

Глава 9

Научите себя

В океане плавают большие глыбы льда, но только небольшая их часть — 5% или меньше — видна над водой.

Теперь представьте, как это делал Фрейд, что айсберг — это ваш разум, видимая часть — ваше сознание, невидимая — подсознание.

Фрейд был умным человеком. Эта аналогия оказалась потрясающе точной. Согласно двум исследованиям на тему работы мозга (Баумейстер и Соммер, Барг и Чартранд), не более 5% мозга можно классифицировать как «сознательную часть» — контролируемую сознательными, самостоятельными действиями, в то время как целых 95% находятся в области бессознательного, автоматического и инстинктивного.

Давайте разделим этот айсберг на части. Обычно вы осознаете то, что лежит на поверхности, то, что при необходимости вы вспоминаете моментально: симптомы вашей аллергии, сроки сдачи работы, которые вы срываете, нарастающий голод и планируемый ужин с супругой по поводу двадцатой годовщины вашей свадьбы. Близко к поверхности, но уже под водой — данные и опыт, которые вы легко можете вытащить на поверхность, хотя в данный момент и не осознаете их. Как только сработает ассоциативный ряд, они тут же всплывут у вас в памяти. Это не те вещи, о которых вы думаете, когда, например, читаете это предложение, — вы просто *не можете*, если полностью вовлечены

в чтение, — но как только я назову их, они тут же возникнут у вас в уме. Голос близкого друга, рассказывающий о своих успехах в борьбе с раком; ваш партнер по теннису на прошлой неделе; события, сопутствовавшие рождению вашей дочери; авария, в которую вы попали пять лет назад; учитель математики, ставивший вам только плохие оценки. Как только ваш ум получает указание на такие события и темы, они тут же всплывают в сознании. Но они гораздо сильнее воздействуют на наши истории, чем те, что просачиваются сверху или из-под поверхности вашего сознания. Без сомнения, наши подсознательные потребности, конфликты и детские травмы могут повлиять на наше мышление, эмоции и восприятие. Например...

Вы настолько заняты проектом, над которым работаете, что забыли пообедать. В 15:30 ваше настроение резко ухудшается. Вы демонстрируете меньше терпимости к окружающим и глубокий пессимизм. За рамками вашего осознания находится простой факт: уровень сахара в вашей крови резко упал из-за того, что вы ничего не ели после завтрака.

Независимо от того, как часто вам говорят, что вы отчуждены и замкнуты, вы не можете противостоять критике. Все ваши коллеги хором заявляют, что вы входите в число самых блестящих, самых талантливых сотрудников компании, но ваша настороженность и недоверчивость в отношениях с другими людьми не позволяют вашему руководству продвигать вас по службе. Поработав около года с коучем, вы наконец обнаружили источник вашей защитной реакции — неприятие вас вашим отцом первые семь лет жизни. Когда вам было семь лет, ваши родители развелись, и вы никогда больше о нем не слышали. По словам вашей матери, ваш отец был убежден, что вы не его ребенок. Его манера общения с вами — игнорирование или открытое пренебрежение — оставила в вашей душе глубокий след. С семи лет по сегодняшний день, когда вам уже тридцать семь лет, вы старались похоронить эти болезненные воспоминания. Хорошо проработав вопрос, вы теперь можете сказать, что ваша эмоциональная травма прошлого связана

с вашим фирменным стилем общения — настороженным, замкнутым. История о настороженности и недоверчивости начинает приобретать некий смысл.

По мере того как мы погружаемся в глубь айсберга, становится все более туманно, и нам гораздо сложнее подвести к осознанию зачастую мистические силы мира подсознательного.

Здесь располагается то скрытое, что влияет на наши истории, — все инстинктивные мотивы, заложенные в генах (как боязнь темноты, например), все события, имевшие место в детстве, все воздействие на вас с первого дня жизни, все травмы и конфликты, нарывающие под поверхность, постоянная борьба между желаниями и потребностями. Это тот подсознательный материал, который тяжелее всего обнаружить и вытащить на поверхность для полного понимания. Кроме того, это строительный раствор, который во многом определяет то, кто мы есть, и ту форму, которую приобретает наша история.

Для многих оказывается сложным принять, что нашей жизнью в основном управляют привычки, повседневный образ жизни, воспоминания, а не отдельные акты сознательных намерений. Они не хотят знать, что на самом деле наши истории в значительной степени обусловлены факторами, выходящими за пределы нашего нормального осознания. Кроме того, как только мы осознаем, насколько наше поведение управляется подсознательными факторами, разве не бессмысленно брать на себя полную ответственность (что бы *это* ни означало) за свою жизнь, если фактически всего лишь мизерные 5% этой жизни действительно подконтрольны нам?

Вместо того чтобы беспокоиться о процентах и впечатлениях, которое они могут производить, я рассматриваю это как превосходную возможность решить сложную задачу. Забудьте о том, что так много — в процентном соотношении — из того, что мы делаем, неподвластно нам. *То, что действительно важно, то, что действительно имеет значение, находится под нашим контролем.* Это та способность,

которая отличает нас от других форм жизни. Этот шедевр эволюции — наша единственная надежда на внесение корректировок в нашу жизненную историю.

Работа с людьми со всего мира давно убедила меня в том, что единственное величайшее достояние человека — это возможность осознания, особенно осознания самого себя. Способность размышлять и сознавать — самая важная наша способность (и я не одинок в этом мнении; думаю, что Рене Декарт со своим «*Cogito ergo sum*»^{*} меня поддержал бы). Эволюция человеческого вида, несмотря на частые отступления, двигалась в направлении все большего осознания себя; чем лучше мы знаем самих себя — то есть чем лучше наша способность к осознанному, взвешенному мышлению, к созданию новых историй, — тем лучше мы подготовлены к смене направлений, к адаптации, к выживанию и бурному развитию. Хотя сознательное составляет мизерные 5% всего нашего сознания, влияние, оказываемое этой долей на направление и настрой нашей жизни, гораздо более значительно. Эта драгоценная двадцатая часть располагается в коре головного мозга. Ее можно сравнить с рулем или педалями газа и тормоза в автомобиле. Достаточно легкого, но очень четко направленного прикосновения, чтобы значительно изменить направление движения автомобиля весом в несколько тонн, повернуть на 10 или на 90 градусов, заставить его развернуться в обратную сторону, ускориться или замедлиться, начать движение или совсем остановиться. Хотя строить догадки о нашем будущем можно было бы и с помощью моментального снимка 95% нашего подсознательного (если бы такое было возможно), именно 5% нашего сознательного позволят нам вносить корректировки в это будущее, особенно если эти 95% увели нас в сторону от желаемого курса. Бесспорно, 5% сознательного — самая важная часть внутри нас. Фактически именно они действительно отличают нас от всех прочих видов живых существ.

^{*} «Мыслью — следовательно, существую» (лат.). *Прим. пер.*

Именно они открывают возможность для самостоятельного выбора направления изменений.

Вернемся к айсбергу, к самой глубокой его части. Здесь хранятся все материалы, не относящиеся к сознательному, которые определенно влияют на наши убеждения, наше отношение к окружающим, наш взгляд на мир, нашу историю. Здесь таятся все подсознательные силы (желания, потребности), которые могут находиться в прямом противостоянии с сознательными стремлениями, намерениями, ценностями. Здесь хранятся наши самые страшные и потенциально разрушительные воспоминания, такие как сильные детские эмоциональные травмы. Предположим, что такая травма, к примеру, связана с насилием — физическим, эмоциональным, интеллектуальным или сексуальным. Это насилие создает отравляющие воспоминания, которые человек, действующий в режиме выживания, яростно старается не допустить в область сознательного. Выход их на поверхность воспринимается (подсознательно) как что-то разрушительное, возможно, даже смертельно опасное. Глубина и скрытость этих воспоминаний никак не уменьшают их потенциального влияния на наши истории. Конечно, между историями, которые мы рассказываем, и большей частью того, что хранится ниже ватерлинии нашего мозга-айсберга, скорее всего, существует сильная связь.

Огромное количество энергии тратится на то, чтобы эти травмирующие события остались вне зоны доступа, и в ходе этого искажаются убеждения, настроения и истории человека. На самом деле способность вносить искажения лучше всего можно описать как обладающую эффектом бумеранга. Собственно защита человека от этих скрытых историй — вечного состояния крайней настороженности, агрессивности, нерационального гнева, недоверчивости, страха, ярости — в свою очередь, выдает возможность существования нерешенных конфликтов, хранящихся глубоко в подсознании. Действительно, разве нам не кажется, что люди, которые слишком много протестуют, скорее всего, что-то скрывают? Скрытые истории могут не оставить ни

единого реального шанса на то, чтобы реализовать самые лучшие, самые открытые намерения, чтобы прожить продуктивную историю. Каждому внимательному наблюдателю — и, надеюсь, самому человеку — очевидно, что между сознательными и скрытыми историями присутствует огромное напряжение.

«О нет, — скажете вы. — Избавьте меня от этого. Я не собираюсь становиться пациентом психоаналитика. У меня нет времени; я так не играю. Разве нельзя оставить скрытые истории в стороне? Нужно ли стараться изо всех сил определить, что из бессознательного осознано, что из нерешенного решено?»

Нет... и да.

К счастью, для реализации значимых изменений не обязательно связывать сегодняшнюю неправильную историю и что-то определенное из прошлого. Даже если бы их можно было связать, вряд ли эта связь помогла бы легко ликвидировать изъян в истории, если вообще помогла бы. Очень часто мы двигаемся вперед и производим положительные изменения, имея очень мало или не имея вовсе представления о том, как или почему наша запутанная история сложилась именно таким образом.

К сожалению, если между миром сознательного и бессознательного существует конфликт, преимущество будет у бессознательного, именно потому, что влияющий фактор находится за рамками нашего осознанного понимания его присутствия. Часто мы не имеем ни малейшего представления о том, что идет искажение. Однако если сегодняшние неэффективные истории *можно* связать с неэффективными историями в прошлом и сопутствующими ошибочными допущениями — чувствами несостоятельности, обиды, несправедливости, — то момент осознания может принести освобождение и быть бесценным. И может лучше подготовить нас к созданию новых историй, которые будут работать.

По этой причине мы должны выяснять и понимать, как получается, что наши сегодняшние истории формируются

из гораздо большего количества материала, чем тот, который просто находится на поверхности. Хотя не все в детстве пережили сильную эмоциональную травму (большинство избежало этого), *все* мы испытывали различные формы внушения, у всех нас есть инстинктивные импульсы, все мы сталкиваемся с конфликтом между желаниями и потребностями, все мы боремся с неправильно составленными историями из нашего прошлого. Чем лучше вы осознаете ваши скрытые потребности, конфликты и травмы из прошлого, тем больше у вас шансов на создание истории, которая отвечает трем критериям создания историй (цель, правда, действие). Как только воспоминания о важном событии попадают в область сознательного, вы можете начинать изучать, как факты прошлого влияют на вашу сегодняшнюю историю. Например, в какой степени то, что вы сегодня недостаточно уверенно владеете математикой, связано с историей, которую вы рассказывали себе, когда не сдали экзамен по алгебре в школе? Хотя установление связи между двумя историями не повысит немедленно ваш уровень математических знаний, оно может быть точкой, с которой начнутся успешные изменения.

Погружение на глубину

Итак, как же предотвратить пагубное влияние скрытых историй на наши сегодняшние истории? Мы становимся смелыми исследователями области подсознательного. Мы учимся и становимся искусными ныряльщиками в сознание. Чтобы наши истории были правильными, мы должны быть готовы погружаться в мир нашего подсознательного и изучать местность. Каждое погружение содержит в себе риск и неопределенность. Чем глубже мы погружаемся, тем больше наш страх, что мы не сможем вернуться на поверхность в целостности и сохранности.

Также каждое погружение, которое мы совершаем, *повышает* нашу уверенность — уверенность, что мы можем исследовать и лучше понять этот загадочный,

неисследованный мир, который играет столь важную роль в создании историй — и тем самым в нашей судьбе. Каждое погружение повышает нашу уверенность в том, что мы можем делать это безопасно. Для того чтобы описать это огромное пространство мозга (известное в нейробиологии как нейронное пространство, место неистовой активности в одних отделах и спокойствия в других), вероятно, нужно погружаться бесконечное число раз на протяжении всей жизни.

Например: вспомните ситуацию, когда вы сделали что-то или оказались вовлеченными во что-то, о чем теперь сильно сожалеете. Возможно, рассматривая событие или серию событий, вы чувствуете отвращение, стыд, даже потрясение из-за того, что вы позволили себе уйти так далеко от курса. Попытайтесь воссоздать мысли и логику (или их отсутствие), которые позволили вам сделать именно то, что вы сделали. Что (или кто) оказало на вас наибольшее влияние? Какая история, которую вы рассказывали сами себе, позволила случиться тому, что случилось? Внимательно изучая свою жизнь в таком разрезе, вы сможете внести ценный вклад в исправление нарушенной динамики создания вами историй. Если же вы пустите данный процесс на самотек, это может иметь трагические последствия для вашего будущего.

Чтобы жить полностью сознательной жизнью, которая является сущностью полной вовлеченности, необходимо четко понимать, что находится под поверхностью. Полная вовлеченность в жизнь требует здорового сосуществования мира сознательного и мира подсознательного, которое характеризуется открытостью, частыми взаимопроникновениями, доступностью и смелостью.

Ниже приведены примеры вопросов, которые помогут вам исследовать то, что находится под поверхностью.

1. Какие скрытые влияния могут стоять за неверными мыслями и убеждениями, которые создают вашу сегодняшнюю историю?

2. Защищаете ли вы вашу ошибочную историю? Если да, что вы защищаете? А именно — к каким частям этой

истории вы относитесь особенно бережно и чувствительно? Чего вы боитесь больше всего? Если вы последуете за страхом, куда он вас приведет?

3. История, которую вы рассказываете себе сегодня, очевидно, не вдохновляет вас на изменения. Какое логическое и разумное обоснование вы используете, чтобы поддерживать эту ошибочную историю всю жизнь?

4. Действительно ли это ваша история или чья-то еще? Чей это голос?

От подсознательного к сознательному и обратно

Связь с прошлым может быть полезной, но для произведения реальных изменений она не является ни необходимой, ни достаточной. Что же необходимо?

Во-первых, мы должны *сознательно* принять то, что в вашей истории что-то не работает так, как надо: неправильный режим сна и отдыха, мало физических упражнений, мало радости от общения с семьей или друзьями, недостаточное внимание стареющим родителям. Затем мы должны *сознательно* идентифицировать ошибочные предположения, возможные искажения, скрытые конфликты и предыдущие влияния на нас. Чтобы вытащить их на поверхность, нам придется погружаться на глубину несколько раз. Чтобы полностью осознать историю, ее необходимо записать. Это мы обсуждали, когда говорили о наших старых историях.

Во-вторых, как только мы осознаем и отчетливо поймем проявления и влияние подсознательного на нашу неэффективную историю, мы можем переходить к созданию истории, которая больше не подвержена пагубному влиянию скрытых сил, истории, которая более явно связана с нашей конечной целью. Именно в этом и заключается *новая* история.

Хорошо. Просто прекрасно. Все эти действия абсолютно необходимо предпринимать, хотя это и непросто, очень непросто. Тот, кто делает это, заслуживает похвалы.

Но мы не можем остановиться на этом. Нужно сделать еще одну вещь. Чтобы в нашей жизни появилась реальная сила, *наша новая история должна заново войти в мир подсознательного*. В конце концов, разве всеми нами не управляют привычки и повседневная жизнь? Чтобы мы могли сохранить порядок в 5% сознательного, наша новая эффективная история должна найти свое постоянное место именно в этих 95% — автоматических, инстинктивных, неосознанных.

Реализация

Следующий шаг: включите новую историю в свою жизнь при помощи внушения и обучения.

Каким образом? Вкладывая энергию до тех пор, пока новая история не будет «встроена» — то есть пока она не станет инстинктивной и непреложной. Для большинства критической переломной точкой является срок в три месяца, хотя основная часть изменений происходит всего за три недели.

Наиболее эффективный способ встроить новую историю:

- записать и несколько раз переписать ее, а также вести дневник, пусть даже всего один день, для того чтобы фиксировать все ваши затраты энергии — физической, эмоциональной, умственной и духовной;
- перечитывать ее (например, каждое утро перед работой);
- думать о ней;
- визуализировать ее;
- говорить о ней как с другими, так и с самим собой (слушать, как другие рассказывают вашу историю, и слушать магнитофонную запись вашего собственного голоса, рассказывающего ее, — два удивительно убедительных способа, хотя некоторые люди не любят их использовать);
- и наконец, умышленно реализовывать ее в своем новом поведении.

Я понимаю, что процесс, который я здесь рекомендую, сильно отличается от мнения, пропагандируемого психоаналитиками: без понимания того, почему и как изначально формировались неэффективные истории и лежащие под ними подсознательные конфликты, реальные изменения невозможны. Я не согласен. Я считаю, что с учетом того, как действует наш мозг, чем чаще мы возвращаемся к нашей старой неэффективной истории и чем больше энергии мы в нее вкладываем, тем больше мы укрепляем ее. Если мы сами не дадим старым историям возможности умереть или увянуть, они не исчезнут.

Когда мы вкладываем энергию во что-то новое и конструктивное, мы даем этому силу и жизнь. Открываются новые пути. Создаются новые истории. Возникает новое понимание, происходит овладение новыми понятиями, становятся возможными новые модели поведения. Например, если ваша цель — научиться сочувствовать, то, понижая голос, более внимательно слушая, пытаетесь «зеркалить» вашего собеседника, вы сможете активизировать «химию», стоящую за сочувствием, и вы на самом деле почувствуете его. Продолжайте делать это, и сочувствие будет становиться все более и более естественным для вас. Продолжайте вкладывать энергию в какие-либо новые и правильные действия, и вскоре они станут частью вашего подсознательно-го, этих находящихся вне нашего контроля 95%.

Завершающий акт включает в себя применение особых ритуалов. Каждый раз, когда вы идете в ресторан, просите официантку убрать корзинку с хлебом, как только она коснется стола. Никогда не включайте телевизор, не определившись с точным временем его выключения. Выключайте мобильный телефон на время ужина с семьей, чтобы вы могли уделить своим близким больше внимания. Занимайтесь спортом с 5:30 до 6:15 утра четыре раза в неделю. Благодарите своих непосредственных подчиненных как минимум раз в неделю за что-то, что они сделали хорошо. Повторяйте эти действия; создавайте новые пути для энергии; старайтесь, чтобы они вошли у вас в привычку и чтобы в конечном

счете вы не замечали, как делаете их. Действия превратятся в ритуал. Вскоре многие из наиболее привычных действий становятся «встроенными» — то есть автоматическими, инстинктивными, движущимися настолько знакомыми путями, что им требуется меньше энергии сознания, а возможно, даже не требуется совсем. По наблюдениям экспертов, обычно за тридцать дней вы переходите от того, что вы заставляете себя выполнять ритуалы, к тому, что они сами начинают от вас требовать делать их. Через два-три месяца эти требования начинают ощущаться все более отчетливо. Энергия, которая тратилась бессмысленно и глупо на поиск ваших ключей от дома, которые вы снова не положили на привычное место, теперь высвободилась и доступна для другой, более важной деятельности. Ваша жизненная энергия не поглощается действиями, которые принадлежат к 95% подсознательного.

Смело погружаясь в подсознательное, мы уходим от сознательного, но расплывчатого понимания того, что что-то в нашей жизни идет не так, к тому, чтобы встретиться лицом к лицу с правдой об этом и связать это со своими главными целями в жизни. Только создавая и встраивая новую историю о том, что вы *можете* — на работе, на занятиях по гольфу, как родитель, как потенциальный лидер, как супруг, — вы сможете изменить путь развития своей жизни в этой области.

Определим, что именно мы хотим включить в свою жизнь, и перейдем к действию.