеклтон и его люди оказались выброшены на плавучие льдины, где они пять месяцев стояли лагерем, претерпевая невообразимые трудности и ожидая, что выплывут в открытые воды. В конце концов на трех оставшихся маленьких шлюпках они выбрались на простор необитаемого скалистого острова Мордвинова вдали от всякой надежды на спасение.

Оставшись с командой, которая была выжата до предела физически, умственно и эмоционально, Шеклтон не стал медлить. Он взял пять человек и немедленно отправился на семи-метровой шлюпке в невозможное плавание длиной в тысячу километров через одно из самых опасных морей в наихудшее время года. Они направлялись к ближайшей населенной территории – китобойной станции на Южной Георгии, откуда «Эндьюранс» отчалил полтора года назад.

Чудесным образом шестеро мужчин нашли обратный путь к Южной Георгии и высадились на голом, необитаемом скалистом побережье. А затем им пришлось пересечь сорок километров через доселе непроходимые горы и ледники, чтобы достичь поселения на другом берегу.

Шеклтон взял в переход двоих человек. Они карабкались и искали путь через высокие заснеженные скалы к станции, куда прибыли в таком истощенном виде, что в них не сразу признали человеческих существ.

В августе 1916 года, почти двадцать два месяца после отправления «Эндьюранс», Шеклтон лично вернулся на остров Мордвинова на крепком судне, чтобы спасти своих людей. Они пострадали от травм, инфекции, переохлаждения, нападений морских слонов, предельного истощения и непередаваемо тяжелых условий, но *ни один из двадцати восьми членов команды не погиб*.

Как такое возможно? Мы можем только догадываться, но одна из догадок выделяется среди прочих. Шеклтон всегда сохранял позитивный настрой. Он запрещал выражать негатив и отчаяние. «Оптимизм – вот истинное мужество», – провозгласил он и под этим лозунгом

²³ Морской лед толщиной не менее трех метров, который прошел более двух годовых циклов нарастания и таяния. – Прим. перев.

повел людей вперед. Если мы подумаем о плавании «Эндьюранс» как об игре, то правила в ней были такие: «Всею душой люби жизнь, выражай это в своих словах и действиях».

Шеклтон и его первый помощник Фрэнк Уайлд знали, что дисциплина заключается не в распорядке дня, не в выполнении двадцати отжиманий каждый день. Дисциплина – это история, тщательное следование ей. Если бы люди думали, как плачевно все может кончиться, они вряд ли выжили бы. В этой игре не был предусмотрен вариант «Смерть».

Фрэнк Уайлд возглавлял команду из оставшихся двадцати двух человек на острове Мордвина больше четырех месяцев. У него не было ни малейшей причины *верить*, что Шеклтон когда-либо вернется, и не было никакой возможности спастись. Когда их капитан и еще пять человек отправились на остров Южная Георгия в открытой шлюпке, «мы трижды от всего сердца прокричали им «Ура!» и смотрели, как шлюпка становится все меньше и меньше, уходя вдаль. Увидев, что некоторые члены команды плачут, я немедленно отправил их работать», – вспоминал позже Уайлд.

Когда все благополучно завершилось, один из матросов рассказал капитану: «Уайлд не оставлял надежды, и когда море было абсолютно чисто ото льда, он сворачивал спальный мешок и всем остальным говорил: «Сворачивайте мешки, парни; командир может вернуться сегодня».

В своей книге 1974 года «Медуза и улитка» ученый и исследователь Льюис Томас описал, как мышьяк, попавшая в зубы кошке, становится безвольной. Когда мышьяк видит, что «ее песенка спета», эндорфины – вещества, вызывающие приятные ощущения, – наполняют ее тело, облегчая смерть.

Важно то, что *никто* из двадцати восьми человек ни разу не поддавался соблазнительной истории, что им пришел конец; иначе смерть была бы неминуема. Спасаться нужно было всем вместе, каждый должен был верить, что все получится.

Множество исследований подтверждают, что позитивное мышление укрепляет иммунную систему и усиливает энергию, которую наши сердца отдают другим людям. Клетки мозга тоже подают сигналы другим людям, когда хотят синхронизироваться.

– Клетки буквально настраиваются на волны друг друга, – говорит Лора Колгин из Института системной неврологии Кавли в Тронхейме, Норвегия.

Благодаря этому клетки поддерживают своих хозяев и помогают принимать общее решение. Люди на острове Мордвина, похоже, вошли в коллективный резонанс. Рассказывают, что когда один человек споткнулся и пролил свою драгоценную порцию молока, члены команды поделились с ним, несмотря на голод, наполнив его чашку до краев.

По всей вероятности, сэр Эрнест Шеклтон не считал путешествие «Эндьюранс» игрой в обычном значении, но его нестигаемый оптимистичный дух, открытость приключениям и риску, конечно, делали из него «игрока». Когда экспедиция подошла к концу, он написал: «Мы страдали, голодали и ликовали. Мы были на грани жизни и смерти, но обрели величие, став единым целым. Мы видели Бога в Его великолепии, слышали песню, которую исполняла Природа. Мы познали обнаженную человеческую душу».

Бесконечные игры

В своей книге «Конечные и бесконечные игры» почетный профессор истории и литературы в Нью-Йоркском университете Джеймс Карс разделяет игры на два типа. Первые – те, с которыми мы лучше всего знакомы: где есть цель, правила достижения цели и шанс стать победителем. В эту группу входят футбол и «Монополия», а еще корпоративные планы на год с обещанными премиями. Карс называет такие игры *конечными*, потому что у них есть конечная точка – обычно тогда один человек или команда выбивается вперед по сравнению с остальными.

Второй тип – это игры, где нет ни победителей, ни проигравших и нет определенного конца. Карс называет такие игры *бесконечными*.

К примеру, тесть Бена практиковал игру на скрипке, а моя мама изучала русский язык. Оба занялись этим, когда им было далеко за восемьдесят. И они не преследовали какой-либо цели, кроме удовольствия от самого процесса. Индейцы племени кри рекомендуют каждый день изучать и объяснять одну нужную вещь, совершать один небольшой акт милосердия и с уважением обращаться со всеми живыми существами. Все их практики можно назвать бесконечными играми, где победа и поражение заменены на «искренность усилия».

Конечные игры, говорит Карс, постепенно изнашивают наши души. Частично это происходит потому, что ради игры нам приходится постоянно испытывать себя, и делать это напоказ перед аудиторией. У бесконечных игроков нет серьезной программы, но они являются «счастливыми творцами истории, которая продолжается и продолжается». История искусства и история науки – это хроника трудов, которые никогда не будут закончены, но теперь служат платформой для других. Их идеи можно развивать дальше.

Бесконечные игроки эволюционируют. В конце концов «все мы играем в бесконечную игру», говорит Карс в заключение, и мы знаем, что это сама жизнь.

Игры-достижения

Предлагая людям разные задания, я называла их по-разному: исследования, мероприятия, приключения и игры. «Задания» прекрасно понятны студентам, «исследования» хороши для тех, кто может играть только воскресным вечером, «приключения» – это приглашение людей на новые территории, «мероприятия» – безобидный термин, который подходит для круга друзей, а «игры» подразумевают активное участие и наличие правил, но само это название может показаться тривиальным. Мысленно я наделяю эти термины всеми качествами, которые гениальный Джеймс Карс приписывает «бесконечным играм»: активное участие, увлекательное приключение, бесконечный рост и радость от игры. Я надеюсь, они придутся по душе и вам.

С помощью игр я хочу провести вас дальше, навстречу неизведанному, и поспособствовать вашему росту, поэтому я подробно опишу их в этой главе. Много лет назад я создала программу достижений, участники которой должны были разрабатывать некий проект в течение восьми месяцев.

Мы работали в линейной структуре. В ней были ступени, цели и действия. Мы также работали и нелинейно. К примеру, в конце каждой сессии я предлагала участникам новую бесконечную игру, которую нужно было опробовать и описать свой опыт на следующей встрече. Чаще всего игроки должны были полагаться на свою интуицию. Одно из первых заданий было таким: «Свяжитесь с кем-то, кого вы давно потеряли». Вскоре игроки обнаружили: чтобы найти того человека, нужно отпустить свой разум в полет. Тогда ответ всплывает на поверхность. Похожим образом я обращаюсь за советом к Альтаиру в его лесном логове.

Один человек по имени Джо вспомнил, что пятнадцать лет назад разругался с соседом по общежитию в колледже. Они были близкими друзьями, но боль от ссоры помешала Джо возобновить с ним общение. Джо нервничал из-за задания, но он был честным игроком и знал, что друга придется отыскать. В следующие выходные он сел в самолет и отправился к нему в гости в Колорадо.

Мужчины быстро прояснили размолвку, ставшую причиной разлуки, и им очень захотелось разбить палатку под звездным небом в пустыне и расспросить друг друга о том, как им жилось. Они были рады возобновить дружбу, которая просто залегла на дно, но не иссякла.

Другая участница программы, Хелен, поняла, что потеряла часть себя, и вновь занялась музыкой, которую бросила десять лет назад. Еще одна участница с удивлением обнаружила,

что потеряла своего мужа, с которым по-прежнему жила. Все игроки отметили, что испытали небольшой шок, обнаружив потерянных людей и вещи, ведь они не знали о своей пропаже.

В такую игру можно играть на любом уровне. Можно купить билет на самолет или сделать что-нибудь поскромнее – к примеру, сводить вашу собаку на прогулку. Если не увिलивать, то разум сам подскажет, что вам делать.

В одной из моих групп участник не стал играть, но полгода спустя отыскал ребенка, который родился у него в юности и которого он ни разу не видел. Члены его группы понятия не имели, что тот человек имел детей – вот как безнадежно он потерял сына.

Попробуйте поставить опыт над собой или пригласите друга. Стоит только задуматься, и ваше плодородное подсознание подскажет вам новое задание. Не игнорируйте его. Храбро беритесь за него, от всего сердца и с верой в возможности.

Следующая игра, которую я включила в программу, это «Будьте любимыми». Хотите, чтобы ваше подсознание управляло и этим?

Я особенно люблю эту игру. Она похожа на канат, который вытягивает вас из привычных шаблонов принятия решений. Конечно, в определенном смысле эти шаблоны поведения делают вас тем, кто вы есть, или в них могут фрактально отражаться привычки ваших предков, поэтому это исследование может запустить трансформацию нескольких поколений. Вот как играют в эту игру: выберите одно из следующих качеств, от которого будете отталкиваться – как люди Шеклтона жили оптимизмом, только не так долго!

Удивление

Желание

Помощь

Искренность

Жизнелюбие

Легкость

Смелость

Правила игры таковы: выберите одно из этих качеств и ориентируйтесь на него, когда будете принимать решения в течение следующей пары дней.

Каждый раз, делая выбор, будь то покупка акций, поиск свежих носков или обсуждение работы с коллегой, спрашивайте себя (в зависимости от выбранного качества): «Каким будет смелый выбор? Чего именно я желаю?». Или «Что мне сказать, если я хочу помочь?». Чтобы не забывать об игре, запишите слово прямо себе на руку. Задействуйте его и для самых незначительных, и для самых весомых решений. Посмотрите, куда заведет вас игра. Как только начнете играть, не отступайте от выбранного качества.

Эти качества хороши своей *абсолютностью*. У вас не получится играть, если вы решите «контролировать всех вокруг», «быть лучше всех» или «реализовать свой потенциал». Людям не понравится, если вы будете с ними соревноваться или помыкать ими. Ведь эта игра вовлекает в участие в ней всех вокруг!

Смелость

Первый раз я попробовала играть, когда в одиночку отправилась на три дня на горнолыжный курорт. Я приклеила на тыльную сторону перчатки кусочек скотча с ярко-красной надписью «Смелость». Я была готова идти путем смелости каждый раз, делая выбор, и мечтала к концу выходных освоить самую сложную, черную трассу. (Себя я считала в лучшем случае уверенной начинающей лыжницей – даже приставка «уверенная» к «начинающей» казалась мне смелым заявлением.)

Я была в восторге от лыж и новой игры, но уверенности, что игра что-то изменит, мне не доставало. Съев на завтрак яйцо-пашот (я их терпеть не могла) и застегнув на себе костюм, в

котором я казалась себе слишком огромной, но очень спортивной (пришлось проявить храбрость), я отправилась «играть».

Я замешкалась перед подъемником, потом сделала над собой небольшое мысленное усилие и шагнула вперед, догнав человека передо мной. Поднимаясь, мы поболтали. Я спросила, какой у него уровень («Ты с ума сошла? – подумала я. – Он же спросит тебя о том же»), и когда вопрос вернулся ко мне, храбро сказала: «Средний». Не соврала, просто ответила с небольшой натяжкой. Пока мы сползали с подъемника, я хотела пойти осваивать простую тропу, помеченную зелеными квадратами, но наш разговор (и собственный интерес) заставил меня переключиться на более сложный синий путь. Я справилась с ним без труда.

Обед я превратила в настоящее испытание. Я выбрала самый дорогой ресторан в городе, явилась туда прямо в лыжном костюме и заказала самое жуткое блюдо в меню. Потом я действительно съела его, ощущая на себе пристальные взгляды гостей ресторана, которые рассматривали женщину в спортивных штанах, одиноко поедающую рубец.

К обеду солнце подтопило снег, и склоны сияли наледью. Страх сковал мне ноги, и я падала вновь и вновь, каждый раз позорно силясь подняться на ноги. Я уже собиралась признать свое поражение, но тут мой взгляд упал на слово на моей перчатке и напомнил о моем намерении: «Смелость».

Тут меня озарило. Я поняла, что мое тело считает лед препятствием, хотя в Новой Англии столько же льда, сколько снега. Катаясь на лыжах, мы *и так* катаемся по льду, это очевидно.

Откровение шокировало меня (к моему счастью), и я смогла расслабиться. Я позволила силе притяжения нести меня. У подножия я отмела все сомнения. Как я смогла одолеть эти обледенелые склоны? Я задумалась и поняла, что не одолевала их – я просто не мешала гравитации нести меня вниз. Я перестала быть героем истории и посмотрела на себя со стороны. Теперь, как беззаботная лыжница, я снова взобралась на вершину. Несколько человек, встреченных на подъемнике, я позвала на ужин тем вечером, и мы отлично провели время за приятной беседой.

К утру третьего дня я чувствовала себя необузданной, восторженной и свободной! Я прикнула к молодым и бодрым лыжникам и вместе с ними ездила на подъемниках. Я рассказала им о своей игре и прибилась к их компании. И да, в тот последний день я вместе с профессионалами действительно смогла слететь со склона, помеченного черными ромбами, как оперившаяся ласточка, которая парит между небом и землей.

Я была, мягко говоря, ошарашена. Три дня назад я придумала игру и отправилась ставить эксперимент. Я действовала по правилам, и все пошло вверх дном. В пятницу я была неуверенной в себе женщиной средних лет, которая с трудом могла назвать себя «уверенной начинающей» лыжницей, а к концу воскресенья я вошла в группу молодежи, будто бы скинув половину лет.

**СОБЫТИЯ НЕ ПРОИСХОДЯТ ТАК, КАК МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ,
ОНИ НЕ ТРЕБУЮТ УСИЛИЙ ВОЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО
ПРИКЛАДЫВАТЬ К КАЖДОМУ ШАГУ.**

Вначале мне было неловко смотреть на себя в зеркало, а теперь я по-настоящему радовалась своему виду. Я наслаждалась наледью. Я была уверена, что гравитация, компания и, прежде всего, игра смогут обо всем позаботиться – я больше не была «той, кто делает». Помню, как стояла у подножия горы, трясла головой и говорила себе: «Все не то, чем кажется». События не происходят так, как мы предполагаем, они не требуют усилий воли, которые нужно прикладывать к каждому шагу. Нет, жизнь не такая. Я шагнула в новую историю, новое поле, и мне просто нужно было принимать смелые решения. Я почти ни разу не действовала так, как поступила бы обычно. Мной владел контекст, поле, история.

Легкость

Позвольте поиграть вместе с вами. Я опишу, что будет, если вы выберете качество «Легкость» в этой игре.

Первые десять вещей, которые сразу не заладятся в начале дня, станут подготовительной ступенью. Вы разнервничаетесь, когда поймете, что кофе закончился. Вы будете уверены, что со следующими испытаниями вам не справиться. Но, как того требует игра, вы фальшиво воскликнете: «О, я нормально со всем справлюсь». А затем вы почувствуете, что действительно *чувствуете себя нормально*.

В газете пишут, что уровень террористической угрозы поднялся до «оранжевого». После того как все ваше утро сожмется в комок и внутренний голос привычно произнесет: «Господи боже, что же нам теперь с этим делать?», вы легко скажете: «Спасибо, что сообщила», – и легонько погладите газету. Вы будете в восторге от своего прекрасного самочувствия. Но к полудню ваше настроение испортится. Вам никак не удастся разбудить сына, который только что вернулся с выпускного. Вы видите, как стремительно проходит лето, дни сменяются ночью, он не работает, ничем не занят, и его шансы на успех в жизни тают на глазах. Когда начнете орать на него, взгляните на слово, которое вы написали на руке: «Легкость». «Как же, скажите на милость, с легкостью справиться с этим?!» Только игра поможет вам не сбиться с курса.

После мгновенного просветления вам станет легче: ваш сын блаженно спит в своей комнате, и вы, несмотря на громкий крик, на самом деле не сообщаете ему, чего вы хотите. Если бы ему было тринадцать лет, вы бы точно так же вопили на него, ничего не требуя в ответ. Вы оцените комичность ситуации. Внезапно вы поймете, что вам вообще все равно, выйдет ли он он сегодня из комнаты или нет. Вы лишь запомните, что нужно с ним поговорить, когда вы оба не будете спать. Позвоните подруге и пригласите ее перекусить.

Когда тренировка закончится, чудеса будут возникать повсюду, как светлячки. Вы будете легко и просто выполнять задания, которые казались неподъемными, – потому что вы *можете*. Вам покажется, что люди стали лучше вас «слышать», – потому что вы перестали кричать и нервничать. Вы научитесь легко ходить, легко касаться, ваши глаза засияют, когда вы будете относиться к себе легко. Даже облачная погода придаст вам сил, потому что она... *такая*.

Вы бросите все контролировать и сможете спокойно пройти мимо одежды, которую дочка разбросала по всему дому. В следующий миг вы моете посуду, скопившуюся в раковине, под веселую музыку.

«Вы» из неизменного мира – такая правильная, назидательная, доминирующая, – становитесь мультяшной и все больше похожей на вашу любимую шутку. В этот миг, наполненный энергией, вы даже не успеваете загадать желание, как *мир начинает преобразиться*. «Давайте восстанавливать океан!» – радостно призываете вы. Ваш сын, который, казалось, никогда не вылезет из постели, возникнет в дверях – все еще сонный – и скажет, что завтра у него собеседование в интернатуру по делам окружающей среды при сенате штата.

Оставшиеся пять

Если вам недостает энергии и вы хотите больше веселиться, напишите на руке слово «Жизнелюбие» – и тогда все неприятные звонки, неприбранные комнаты и выматывающие проблемы превратятся в незабываемые события. Если вы выберете «Искренность», то вам, скорее всего, повстречается на улице старый коллега или бывший любовник – и в этот раз вы не станете притворяться, что не заметили его. И тогда, перекинувшись парой фраз, вы обнаружите, что у вас завязались новые отношения или вы лучше поняли самого себя.

Если вы переживаете, что жизнь проходит мимо, выберите «Помощь» и посвятите себя заботе о других. Возможно, вы обретете смысл жизни и ощутите ее полноту. Если вы выберете «Удивление», время начнет течь бесконечно, пока вы восхищаетесь улыбкой ребенка или наблюдаете красоту обычных дел: например, как семья собирается к ужину или как ветерок колышет ветви деревьев. Если вы устали от обыденности и не знаете, чего вам хочется, проведите несколько дней по принципу «Желание». Вы почувствуете себя лучше, когда сделаете музыку погромче, отчитаете собаку за шалости или закажете тысячу луковиц нарциссов, чтоб осенью высадить их в землю.

Предложу еще кое-что. Сделайте ставку на что-нибудь потрясающее, на достижение, которое выбросит вас за пределы общепринятой реальности. Затем выберите одно из качеств и сыграйте в игру. И вы увидите, как вся природа выстроится перед вами по струнке.

Часть четвертая. Игры

Я предлагаю вам пять бесконечных игр, которые, как мне кажется, касаются каждого момента нашей повседневности. Играя, вы постоянно будете изменять контекст вашей жизни, себя и свою картину мира. Вы сможете действовать и преобразиться. Сделав всего шаг в непривычном направлении, вы можете далеко пойти.

«Разум – это не предмет, а процесс – процесс самой жизни. Другими словами, разум организует деятельность всех живых систем. Взаимодействия растений, животных или людей с окружающей средой – это мысленные или умственные взаимодействия...»

Фритьоф Капра, «Паутина жизни»

Первая игра. Все время на свете

На работе нас пытаются убедить, что мы можем и должны делать много за короткое время; работать быстро, экономно и с хорошим результатом. С этим подходом трудно поспорить, даже если у нас не всегда выходит так, как хочется. Кто поверит, если вы заявите, что люди могут расслабиться, ведь у них есть *все время на свете*? Что это вообще значит?

Это – история, помогающая нам по-другому воспринимать время. Сейчас время представляется нам швейцарским поездом, который бежит по рельсам и прибывает точно по расписанию – никаких опозданий. Такое конкретное восприятие помогает нам координировать свои действия, но мы заикливаемся на беге часовых стрелок и забываем про остальные ритмы: про речь, которая выражает мысль, или скорость, с которой наше бессознательное обрабатывает информацию, или темп жизни окружающих нас людей.

Концепция «швейцарского поезда» подразумевает, что мы прямо и непреклонно движемся к следующей станции. Неудивительно, что мы жалуемся на недостаток часов в сутках, не успевая сделать все необходимое. И нам часто хочется остановить бег поезда, чтобы перевести дыхание.

Но нет никаких прямых рельсов и неизбежной следующей станции. Есть только расширяющееся и сокращающееся бесконечно гибкое *сейчас*, в котором участвует всё вокруг. Если вы испытываете стресс, возможно, вы просто утратили резонанс с могущественными естественными ритмами, которые могли бы помочь вам добиваться своего легко и плавно. Возможно, вы совершаете ошибку, представляя себя главным действующим лицом и пытаясь воздействовать на события, не замечая *интерактивную систему* вокруг себя.

**ЕСТЬ ТОЛЬКО РАСШИРЯЮЩЕЕСЯ И СОКРАЩАЮЩЕЕСЯ
БЕСКОНЕЧНО ГИБКОЕ СЕЙЧАС, В КОТОРОМ УЧАСТВУЕТ ВСЁ
ВОКРУГ.**

Игра без цели и без границ под названием «У вас есть все время на свете» поможет вам снова стать в строй, вернуться в центр себя, воссоединиться с Вселенной, которая будет вашим партнером. Чтобы отправиться исследовать эту территорию, просто заметьте, что время одолевает вас, и скажите себе: «Помни, у тебя есть все время на свете». А потом глубоко вздохните. Если вы поймете, какое событие «хочет случиться», у вас все получится хорошо и легко.

Впервые я играла в эту игру в один из Дней благодарения, когда многочисленные родственники и друзья решили собраться у меня дома на ужин. Вначале я планировала прибраться, затем докупить недостающих продуктов, хлеба и цветов, не забыть про свечи, а затем красиво накрыть на стол и пораньше поставить печься индейку. Оказалось, что мне придется

соорудить решетку для птицы, на что я не рассчитывала, а затем сделать пюре, справиться с приготовлением спаржи и брюссельской капусты, вытащить блюда из холодильника, а на освободившееся место поставить вино, достать ингредиенты для подливки, а также принять ванну и одеться, затем расставить закуски и бокалы, зажечь огонь и встретить семью с энтузиазмом и вниманием. Мой внутренний перфекционист в последующие часы был бы абсолютно измотан.

«У тебя есть все время на свете. Ты все успеешь», – произнесла я нараспев. Я глубоко вдохнула, шумно выдохнула и принялась создавать День благодарения из параллельной вселенной, где он был спокойным и легким. Я прекрасно провела время! Успела накрыть великолепный стол с цветами, которые выбрала без спешки. Послушала музыку, обламывая кончики спаржи. Попрактиковала свое творческое начало, изобретая устройство для поддержки индейки, сделанное из дырявой фольги и речных камешков. Снова и снова пробовала, нужно ли добавить хереса в батат, пока слегка не захмелела.

Я улыбалась все утро и делала все в расслабленном темпе, почти не глядя на часы. Я думала про себя: «Это будет прекрасный День благодарения, даже если никто не придет и мы никогда не пообедаем». Но гости пришли, и я была спокойна, готова и рада их видеть. Я была в восторге от простого, но важного изменения, которое подарила мне игра «Все время на свете».

Однажды мы с Беном отправились в Южную Африку, где наше трехнедельное расписание составляла женщина по имени Луиза ван Рин и ее компания «Симфония». Когда мы приехали, оказалось, что нам назначено девяносто три мероприятия на двадцать один день, и они были, скажем прямо, масштабные. В программе были и выступления длиной в несколько часов, двухдневный семинар по коучингу, групповая работа с женщинами из бизнеса, презентации для множества различных аудиторий: две школы бизнеса, молодежные лидеры, учителя начальных классов и несколько музыкальных коллективов.

Мы должны были выступать на обедах, Бен – дирижировать оркестровым концертом, исполняющим «Девятую симфонию» Бетховена, в списке была даже презентация в парламенте. За три недели добавилось еще четыре мероприятия, итого девяносто семь! Взглянув на список, мы объявили, что это невыполнимо. Но стоило только начать, как мое отношение кардинально изменилось, особенно что касалось восприятия времени. Именно в ту поездку я начала говорить и искренне верить: «У тебя есть все время на свете».

Однажды вечером, когда стемнело, наша команда направлялась из разных частей Кейптауна в разных такси на радиостанцию, где нас должны были выпустить в прямой эфир в девять вечера. На часах была половина девятого. Мой водитель не знал пути на станцию, и мы сильно беспокоились. Диспетчер не мог помочь, а только злобно кричал на водителя, чтобы тот не опоздал. Он требовал, чтобы водитель воспользовался навигатором в телефоне, но в тот самый момент у него сел аккумулятор. Нам пришлось заехать в супермаркет, чтобы купить новый, и когда водитель вернулся, он был взволнован еще сильнее. Я положила руку ему на плечо и сказала: «Не волнуйся, у нас есть все время на свете». Сказав это, я засмеялась и совершенно успокоилась. Понемногу его плечи тоже расслабились. Я повторила эту фразу еще пару раз, и, отпуская шутки, мы добрались до радиостанции вовремя! На самом деле мы даже опередили два других такси и прибыли на место первыми.

За те три недели я еще несколько раз произносила заветную фразу. Один раз – по пути на двухдневный семинар по коучингу. Водитель знал маршрут, но раскисшие дороги и наводнение попытались нарушить наши планы. Когда водитель занервничал, я сказала, что беспокоиться не о чем, ведь у нас есть все время на свете. И вновь я почувствовала абсолютное спокойствие. Я посмотрела в небо и увидела, что перед нами огромная радуга (позвольте мне объединить эти два события). С того момента мы ехали гладко. Да, мы задержались на пару минут, но это ничего не изменило.

Время слишком медленно для ждущих, слишком быстро для напуганных, слишком долго для скорбящих, слишком коротко для веселящихся, но для влюбленных время бесконечно.

Генри ван Дайк, американский писатель, преподаватель и священник (1852–1933)

Эта игра сделает нас всех влюбленными.

Вторая игра. Иди с душой и любовью

Я не уверена, что ваша мама имела в виду эту игру, когда требовала, чтобы вы выпрямили спину. Но хорошая осанка действительно меняет мировоззрение и бодрит дух. Стоя прямо, вы производите хорошее, уверенное впечатление. Но мы сейчас говорим о чем-то более фундаментальном. Эта игра-исследование перебросит мостик на Территорию За Пределами, где вы больше не будете отдельным человеком, не будете сами по себе; там вы почувствуете удивительную связь со всем вокруг.

Прежде чем начать, давайте спросим: «Что такое душа? Что такое любовь?». Попробуйте ответить на этот вопрос сами. Когда я думаю о душе, я представляю себе нашу сияющую ауру, которая заставляет выпрямиться и излучать счастье. Она кажется мне вспышкой, мгновенно соединяющей нас. Душа представляется мне чем-то бесконечным. Любовь же более интуитивна. Это теплая энергия, центр которой находится в сердце. Она струится по всему телу и заполняет целый мир.

Итак, игра требует, чтобы вы шли с Душой и Любовью. Она не говорит и не учит, как нужно идти. В маленьком предлоге «с» скрывается двойственность всей игры. С одной стороны, вы должны сами излучать Душу и Любовь, а с другой – вы идете в компании персонифицированных Души и Любви. Втроем вы составляете сильную жизнерадостную команду. С их поддержкой вы не будете одни.

Заметьте также, что вашей команде нужно не просто стоять и излучать. Правила игры требуют, чтобы вы перемещались. Правила говорят «Иди!», так что двигайтесь, будьте энергичны и несите Душу и Любовь в мир.

Попробуйте: встаньте и идите с Душой и Любовью. Если вам понадобится всплеск энергии, обратитесь к Душе справа от вас, кивните или подмигните ей. А если вам нужно расширить свое сердце, повернитесь влево, улыбнитесь и впустите в себя тепло Любви.

Чудесные изменения

Недавняя выпускница Гарварда, живущая сейчас в Корее, хвалила эту игру за то, что она познакомила ее с незнакомой культурой. Она рассказывала, что незнание корейского языка мешало ей делиться теплом с новыми знакомыми. Но, по ее словам, «Иди с Душой и Любовью» означает, что любовь есть в тебе изначально, и не нужно ждать одобрения. Любовь порождает любовь. «Любовь больше всего необходима для выживания, ведь она является частью моей миссии – жить по полной».

Вот что говорит другая женщина, получившая задание поиграть в «Иди с Душой и Любовью» на групповом занятии.

Несколько недель спустя вся группа ахнула, узнав о чуде, которое с ней случилось.

«Меня попросили спеть на похоронах человека, которого я лично не знала. Я согласилась сделать это в качестве услуги, но не ожидала, что похороны будут такими масштабными. Когда я приехала, у меня было очень плохое настроение. Было очень жарко, в комнату, где проходили поминки, набилось много народу, и от этого мне стало еще хуже. Я болталась вокруг, никого не зная, чувствуя себя очень некомфортно, надеясь, что скоро меня позовут, чтобы я смогла разделаться со своей ролью. «Худшего опыта и быть не могло», – печально подумала я, направляясь к сцене. А затем вспомнила об игре.

Я подумала: «Душа и Любовь» – и почувствовала, как моя осанка меняется, а сердце раскрывается. Я немного постояла на сцене, принимая всех

и вся, а затем начала петь балладу «Дэнни Бой» какой-то глубинной частью себя – я просто пустила ее в полет. Было действительно прекрасно.

После этого ко мне подошел мужчина и сказал: «Когда вы пели, вся комната наполнилась любовью. Я почувствовал вашу душу». Можете в это поверить? А потом я увидела на видеозаписи, что улыбалась на протяжении всей песни».

Другая история произошла с альтисткой по имени Амалия Арнольдт. В 2004 году Берлинский симфонический оркестр объявил прослушивание на место солиста альтовой секции. Амалия знала, что до того ни один оркестр в Германии не нанимал женщин на позицию солиста, да и вообще в оркестрах редко появлялись женщины. Она осознавала, что ее шансы невелики, но записалась на прослушивание, в первую очередь ради получения опыта. Амалия нервничала, предвкушая выступление перед строгими судьями-мужчинами, которые не верили, что женщина годится на это место. А потом оказалось, что ее преподаватель тоже пришел на прослушивание! Немыслимо! Это известие развеяло последнюю надежду на успех.

Тем не менее Амалия храбро пошла дальше, а когда пришел ее черед играть, она вдруг вспомнила о курсе музыкальной интерпретации у Бена в Консерватории Новой Англии, где получила задание «Иди с Душой и Любовью». Пока она думала об этой практике, ее осанка и настроение резко изменились. Играя, она наполнила музыку душой и любовью. В результате в ноябре 2004 года Берлинский симфонический оркестр впервые в истории усадил женщину, Амалию Арнольд, на позицию солиста в первом ряду.

Конечно, эта молодая женщина обладала высоким мастерством, которое продемонстрировала на прослушивании. Возможно, его одного хватило бы, чтобы пройти конкурс. Но сама Амалия не сомневается, что принесло ей победу: простая и полностью преображающая практика «Иди с Душой и Любовью».

Душа и Любовь на городских улицах

Я помню свое преображение, когда мне было чуть за двадцать. Тот момент и послужил толчком к созданию игры; фактически тогда началась новая ступень в моей жизни.

Я жила в Нью-Йорке и работала в центре терапии для детей с аутизмом. Мой дом находился в восьми долгих кварталах от станции метро, откуда можно было добраться до моей работы в Гринвич-Виллидж. Один из этих кварталов занимала гигантская стройка, мимо которой мне приходилось идти ежедневно. У парней на стройке было мало развлечений, и они приставали к прохожим женщинам. Каждый день я собиралась с силами, чтобы притвориться глухой и стерпеть их свист, комментарии по поводу моего наряда и фигуры. Если бы у меня было время, я бы ходила кружным путем, но такой возможности не было.

И вот однажды утром я сделала что-то совершенно новое. Я не планировала этого, но я была воодушевлена и хотела действовать спонтанно. Услышав свист, я остановилась, повернулась к рабочим и с широкой улыбкой крикнула им: «Спасибо!». И тут же сторожевые псы за строительной сеткой превратились в игривых щеночков.

– Вы сделали мой день! – искренне сказала я, потому что именно так себя и чувствовала.

Потом я каждый день болтала с этими мужчинами и немного узнала о каждом из них: кто где жил и кто как относился к работе. Один из них узнал, что я работаю с детьми, и показал мне фотографию своего ребенка. Я попросила их продолжать свистеть, потому что мне это было приятно.

Я ходила с Душой и Любовью и больше не боялась внимания такого рода. Мой ответ «Спасибо» установил между нами заботливые и уважительные отношения – ни один из них не попытался ко мне пристать. Я обнаружила, что всегда стала ходить тем путем.

Встречая попрошайку, я либо даю ему что-нибудь, либо отвечаю: «Не сегодня, но удачи». Я смотрю ему прямо в глаза и улыбаюсь, ведь я всегда могу подарить человеку частичку теплого отношения. Отвернуться, будто он – пустое место, мне гораздо сложнее, чем прямо отказать ему в деньгах.

Душа и Любовь на других улицах

Однажды мы с моей подругой Энн отправились в Панаму. Там мы провели ночь в квартире нашего друга. Была Страстная пятница. К вечеру узкие улочки города заполнились стремительными реками празднующих со свечами в руках. Зачарованные, мы последовали за ними, а затем отправились по свободной стороне улицы к океану, чтобы впервые взглянуть на его волны на закате дня.

Стоило нам отделиться от толпы, как мне стало не по себе. Я отметила, что мы, как туристы, отличаемся от обитателей той части города, и попросила бесстрашную Энн вернуться на площадь. Но было поздно.

Внезапно ко мне быстро приблизился мужчина, и я прильнула к стене здания, чтобы защитить рюкзак. Он схватил меня за шею и будто бы замыслил задушить, но я тут же поняла, что он давит недостаточно сильно и не может навредить мне. Я схватила его за запястья и оторвала его руки от своей шеи.

Мужчина был худым. Я взглянула ему в глаза, медленно улыбнулась и покачала головой, одними губами сказав: «Нет». Он высвободил руки и снова принялся меня «душить»; я снова оттолкнула его и улыбнулась: «Нет». Мы повторили этот круг еще пару раз: он несильно сжимал мою шею, я отталкивала его за запястья и смотрела ему в глаза, каждый раз все сильнее устанавливая связь. В конце концов он убежал. Все это время Энн звала на помощь, но полиция, которая располагалась в двух кварталах от того места, не обратила на нас внимания.

Нападающий вернулся, вновь попробовал напасть и вновь убежал. Потом я поняла, что он пытался снять с меня украшения: когда мы вернулись в квартиру, я увидела, что ожерелье, о котором я совершенно забыла, было расстегнуто, а часы с порванным ремешком я держала в руке. Любопытно. Как они там оказались? Наверное, он разорвал ремешок и снял часы, а я вежливо забрала их обратно.

**МЫ ОБЛАДАЕМ ПОЧТИ БЕЗГРАНИЧНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ
ИЗМЕНЯТЬ МИР, ВЕДЬ У НАС ЕСТЬ АБСОЛЮТНАЯ СИЛА,
ПОЗВОЛЯЮЩАЯ НАМ ПЕРЕПИСАТЬ НАШУ СОБСТВЕННУЮ
ИСТОРИЮ.**

Конечно, это история не о том, что нужно быть милой или строгой, если на вас напали. Она, скорее, об *открытии*. Если вы идете с Душой и Любовью, вы невероятным образом можете взаимодействовать с окружающим миром. Я ясно дала понять тому парню, что на меня нельзя посягать, но я сделала это с Любовью и Душой. Как думаете, почему он вернулся – неужели из любопытства? Почему он ничего не забрал? Он даже оставил мне рюкзак.

Многие, прочитав эти истории, спрашивали: «Как вдохнуть Душу и Любовь в окружающих, если они безразличны?». Эта распространенная проблема строится на предубеждении, что мы практически не способны менять других людей. Пытаясь заставить людей следовать нашему плану, мы действуем на авось, пусть это и должно пойти всем на пользу. Но мы обладаем почти безграничной способностью изменять мир, ведь у нас есть абсолютная сила, позволяющая нам переписать нашу собственную историю. «Иди с Душой и Любовью» – это новый сценарий, и применив его, вы окажетесь в обновленном мире.

Я советую практиковать эту игру каждый день. Она отучит вас заниматься самокопанием, повысит осознанность, замедлит бег времени и подарит радость вам и тем, кто рядом с вами.

*Мысль проявляется в слове;
Слово проявляется в деле;
Дело превращается в привычку;
А привычка – в характер.*

*Поэтому тщательно следи за мыслями и их бегом,
Дай им зарождаться из любви
Из заботы обо всех Существах.
Мы становимся тем, о ком думаем,
Словно тень, следующая за телом.*

*Неизвестный автор
(часто приписывается Будде из «Дхаммапады»)*

Третья игра. Увидь то, чего раньше никогда не видел

Когда моей дочери Александре было три года, я организовала праздник для нее и ее подружки из детского сада по имени Джули, умной и смышленной малышки. Джули уже несколько раз была в нашем суматошном доме. Раньше мама Джули привозила дочку к входной двери, а в тот раз я забрала девочек из садика, припарковалась в гараже и отвела их вверх по склону к задней двери. Джули впервые зашла в дом через кухню и остановилась как вкопанная, осматриваясь. Затем она просияла.

– Вы переехали! – объявила она.

В три года вам все в новинку. У ваших интерпретаций окружающего мира так мало слоев, что любой опыт вам кажется новым. Поэтому вы часто испытываете восторг, удивление, а иногда сильный страх. Затем мозг начинает выстраивать интерпретации, которые идут по кратчайшему пути. Именно этим и объясняется смущение и удивление Джули, вошедшей в дом с непривычной стороны и увидевшей кухню под другим углом. Она придумала очаровательную историю «Вы переехали», которая потом сменится постоянным представлением о мире. Вскоре Джули даже не будет замечать, что комната выглядит иначе с другого угла, и удивляться она точно уже не будет – ведь у нее в голове будет постоянная схема, прототип «комнаты». Даже увидев вещи с новой стороны, она не подумает, что мы переехали в другой дом.

Мозг – строитель. Новые данные находятся на верхнем уровне, где мозг воспринимает и интерпретирует их; а обработанная информация спускается вниз, рационализируя наше восприятие²⁴. Детская история, в которой мы заперты – как маленький Сэм с букетом цветов, который думал: «Мне нельзя доверять», – становится доминирующей схемой нашего восприятия. Она направляет и сдерживает работу мозга. Когда мы взрослеем и набираемся опыта, наш багаж понятий становится больше, и мы все меньше и меньше удивляемся. Мы делаем вывод, что повидали все на свете, нам становится скучно. Мы живем иллюзией, что знаем все, и не даем другим людям донести до нас что-нибудь новое.

Проснитесь!

Скучно ваше восприятие, а не бесконечно многогранный фрактальный мир перед вами. Вы просто не видите, не слышите или не чувствуете то, что окружает вас снаружи и изнутри. Вам мешает толстый фильтр. Вы не виноваты в этом, просто так уж все устроено. Хотя ваш ум забивается шаблонами, сам мир совершенно не утрачивает своего блеска и способности восхищать. Посмотрите, как реагируют на него трехлетние дети.

Так вот, новая игра: «Увидьте то, чего вы никогда раньше не видели». Испытайте что-то новое.

Сначала подготовьтесь к игре. Создайте условия, в которых вы наверняка сможете увидеть что-то новое. К примеру, одна учительница с Гавайев дала второклашкам одноразовые фотоаппараты и отправила их поутру запечатлеть свидетельство существования Бога. Результат? Счастливые, восторженные дети; великолепные фотографии, произведения искусства.

Можете сделать то, что вряд ли обычно сделаете. Я рассказывала об этой игре своему другу, и он признался, что только что сделал невероятную вещь – сходил в поход с сыновьями и внуками. Посреди звездной ночи его озарило, что его требовательность и приверженность правилам лишает его возможности получать прекрасный опыт. Он замаялся, пытаясь подобрать нужное слово.

– Негибкий? – подсказала я.

– Да, – кивнул он, – негибкий.

²⁴ Дэниел Дж. Сигел, доктор медицины, «Умственное зрение: новая наука личной трансформации» (Нью-Йорк: Бентам, 2010). – *Прим. авт.*

Многие его знакомые знали об этом и раньше, но для него такая мысль была в новинку. – Я раньше этого не замечал, – признался он.

Попробуйте нарисовать по памяти Атлантический океан. А потом откройте атлас и представьте, что океан на карте – это суша, а континенты – водоемы. Или просто переверните карту вверх ногами и попробуйте привыкнуть к новому виду.

Психолог Стивен Пинкер утверждает: «Нет причины верить, что видимое нами на самом деле выглядит именно так». Сделайте это своей мантрой на целый день. Если не запутаетесь, то начнете слышать совпадения в разных разговорах или видеть пространство наоборот, в «негативе» – промежутки между птичьими трелями или формы, которое небо образует меж веток деревьев. Возможно, вам покажется любопытным, что вы начнете угадывать, кто вам звонит по телефону до того, как посмотрите на номер на экране.

Путешествуя в плодородных полях информации, спросите себя: «Как отличается мой супруг или ребенок от моего представления о них?» – и продолжайте искать вокруг отличия от ваших устоявшихся представлений.

Гениальный план

Летом в Мэне я люблю спускаться к бухте во время прилива и решительно прыгать в воду. «Нездешние» часто зовут этот залив «ледяными водами Мэна» – и содрогаются при одной мысли о купании. А мне кажется, купание в этой воде бодрит и будит меня, хотя мои воспоминания сливаются в один долгий «прыжок в бухту». Если, конечно, не происходит нечто необычное, как, например, пару дней назад.

Моя маленькая внучка смотрела со скалы, как купается ее старший брат. Я зашла в воду, сделала несколько шагов, а затем быстро окунулась. Смеясь, я энергично поплыла к скалам на другой стороне бухты. Их заливал свет полуденного солнца. Подобравшись поближе, я увидела, как луч солнца вспыхнул на нити. Поверхность скалы была почти вертикальной, и подобраться к ней было почти невозможно, но я схватилась за выступы, чтобы приглядеться.

Солнце отражалось от лучиков нити, которая была каркасом для будущей паутины. Маленькая круглая паучиха уже сплела первые два ряда, они описывали круг больше тридцати сантиметров в диаметре. Я, можно сказать, прибыла на первый этаж паучьего дома. Я поражено глядела, как она упорно и проворно сооружала свою замысловатую структуру. Уверенными движениями она выпускала паутину, хваталась за нее одной из лапок, как вязальщица поднимает стежок. А другими ногами, которые стремительно двигались по кругу, она прикрепляла каждый ряд к каркасу на одинаковом расстоянии. Я зависла в воде, наблюдая за ней, забыв про холод, желая рассмотреть весь этот процесс. Я пыталась посчитать количество оборотов, которые она сделала, но сбилась где-то на пятидесяти.

Я ВСЕГДА ГОВОРИЛА, ЧТО ВНИМАНИЕ – КАК СВЕТ, ВОЗДУХ И ВОДА, ОНО ПОМОГАЕТ РАСТИ ВСЕМУ, НА ЧТО ПАДАЕТ. ТЕПЕРЬ Я ПОНЯЛА, ЧТО НА ПОЧВЕ ВНИМАНИЯ РАСЦВЕТАЕТ ЛЮБОВЬ.

Она справится? Не устанет? Паучиха трудолюбиво делала свою кропотливую работу, крутясь по ступенькам идеальной лесенки, которая постепенно уменьшалась в размере, пока до центра не остался один ряд. Я сосредоточенно наблюдала. Затем она отступила вбок и элегантно уместилась в центре своего блестящего творения. А я сидела и ждала. Я хотела отправить к ней насекомых и даже попыталась это сделать, но только окунулась в воду. Мне мечтала дождаться и посмотреть, что она поймает себе на обед, но я поняла, что мне грозит переохлаждение.

На следующий день я вернулась в надежде найти паучиху, но она исчезла вместе со своим домом. На камне не осталось ни следа вчерашнего волнующего действия. Мне было грустно, как будто я потеряла дорогого друга. Я всегда говорила, что внимание – как свет, воздух и вода,

оно помогает расти всему, на что падает. Теперь я поняла, что на почве внимания расцветает любовь.

Это было очень странное плавание. Я увидела нечто совершенно удивительное. Выбравшись из воды, я напомнила себе остановиться и осмотреться. Бухта неспешно, как в замедленной съемке, раскрылась передо мной. Я вдохнула красоту – каждый скалистый выступ побережья, каждую ель, которые казались мне ярче, чем когда-либо. И подумала: «Это внутреннее и внешнее ощущение, это восприятие души и мира... Вот что такое – Территория За Пределами».

Четвертая игра. Отпусти

Я недавно подслушала, как профессиональный гольфист объясняет опытным игрокам, что для хорошей игры необходимо научиться *отпускать*. Важно перестать направлять удар, бояться и стыдиться ошибок. Он сказал, что сам редко смотрит на мяч – он смотрит вперед и наблюдает траекторию замаха. Большинство же, напротив, концентрируется на мяче и воображает себе, что гольф – это попытка угодить маленькой штучкой в дыру.

– Важно, – говорил он, – делать взмах клюшкой, у которой на пути случайно оказался мяч.

Сама я не играю в гольф, но могу подтвердить, что некоторые игроки так заикливаются на правильном выполнении задания, чтобы покрасоваться перед другими, что у них никак не получается как следует замахнуться. А без этого, похоже, не стать отличным гольфистом. Важно «отпускать» такие вещи. Пусть вы не будете застрахованы от ошибок, зато у вас сложатся все необходимые навыки.

Нужно забыть обо всем, что вам кажется правильным, или о том, в чем вы уже, как вам кажется, преуспели. Нужно отпускать страхи, предубеждения и напряжение. Тогда вы добьетесь того, чему внутренне сопротивлялись. Вы узнаете, что можете изящно справиться с любой ситуацией, не застряв посередине. Это придаст вам силы и свободы. Давайте назовем этот феномен *силой постоянного свободного замаха*.

Суть игры в том, чтобы бороться, а потом отпускать. Отстаивать свое мнение, а затем бросать сопротивление. Упорно добиваться какой-то цели, а затем успокоиться. Праведно негодовать, а потом полностью расслабиться. Это хоть и внутреннее, но все-таки действие. Оно приносит *освобождение*, за которым следует волна удовольствия и удовлетворения.

Отпускать – не означает впасть в отчаяние. Отпустив, вы вернетесь в настоящий момент и осознаете естественный ход вещей. Тогда с людьми вокруг начнут происходить чудеса.

В 2008 году во время общественного мероприятия в Южной Африке я совершила несколько ошибок. Тогда я и научилась отпускать сопротивление. Я сказала широкой, расово разнообразной аудитории, что журналисты в новой свободной среде получили уникальную возможность развивать общество, рассказывая о героях среди нас. Публика взорвалась аплодисментами. В тот момент в газетах Йоханнесбурга первые четыре страницы отводились статьям о насилии, и я, похоже, правильно поняла настроение толпы: людям хочется видеть истории не об убийствах, а о щедрости, которой полнится их страна.

Вернувшись в отель, я подверглась злобной атаке одной из журналисток.

– Вы поддерживаете позитивное мышление и цензуру, – заявила она. – Если мы будем умалчивать о бедах, Южная Африка превратится в Зимбабве!

Ее горячность поразила меня. Не желая признавать свою ошибку, я первым делом принялась оправдываться. Я заявила, что не защищаю позитивное мышление. Оно напоминало мне глазурь на заплесневелом торте, который все равно решили подать на стол. Вместо этого я предлагала путь возможности, где добро и зло находятся в балансе друг с другом.

Защищаясь, я почти сказала, что я права, а она – нет. Конечно, журналистка не считала, что истории о насилии на первых полосах сеют в обществе семена страха и разрушают его. Нет, она была уверена, что единственный способ сдержать насилие – это рассказывать о нем.

Я поняла, что мы обе сопротивляемся. «Отпустить» было сложно. Я поняла, что отчитала всю прессу в ее лице и пошла в словесную атаку, чтобы оправдаться. Поэтому я стала действовать по порядку. Немного поборовшись с собой, я сперва отпустила порыв переубедить ее, затем – желание доказать ей правоту своих намерений, а потом – свой стыд за необдуманый поступок. Стыд лежал в самой основе и сильнее всего мешал мне.

Совершив эти три шага, я взглянула в ее горящие глаза и увидела то, чего не замечала раньше: она страстно желала спасти Южную Африку от судьбы Зимбабве. Я перестала сопротивляться и сказала ей, что ценю важность ее миссии. Я тепло улыбнулась и взяла ее за руку. В ее неуверенном рукопожатии я ощутила легкую податливость – она немного уступила мне и отвела взгляд.

– Спасибо, – коротко сказала она, глядя в сторону.

Мне показалось, что в тот момент мы стали союзниками в великом деле. Мы стали чуть мудрее и, возможно, свободнее.

О важности масштаба

Вот еще один пример. На другом конце света Джо и Луиза ехали на автомобиле отдыхать в национальный парк Зион, но разругались по дороге и никак не могли снова наладить контакт. Добравшись до места назначения и заселившись в номер, Джо молча лег на кровать лицом к стене, а Луиза надела походные ботинки и ушла в парк.

Луиза шла по широкой туристической тропе, громко ругаясь вслух и не обращая внимания на пейзаж вокруг. Прошел час, но она все еще была на взводе от ярости.

– И наконец, – рассказывает она, – я смогла поднять глаза и посмотреть на пейзаж, от которого захватывало дух. Гигантские древние скалы возвышались надо мной – это была природа во всем ее великолепии, без единого намека на цивилизацию. Я подумала: «Я – это просто я, маленькая песчинка в огромном мире», – и каким-то образом это помогло мне утихомирить кипящие эмоции. Я скомандовала себе: «Отпусти, Луиза!» – и обнаружила, что могу это сделать. Это было поразительно. Вернувшись, я сказала Джо: «Я успокоилась», и мы оба вздохнули с облегчением. Я просто преобразилась, превратившись из раздраженной и несчастной, злой и упрямой в совершенно спокойную Луизу, которой больше не хотелось спорить с Джо.

Мы многому сопротивляемся. Иногда мы не хотим видеть очевидного: что наш возлюбленный несчастлив, что исполнительный директор не справляется с работой, что мы слишком долго не писали друзьям или что наш продукт скоро безнадежно устареет. Нам не хочется напрямую улаживать отношения, потому что мы боимся кого-то потерять. Мы сопротивляемся любым переменам: новым планам, взрослению, противоположному мнению. Мы не уделяем время нужным вещам: лежанию в постели поутру или долгим объятиям с друзьями. И тогда наши сердца не успевают наполниться теплотой, а тела – выздороветь. Мы даже зачем-то сердимся на погоду. Мы не хотим попадать в незнакомые ситуации и страшно сопротивляемся мыслям о смерти. Мы даже не хотим думать, что однажды все наладится – ведь мы боимся разочароваться.

Вторжение

В это утро я размышляла об игре «Отпусти», валяясь на диване и попивая кофе. Вдруг я заметила громадную гусеницу, крутящуюся на полу. Ее тело было волосатым и шипастым. Это вторжение так шокировало меня, что я почувствовала неприязнь к гусенице всеми частичками моего тела. Кроме того, я растерялась и не знала, что делать. Я слышала, что у нас появился новый вид мотыльков, пожирающий листовые деревья, поэтому мне не хотелось выбрасывать ее на улицу. Но и убивать своими руками такое крупное существо я тоже не собиралась.

Поэтому я сыграла в «Отпусти» с этим мохнатым насекомым. Сидя на диване, я велела себе прочувствовать всю неприязнь к нему, весь ужас, возмущение его вторжением – пока не ощутила, что полностью выразила все свои эмоции. Тогда я сделала глубокий вдох и попросту отбросила свое отвращение. К моему удивлению, оно сменилось добротой к этому существу, которое медленно делало успехи. Я поняла, как мало знаю, вижу и понимаю за рамками своей

эмоциональной реакции. Гусеница проделала путь через мою гостиную, а я, надо сказать, просто упустила ее из виду.

«Отпуская», вы легким движением перестаете цепляться за эмоции и предубеждения, которые вами управляют. Если бы гусеница действительно была опасна мне, а не только моей истории (как, к примеру, звук взламываемой двери моего дома), я бы отставила все страхи и напряжение, но не перестала бы чувствовать угрозу. «Отпустите» – и вы очиститесь от устаревших своего жизненного опыта и сможете *честнее* взглянуть на мир. Потренируйтесь на чем-то незначительном, к примеру, на насекомом, а затем увеличивайте масштаб до настоящих проблем: с государством, работой или близкими людьми.

Адам, который недавно научился отпускать, рассказывает свою историю.

«Мой брак разваливался. Медленно, постепенно. Меня предупреждали, но я ничего не замечал. Однажды к нам на ужин заглянул наш общий друг и стал нахваливать диван. Я удивился его заикливости на мебели, а потом обнаружил, что он глазеет на Маргарет. И тут меня как обухом по голове ударило: у них роман. Я устроил жене допрос, она съехала из дома, и внезапно мы перестали быть командой, а стали одинокими родителями детей четырех и двух лет.

Долгое время у меня не было сил разобраться со сложившейся ситуацией. Мы с женой пошли на терапию, и терапевт сказал мне с глазу на глаз, что Маргарет хочет развестись. Но я как раз прочитал книгу «Заполучи любовь» и думал, что упражнения из книги помогут все исправить. Я поклялся, что буду терпеливо ждать возвращения жены.

Несколько месяцев спустя нужно было ехать на свадьбу родственницы Маргарет в Монтеррее, где я пообещал помочь с музыкой. Пригласили и меня, и мою жену. Я не общался с ней все это время. В программу входил мастер-класс по танцам в Биг-Суре, в котором мы участвовали вместе с Маргарет. В конце все повалились на подушки, и я оказался рядом с ней. Я был все еще очень, очень на нее зол. Я хотел убедить ее, что она ошиблась и что нам нужно все уладить. Но тут я увидел ее руку и вздрогнул – на ней не было обручального кольца! Я заставил себя спросить ее об этом.

– Ах да, – ответила она непринужденно. – Я давным-давно его не ношу.

Это был второй серьезный шок. Мне захотелось убраться прочь из комнаты. Я пошел напрямик в коридор, открыл ближайшую дверь и спустился вниз по каменным ступеням к самому пляжу. Я слепо шел, погружаясь в свою горе, в боль. Наконец я пришел к воде, сел на камень и разрыдался.

Когда я смог открыть глаза, я увидел группу людей – кажется, это была семья из трех поколений. Они шли по воде вброд, в спины им светило солнце. Они стояли перед женщиной, которая держала погребальную урну, и я вместе с ними наблюдал, как она наклоняет ее, вытряхивая прах на ветер. Солнце светило на них, шумел прибой. Было так красиво!

И меня осенило: таков весь мир! Вода с развеянным прахом накатывает и уходит, вот она здесь, а вот уже нет. Я заметил, что тяжесть спала с моих плеч, мои горе и боль полностью исчезли, и я улыбался! Я смог отпустить. В полном спокойствии я встал и вспомнил, что должен был играть Баха на свадьбе людей, которых обожал. Я был так счастлив! Все было плохо, но теперь жизнь стала прекрасной.

До того самого момента я не мог жить настоящим. Я хотел исправить прошлое, я знал, как спасти наш брак, и это знание было тесно переплетено

с моим страданием. Внезапно вся моя самоуверенность, вся одержимость поиском причин показалась мне незначительной. Я очнулся в реальном мире, и он оказался поразительно красив».

Реальность: исцеляющая благодать

Иногда освобождение приходит к вам извне, когда реальность перестает быть похожей на ваши предубеждения. Вас может выбить из колеи отсутствие кольца на пальце или подслушанный недвусмысленный телефонный разговор. Если вы осознаете свое упрямство и примете обстоятельства такими, какие они есть, назад дороги уже не будет. Но это еще не конец. Вы можете обнаружить и другие навязчивые мысли, которые притягивают к себе проблемы, – их тоже придется отпустить.

Не волнуйтесь. Если такое произойдет, просто убедитесь, что не пытаетесь рассказать себе детскую историю. Помните: жизнь движется вперед в идеальном темпе. Если вы будете идти с ней в ногу, не станете бить по тормозам, то ситуация изменится, а вы исцелитесь. Не переставайте отпускать.

Пятая игра. Гармония

- Мест нет! Мест нет! – закричали они, увидев Алису.
– Здесь полно места! – возмущенно сказала Алиса и села в большое кресло в конце стола.
– Выпей вина, – бодро предложил Мартовский Заяц.
Алиса окинула взглядом стол, но на нем был лишь чай.
– Я что-то не вижу вина, – заметила она.
– А его и нет, – ответил Мартовский Заяц.
– В таком случае невежливо с вашей стороны его предлагать, – недовольно сказала Алиса.
– Невежливо с твоей стороны было садиться за стол без приглашения, – ответил Мартовский Заяц.
– Я не знала, что это ВАШ стол, – сказала Алиса. – Он накрыт гораздо больше, чем на троих.
– Тебе не мешало бы подстричься, – заявил Шляпник.
Льюис Кэрролл, «Приключения Алисы в Стране чудес»

Бедной Алисе никак не удастся поддержать этот бессмысленный разговор: они с Безумным Шляпником находятся на разных волнах. Но нужно похвалить ее за настойчивость. Природа ведет себя как Алиса: примеряется, подбирается поближе, но никак не достигнет гармонии. Говорят, если во Вселенной установится идеальное равновесие, она тут же исчезнет. Но вы не бойтесь: просто вспомните свою последнюю ссору или, проще того, включите новости.

Чтобы *настроиться*, поверьте, что сложная и пульсирующая Вселенная сама пытается настроиться на вас. Представьте, что всё вокруг жаждет быть на одной волне с вами и всем, что существует под солнцем. То, что хочет произойти, не зависит лично от вас.

Чтобы настроиться, обращайте внимание на крупные шаблоны – движение в верхушках деревьев за вашим окном, люди на оживленной улице внизу, скопления облаков высоко в небе, а также разговоры за соседними столиками в ресторане. Отмечайте, как эти шаблоны относятся именно к вам. Смотрите, *как всё объединяется в движении – в том числе и вы*. Обнаруживайте связи повсюду.

Однажды летом, работая над «Искусством возможности», я поставила палатку на своем участке земли (дом я построила позже) и шесть недель провела там в одиночестве. Я общалась с другими людьми раз в неделю, когда ездила в город за покупками, а в остальное время жила одна в палатке, заряжая ноутбук от автомобильного аккумулятора. Мне очень понравился такой опыт. Он подарил мне уединение, в котором я нуждалась, чтобы думать. Изоляция позволила мне, как Монти Робертсу и его мустангам, посмотреть с новой стороны на обычные вещи, на человеческую натуру.

С этой новой точки зрения я почувствовала связь с деревьями, волнами, птицами и енотом, навещавшим меня по ночам. Эта связь была крепче, чем то, что объединяло меня с людьми. Совсем скоро я обнаружила перемену и в себе. Я сломала сухую ветку ели и услышала, как говорю дереву «прости».

ЧТОБЫ НАСТРОИТЬСЯ, ПОВЕРЬТЕ, ЧТО СЛОЖНАЯ И ПУЛЬСИРУЮЩАЯ ВСЕЛЕННАЯ САМА ПЫТАЕТСЯ НАСТРОИТЬСЯ НА ВАС. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВСЁ ВОКРУГ ЖАЖДЕТ БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ С ВАМИ И ВСЕМ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ПОД СОЛНЦЕМ.

Самое большое откровение я испытала во время одной из поездок в продуктовый магазин. В магазине я сложила в тележку все необходимое и встала в очередь за незнакомой жен-

щиной. Стоя рядом с ней, я выложила на ленту кассы продукты из *ее* тележки. Я не собиралась ей помогать; я просто не подумала, что продукты в *ее* тележке принадлежат ей, а те, что в моей, – мне. В каком-то смысле я потеряла «нормальные» рамки восприятия. Я бы даже расплатилась за нее, не сделай она этого первой. Наверное, я показалась ей странной – потому что она горячо меня поблагодарила, а потом спросила, где я живу (!) и не нужно ли меня подвезти.

Из этого я сделала вывод, что пришла к новой гармонии с миром. Я почти избавилась от иерархичного восприятия и от собственничества. Эти качества не имели никакого отношения к моей жизни в лесу. Я пережила треск молний и грозу, сорвавшую мою палатку, и много чудесных деньков и недель. Я часто плавала на каяке по океану в свете луны. Я чувствовала себя в полной безопасности.

В конце лета я зашла в дом уехавшей подруги, чтобы позаботиться о *ее* собаке, и не смогла там находиться. Поэтому мы с собакой перебрались в палатку и провели там еще неделю, пока не стало слишком холодно.

Как продемонстрировал заклинатель лошадей Монти Робертс, дикая лошадь быстро проникнется к отзывчивому человеку, если рядом не будет других живых существ. Общественные млекопитающие в отсутствие своей стаи будут искать компании среди других созданий, которые есть поблизости. Я тоже сблизилась с лесом и его обитателями.

Сложно постоянно помнить, что ничто не вечно. Закрытых систем не существует – это просто нам удобно думать, что они есть. Все меняется. Мой мозг изменился в лесу, а мозг Монти Робертса изменился в компании диких лошадей в пустыне Невады. Но это еще не все: лошади изменились после контакта с заклинателем, а лес, птицы, енот и, конечно, собака изменились с моим присутствием. Томас Льюис, Фари Амини и Ричард Ланнон, неврологи и авторы «Общей теории любви», приводят научную и в то же время лирическую точку зрения на этот процесс:

«Эволюция лимбического мозга сто миллионов лет назад создала животных с великолепной способностью создавать эмоциональные связи, их нервные системы способны переплетаться и поддерживать друг друга, как гибкие плети виноградной лозы»²⁵.

С какой любовью природа стремится превращать диссонанс в резонанс! К сожалению, в нашей требовательной жизни проще утратить гармонию, чем обнаружить себя в одном потоке с окружающим миром. Когда мы ломаем газонокосилку, наехав на камень, заказанная запчасть не подходит к машине и ребенка некому отвезти в школу, волей-неволей мы начинаем думать, что с нами что-то не так – или с миром вокруг. Но таков ритм жизни во Вселенной. Метеорит может оставить след на поверхности небольшой планеты, а тропический шторм – уничтожить целую экосистему. Океаны и планеты умеют приводить себя в порядок; давайте же и мы будем рассказывать себе историю о бесконечном процессе восстановления и мудрости. В этой истории участвуем мы, а также птицы, камни и звезды.

Если мы долго чувствуем себя не в своей тарелке, может, стоит извиниться перед Вселенной за свой длительный диссонанс – неважно, знаем мы, как его исправить, или нет. Не нужно принимать всю вину на себя или жертвовать собой, чтобы согласиться с другими людьми. Так мы еще сильнее потеряем контроль над ситуацией. Смешленные дети с Ремингтон-стрит показали: если мы сбились с ритма, надо остановиться, подождать, посмотреть, подышать, а потом снова окунуться в поток.

²⁵ Томас Льюис, Фари Амини и Ричард Ланнон, «Общая теория любви», стр. 91 (Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 2000).

Практика

Я вела курс просвещенного лидерства в алмазодобывающей компании «Транс Гекс». В южноафриканском ретрите я и еще семь мужчин придумали практику, помогающую людям настроиться друг на друга, если между ними произошел разлад. Эта практика основана на убеждении, что «бесконечные я» людей стремятся к согласию, но иногда им мешают их ходячие истории (их общее восприятие реальности) и/или уловки их детских частей.

Наша практика давала возможность снять напряженность, перестать цепляться за наши истории и начать все сначала. Она состояла из трех шагов. Первый шаг: «Стой! Ничего не говори и дыши». Любой член группы мог потребовать немедленно прекратить суматоху. Второй шаг: «Поставь кассету». Он подразумевал вот что: «Опиши свою проблему, будто просматриваешь запись на кассете. Ничего не интерпретируй. Покажи присутствующим лишь факты». К примеру, «запись на кассете» показывала следующее.

Вице-президент компании сказал:

– Я собирался принести данные сегодня, но не успел их подготовить.

А генеральный директор ответил:

– У тебя было достаточно времени. Похоже, ты не понимаешь, как это важно, – и ударил кулаком по столу.

Мы не интерпретируем их образы, не говорим «Артур нечестный» или «Дон манипулирует людьми» – пленка бы этого не смогла показать. Когда все точно определятся, что произошло, как будто просмотрев видеозапись, мы переходим к следующему шагу: «Попроси». Просьба будет звучать, к примеру, так: «Можешь подготовить данные завтра к обеду?» или «Можешь выслушать причину, из-за которой я не готов?». Можно согласиться на эту просьбу, отказаться или сделать контрпредложение.

Итак, вот эти три шага.

1. Стой! Ничего не говори и дыши.

2. Воспроизведи проблемную сцену, как на видеопленке, пока все не увидят и не согласятся с тем, что случилось. Ничего не надо интерпретировать!

3. Попроси.

Теперь, шесть лет спустя, «Транс Гекс» все еще работает по тем принципам. Когда компания приходит в новый регион, она включает в свои проекты восстановление земли и поддержку местных производств. Это нужно, чтобы местные жители смогли спокойно жить и потом, когда «Транс Гекс» уйдет из региона. Компания строит сельскохозяйственные предприятия и маленькие заводы. Она старается сохранить красоту пейзажа и вернуть землю туда, где ее взяли. Также она открывает цех по нарезке и полировке алмазов, чтобы нанимать больше местных.

Компания остается в гармонии со своими сотрудниками и лучше понимает природу и жителей тех мест, где она работает. Команда лидеров сделала очень необычный шаг и на четыре дня отошла от дел, чтобы проанализировать собственные истории. Многие из них после апартеида были удручающими или запутанными. Многие были печальными.

Лидеры компании имели разный статус, но все желали объединения страны. Они стали мыслить возможностями и решили делать вклад в судьбу человечества, а не просто отстаивать собственное благосостояние и цену своих акций. Семеро лидеров компании вошли в глубо-

кий резонанс. Что интересно, по их словам, они – единственные добытчики алмазов в Южной Африке, которые не понесли убытков за последний год.

Многие организации стремятся к такой гармонии, но немногим это удается. Лучшие из них тратят долгие месяцы на выработку собственного видения, миссии и ценностей, стараясь включить в процесс представителей всех уровней компании. Какой результат они получают? Примерно тот же, что и у всех сознательных организаций.

Большинство компаний открыто заявляют, что верят, к примеру, в командную работу, единство, страсть и прозрачность сделок. Они говорят, что ориентируются на клиентов. Во время определения своей миссии они обнаруживают те качества, которых всегда достигает человек в процессе духовного роста. Почему же тогда они, в отличие от «Транс Гекса», так быстро забывают о своих прекрасных лозунгах? Почему первыми от них отказываются те, кто больше всего ответственны за их исполнение?

Это похоже на безумный мир Шляпника, который так тщетно пыталась понять бедная Алиса. Дело в том, что часть уравнения отсутствует! Большинство компаний заикливается на росте и внешнем облике. Они совсем забывают о внутренней работе сотрудников. Поэтому неважно, сколько времени компания потратила на красивые формулировки, и неважно, что они написаны на стенах офиса и содержатся в ежедневной рассылке для сотрудников, которые знают их наизусть. Если генеральный директор сам не будет стремиться к единству и страсти, если управляющие не достигнут прозрачности в отношениях между собой, их миссия и ценности не будут иметь никакого значения для людей.

Сколько вы знаете лидеров, которые глубоко заглядывают в себя, чтобы найти там воплощение своей миссии? Сколько компаний предлагают сотрудникам те же игры? Управлять компанией, которая не пытается обрести гармонию между миссией и целями с одной стороны и между личным развитием сотрудников с другой – это как надувать шарик, не используя легкие. Одними губами ничего не сделаешь.

Группа, достигшая резонанса, работает вчетверо эффективней, чем под приказами. В гармоничной команде обычно не приходится подгонять людей и пошагово контролировать их проекты.

К примеру, когда Бостонский молодежный филармонический оркестр впервые отправился на гастроль в Голландию, с ним поехали всего четыре преподавателя на сто двадцать молодых людей в возрасте от двенадцати до двадцати одного года. Все были уверены, что оркестр стал взрослым и ответственным организмом за месяцы репетиций, заданий и игр и диалога с дирижером через еженедельные письменные задания.

Людям свойственно объединяться, особенно когда у них есть время и пространство, чтобы проанализировать свои устаревшие взгляды – «подростки безответственны», «взрослые должны их контролировать» – и перерасти их.

К середине гастролей дети, их наставники и три человека из обслуживающего персонала пришли на встречу, которая имитировала настройку оркестра. Такая настройка похожа на петлю обратной связи. Дискуссия шла в форме просьб: «Нельзя ли нам разогреться подольше?» или «Не могли бы вы собрать вещи и оставить их в холле накануне отъезда?». На каждый вопрос можно было отвечать «да» или «нет». Если ответ был отрицательным, все придумывали контрпредложение или другую просьбу.

На той встрече обсудили огромное количество проблем, и группа пришла к идеальной гармонии. При такой гармонии лидеру можно сконцентрироваться на особых случаях, которые не решаются сами по себе. А потом – зарядить всех энергией и дать направление, вместо того чтобы уговаривать музыкантов и персонал делать то, что они способны сделать сами. Лидеры и персонал отделяются от компании, и весь коллектив делает шаг на Территорию За Пределами.

У Природы повсюду есть помощники, которые гармонизируют какофонию Вселенной. Ведь в ней всё способно работать сообща, делиться информацией в бесконечной петле обратной связи, расширяться, сокращаться и бесконечно подстраиваться.

Дельфины – одни из самых умелых посланников Природы. Эхолокация, эти звуковые узоры, с помощью которых дельфины ориентируются в пространстве, успокаивает и отлаживает мозговые волны человека. Когда дети, особенно страдающие аутизмом, плавают с дельфинами или слушают их звуки, они становятся внимательнее, их координация улучшается.

Похоже, того, что дельфины делают с помощью звука, можно достичь нашим собственным мозгом и сердцем. Это доказали исследователи Института системной неврологии Кавли в Тронхейме. Когда люди находятся друг с другом в гармонии, их энергия усиливается и клетки вибрируют вместе.

Открытия покойного доктора Масару Эмото сейчас хорошо известны всем, кто интересуется необычными фактами и альтернативными теориями. Его работа вот-вот получит признание широких масс. Эмото открыл, как музыка и человеческое сознание способны влиять на кристаллы воды. Он изучил сотни образцов воды в разное время, из разных источников по всему миру – от самых чистых горных ручьев до самых загрязненных отстойников. Он заморозил эту воду, а затем кристаллизовал ее. Он также произносил над разными образцами множество позитивных и негативных слов, включал им различную музыку, от классики до тяжелого металла. Он искал, как человеческая деятельность и сознание способны влиять на воду.

Замороженная вода превратилась в его лаборатории в удивительные кристаллы. Вода из чистых источников превратилась в четкие и симметричные структуры, а загрязненная вода – в темную, уродливую, бесформенную массу. Образцы, над которыми произносились любящие слова, сложились в красивые кристаллические узоры. А те, над которыми звучали слова злобы и ненависти, стали непривлекательными, в некоторых случаях они не обладали выраженной геометрией.

Эмото экспериментировал с музыкой «Битлз», песнями «О благодать» и «Эдельвейс» и классической музыкой, и вся вода сложилась в прекрасные кристаллы, отличающиеся в зависимости от композитора. В ответ на музыку Баха вода даже образовала вариации основной темы! Но замерзшая вода стала неорганизованной и темной под звуки тяжелого металла и альтернативного рока. Эксперименты доктора Эмото повторялись много раз с одним результатом. Они доказывают, что человеческие эмоции способны влиять на материю.

Если мы можем своими любящими позитивными мыслями менять структуру вещества, составляющего шестьдесят процентов наших тел, не следует ли нам делать добро себе и другим, постоянно мысля с любовью? Доктор Эмото открыл, что слово «спасибо» способно создавать привлекательные формы, но слова «любовь» и «благодарность» производят сильнейший эффект на воду, складываясь в самые ясные и красивые кристаллы из всех.

**ЕСЛИ МЫ МОЖЕМ СВОИМИ ЛЮБЯЩИМИ ПОЗИТИВНЫМИ
МЫСЛЯМИ МЕНЯТЬ СТРУКТУРУ ВЕЩЕСТВА, СОСТАВЛЯЮЩЕГО
ШЕСТЬДЕСЯТ ПРОЦЕНТОВ НАШИХ ТЕЛ, НЕ СЛЕДУЕТ ЛИ НАМ
ДЕЛАТЬ ДОБРО СЕБЕ И ДРУГИМ, ПОСТОЯННО МЫСЛЯ С ЛЮБОВЬЮ?**

Везде есть возможность обрести гармонию. Поплавайте с дельфинами, скажите слова любви и благодарности своей бутылке с водой, поживите пару недель в дикой природе, придумайте цель, которая объединит внешний и внутренний мир ваших сотрудников, не забывая и о том, что происходит внутри вас самих. Ищите связи на всех уровнях и распространяйте вокруг любовь и положительные эмоции.

Эпилог

Дети, которые победили машины на Ремингтон-стрит, понимали: жизнь – это совместное дело. Чтобы жить полной жизнью, нужны осознанность, ритм, координация и чувство наслаждения. На этих страницах мы изучили две самые известные сферы человеческого существования. Первая – это экология внутреннего мира, а второе – мир, окружающий нас извне.

Заглядывая внутрь, мы подарили доброту и свет нашим внутренним эмоциональным детям, которые вдруг перестали расти, запертые в нашем сознании. Мы даже не знали об их существовании, а они ждали, что мы увидим их, услышим, позаботимся. Мы не представляли, как всё изменится, если мы примем их в нашу жизнь и дадим им – рискован, влюбчивым и понимающим – повзрослеть.

Чтобы помочь им, мы назвали себя полем, полем осознанности, и подарили себе место, где нас не заглушает шум их голосов. Там мы смогли помочь им вырасти в нужном темпе, вдали от предрассудков. Мы узнали, что эмоции исцеляются не сразу и только в любящей среде.

Затем нам открылся великолепный мир историй: детские истории, защитные шаблоны поведения, взрослые истории, ходячие истории и блестящие новые истории. Мы получили инструкцию для создания новых шаблонов. Улучшив детские истории и собрав свою личность воедино, мы смогли создать такие условия, в которых и окружающие могут взрослеть. Это совсем не похоже на попытки исправлять других людей или противостоять им!

Изучая мир вовне, мы начали расширять рамки наших взглядов, чтобы предугадывать направление, в котором движется жизнь. Это ритмическая практика. Если вы правильно будете ее выполнять, небольшой толчок в маленьком домике в Пуэбле или на деловой встрече в Японии может стать началом большой *эволюции*, которая – кто знает? – может породить новый фрактальный узор. И все это потому, что вы вошли в резонанс с возможностью такой перемены, с нетерпением ждавшей своего часа.

Затем мы позволили своему разуму приспособливаться к тому, на что нам часто не хватало времени. Мы визуализировали загадочные миграционные пути бабочек и воображали, что скалы имеют сознание и что деревья защищают друг друга, передавая сообщения на самую окраину леса. Мы узнали о поразительном феномене фрактальных узоров, лежавшем у нас перед носом. Помня о бабочках, мы стали ценить сложность, с которой эволюционирует Природа, приводя в порядок случайные события – как живое существо, которое развивает в себе качества, необходимые для процветания.

Наше мировоззрение изменилось и открылось невероятным полям энергии, которая нас окружает. Мы почувствовали Природу и ее бесконечные восстанавливающие и созидательные способности. Мы ощутили гармонию с ними. Мы увидели, что можем влиять на жизнь планеты.

Много раз на нашем пути мы немного подправляли истории о том, кто мы такие. «Поле», «не тот, кто делает», «информационный канал». Мы подходили к поразительному осознанию, что между человеческой расой и Природой есть хрупкий уговор. Увидев, что Природа работает на нас, а мы работаем на себя, мы создали новую историю об «эволюционных партнерах».

И эта новая «личность» согласилась взять на себя очень ответственную роль. Мы стали со-создателями и со-эволюционерами с самой Природой, и награда за это очень велика: это глубокая связь друг с другом, повсеместная совместная деятельность, ослепительная красота, безграничная жизнеспособность и галактическая поддержка в любой момент. Ну, не совсем так. Мы будем получать поддержку, пока будем прислушиваться к ритмам, корректировать свой курс и выбирать естественные пути.

Путь нам помогут выбирать бесконечные игры. Мы можем в любую секунду заполучить все время и всю любовь на свете. Наша открытость новому видению насыщает наши внутрен-

ние и внешние части. И когда мы падаем под грузом старых проблем, мы можем отпустить их и вновь обрести гармонию и услышать музыку мироздания.

Я безмерно благодарна вам, читатель, за то, что вы проделали такой долгий путь, который завел нас обоих в центр парадокса под названием «жизнь». Нам с вами еще долго предстоит идти к резонансу со всем, что существует под солнцем. Предостерегаю вас: даже если мы достигнем наслаждения моментом, возможно, однажды придется вернуться немного назад, очиститься от оставшихся предубеждений и накопить энергию для движения вперед. Тем не менее я уверена, что в Территории За Пределами, куда мы вместе направляемся, вы напомните мне, что для этого путешествия у нас есть все время на свете.

Благодарности

Во-первых, мне хочется поблагодарить всех, кто вместе со мной бился над этой книгой. Кэтрин Корт и Линдси Швери в издательстве «Пингвин Рэндом Хаус» были редакторами моей мечты: вдохновляющими, умными, гибкими и, самое главное, терпеливыми. За экспертную поддержку благодарю моего выдающегося агента Айка Уильямса. Мне также чрезвычайно помогли редакторские навыки Дженны Лэнд Фри из «Герл Фрайдей Продакшн», которая не только всегда была готова ответить на вопрос, но также успокаивала и воодушевляла меня, когда я падала духом, и оказывала мне нестигаемую поддержку, когда казалось, что я сбилась с пути.

Я глубоко признательна моей семье и близким друзьям, которые столько раз за несколько лет меняли планы, позволяя мне доделать работу в уединении. У меня нет слов, чтобы передать, как жизненно необходима мне была их доброта, понимание и прощение. Я, к сожалению, знаю, что у каждого действия есть свои последствия. И хотя я совершенно не жалею ресурсов, потраченных на написание этой книги, я сожалею о каждом моменте, который не провела с близкими мне людьми.

Эта книга помогла мне вырасти и преобразиться, и я надеюсь, что она поможет и моим читателям. Я хочу поблагодарить всех гениальных людей, которые работали со мной, пока я пыталась изменить собственные шаблоны; и тех терпеливых людей, которые изменяли мое восприятие тела; и щедрых людей, познакомивших меня с новыми идеями, которые расширили мое сознание. И все это в атмосфере любви.

А также спасибо всем тем, кто рассказывал мне свои истории, предоставлял новую информацию, читал эти главы и совершал другие необычные действия, чтобы помочь мне.

Благодарю вас.