От важных инсайтов к реальным переменам

Автор:
Брианна Уист

От важных инсайтов к реальным переменам

Брианна Уист

Книги Брианны УистМИФ Психология

Бестселлер Amazon, который заменит десятки книг по психологии и саморазвитию.

Возможно, вы уже прочитали множество книг по самопомощи. И все же остались вопросы, которые вас волнуют, задевают и мешают жить.

Брианна Уист не будет обучать вас новым стратегиям преодоления проблем. Просто блестяще она описывает то, чего нам интуитивно не хватает для счастья, пробуждает любопытство и внушает надежду. А еще подталкивает к инсайтам, а значит, важным изменениям в жизни.

Как очистить разум (но не выпасть из реальности)?

Вы – сборник рассказов, а не роман…

Почему невозможно отпустить и забыть?

Как подавленные эмоции проявляются в жизни?

Для чего душе тело?

Эти и еще 96 коротких, но глубокомысленных текстов помогут вам разложить по полочкам методы решения важных проблем, а также свои ощущения и чувства. Если вы ищете новые пути, хотите обрести эмоциональное благополучие и реализовать свой потенциал – читайте и выбирайте идею, которая изменит вашу

жизнь.

Для кого эта книга

Для любителей книг по саморазвитию, которые в поиске новых интересных форматов.

Для всех, кто хочет по-новому взглянуть на свою жизнь и получить вдохновение.

На русском языке публикуется впервые.

Брианна Уист

От важных инсайтов к реальным переменам. Как мыслить и жить по-новому

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2016 by Brianna Wiest

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Введение

В книге «Sapiens: краткая история человечества» Юваль Ной Харари объясняет, что некогда на Земле жили не только Homo sapiens[1 - Харари Ю. Н. Sapiens: краткая история человечества. М.: Синдбад, 2020.]. Судя по всему, насчитывалось не меньше шести родственных нам видов: Homo sapiens, Homo neanderthalensis, Homo soloensis, Homo erectus и другие.

Homo sapiens существуют и сейчас, а эволюция всех остальных видов прекратилась по одной причине: дело в префронтальной коре головного мозга, судить о возможностях которой можно по ископаемым черепам и прочим останкам скелета. Наши прямые предки были способны совершать особенно сложные интеллектуальные операции. Благодаря этому они лучше организовывали работу, успешнее культивировали растения, эффективнее учили и учились, успешнее расселялись по территории Земли и сумели передать потомкам важные даже для нашего сегодняшнего выживания знания. Способность к воображению помогла нам создать цивилизацию практически из ничего.

В известном смысле представление о том, что мысли формируют реальность, подтверждается историей эволюции. Развивая язык и накапливая знания, мы построили в своем воображении целый мир, а потом, с помощью речи и обмена идеями, создали нынешнее общество со всеми его плюсами и минусами.

Почти любой великий мастер, художник, учитель, новатор, изобретатель – да и вообще любой счастливый человек – наверняка согласится, что своим успехом хотя бы отчасти обязан этим же факторам. Многие из «лучших» представителей человечества понимали: чтобы изменить жизнь, важно первым делом изменить ход собственных мыслей.

Наши предки сформулировали и передали нам идеи, выдержавшие проверку временем: верить – значит быть; важно осваивать возможности мозга; препятствия указывают путь[2 - Холидей Р. Препятствие как путь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=58488116) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.]. Нередко самые сильные переживания возникают у нас как раз накануне радикальной перемены взглядов на мир и даже подталкивают к этой перемене. Новое понимание реальности открывает перед нами возможности, которые в ином случае были бы недоступны. Почему наши предки сумели придумать и развить сельское хозяйство, систему общественных отношений, медицину и тому подобное? Ради выживания, конечно. Многое из того, что стало для нас

привычным, создавалось для защиты от страхов и опасности.

Каждый из нас способен рано или поздно выбраться из лабиринта страданий и прийти к благополучию и процветанию. Нам стоит осознанно смотреть на проблемы как на возможности для обновления взглядов и более глубокого понимания мира, а потом и для создания лучшей жизни.

Я убеждена: чтобы быть человеком, надо учиться прежде всего думать, а уже потом любить, делиться, сосуществовать с другими, проявлять терпимость, отдавать и создавать. Не сомневаюсь, что первая и важнейшая обязанность каждого из нас – реализовать данный от рождения потенциал ради себя и мира в целом.

Все, о чем я пишу, можно подытожить фразой «эта идея изменила мою жизнь». Потому что именно идеи все и меняют – с этого для меня все и началось.

Брианна Уист, июль 2016 года

1. Подсознательные поведенческие проявления, которые не дают нам строить жизнь по-своему

У каждого поколения формируется своего рода монокультура. Это шаблоны поведения или система верований, которые принимаются большинством как истинные. Несложно разглядеть такую монокультуру, скажем, в Германии 1930-х или в Америке в 1776 году. Нам в целом понятно, что именно люди, жившие в те времена в этих странах, считали «хорошим» и «правильным», хотя нередко ошибались.

Чтобы оценить влияние современной монокультуры, нужен объективный взгляд, а это непросто: приняв идею как истинную, мы перестаем замечать, насколько она субъективна или порождена актуальной культурой.

Во многом наши личные переживания вызваны тем, что мы живем не той жизнью, какой хотели бы. И вот причина: мы, не задумываясь, приняли

укоренившиеся в обществе стандарты «нормального» и «идеального».

Основа монокультуры в любом обществе – это идеи о высоком и важном, ради чего стоит жить (Родина, религия, личность и прочее). Нынешняя система устроена так, что каждому из нас приходится, образно говоря, стрелять себе в ногу всякий раз, когда мы пытаемся двигаться вперед. Обсудим восемь самых распространенных факторов.

1. Вы убеждены: чтобы идеально организовать свою жизнь, достаточно сформулировать цель и двигаться к ней. В реальности же вы психологически не способны[3 - Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015.] предвидеть, что именно может дать вам счастье.

Ваш мозг может воспринимать лишь уже знакомое, поэтому всякий раз, пытаясь понять, чего хотите от будущего, вы просто воспроизводите принятое раньше решение или привычный идеал. Когда все складывается не так, как хотелось бы, вы объявляете себя неудачником, ведь вы не добились того, что казалось нужным и важным. На самом деле результат, скорее всего, даже превосходит ожидания. Однако он настолько не похож ни на что знакомое, что мозг объявляет его «негодным». (Мораль такова: жить в текущем моменте – это не просто возвышенный идеал для просветленных и познавших дзен. Это единственный способ организовать жизнь, не поддаваясь влиянию иллюзий. Это вообще единственное, что мозг в состоянии осознать.)

2. Вы экстраполируете текущий момент на будущее, полагая, что успех – это нечто, к чему нужно прийти. В результате вы постоянно пытаетесь оценить состояние дел и понять, можно ли уже начинать чувствовать себя счастливым.

Вы убеждаете себя, что каждый отдельный момент – это и есть образ всей вашей жизни. Мы склонны верить, что путь к успеху лежит через достижение целей и выполнение планов, а потому ни на минуту не перестаем анализировать: насколько мы приблизились к идеалу, впечатляет ли других наша история, как нас оценит собеседник за пару минут разговора. Мы задаем себе вопрос: «И это все?» – так как забываем, что все вокруг непрерывно меняется. Никакой отдельный момент не является отражением всей жизни. Не существует ничего, к чему надо обязательно стремиться. Единственное, к чему мы все точно движемся, – смерть. Успех – это не достижение цели, а то, насколько вы изменились и выросли на пути к ней.

3. Вы верите «внутреннему чувству», которое подсказывает, что ощущение счастья – это хорошо, а боль и страх – плохо.

Если хотите заниматься тем, что по-настоящему любите и во что готовы вкладывать силы, вы непременно столкнетесь и со страхом, и с болью – прежде всего потому, что придется ощутить собственную уязвимость. Неприятные чувства не обязательно должны нас останавливать. Иногда они просто показывают, что вы беретесь за то, что вас пугает, хотя и стоит усилий. Если же вы не желаете что-то делать, то занятие будет вам безразлично. Страх = интерес.

4. Вы создаете проблемы и кризисы на ровном месте, так как боитесь жизни.

Привычка без нужды осложнять себе жизнь – один из приемов избегания. Это способ переключиться и не чувствовать уязвимости или ответственности за собственные страхи. Вы огорчены, но вовсе не из-за того, что сами считаете причиной: вы ищете проблемы потому, что боитесь стать собой и позволить себе жить так, как вам на самом деле хочется.

5. Вы считаете, что сможете изменить свои убеждения, только если найдете и усвоите новую жизненную философию, а не через опыт, который сформирует у вас новый образ мышления.

Убеждение – то, что вы уверенно считаете истинным, так как ваш личный опыт это подтверждает. Хотите изменить жизнь – меняйте убеждения. А для этого приобретайте опыт, который докажет вам истинность новых взглядов. Именно в таком порядке, а не наоборот.

6. Вы думаете, что проблемы – это преграды, которые мешают достичь желаемого. На самом деле сложности задают направление.

Марк Аврелий прекрасно сформулировал: «И продвигает в деле самая помеха делу, и ведет по пути трудность в пути». Проще говоря, сталкиваясь с

проблемой, вы вынуждены что-то предпринять. Так ситуация заставляет вас думать по-другому, действовать иначе, принимать новые решения. «Проблема» становится катализатором и приближает вас к той жизни, о которой вы мечтали. Она заставляет вас выйти из зоны комфорта – вот в чем дело.

7. Вы думаете, что прошлое определяет, каковы вы в настоящем. Хуже того, вы убеждены, что прошлое неизменно и определено раз и навсегда. На самом же деле ваше восприятие прошлого меняется, как и вы сами.

Любой опыт многогранен, и вы всегда сами выбираете, какие именно впечатления, ощущения, какую «истину» вспомнить… Этот выбор отражает ваше нынешнее состояние духа. Многие позволяют прошлому определять нынешний образ или даже верят, что оно их преследует. Дело в том, что они пока не способны увидеть: прошлое не только не мешало достичь желаемого, но и подталкивало в нужном направлении. Это не значит, что тяжелые или болезненные события надо стереть из памяти или несколько приукрасить. Важно помнить их, принимать и стараться найти им место в истории вашей личной эволюции.

8. Вы пытаетесь изменить других людей, ситуации, события (или просто жалуетесь/расстраиваетесь), хотя злость = самопознание. По большей части негативные эмоциональные реакции возникают, когда вы сталкиваетесь с той частью своей личности, существование которой не хотите признать.

Ваша «теневая сторона» – это те личностные аспекты, которые вы в силу каких-либо обстоятельств считаете недостаточно хорошими, а потому подавляете их и изо всех сил стараетесь не замечать. При этом нельзя сказать, что они совсем вам не нравились. Когда вы замечаете подобные проявления в ком-то другом, вас это выводит из себя. Причина не в том, что вам не нравится такое поведение. Наоборот, вы боретесь с желанием признать эти черты в себе и позволить себе их проявить. В других вам приятно то, что нравится и в себе. И вы терпеть не можете в других то, чего пока не разглядели в себе.

2. Психология повседневного

У самых успешных людей – тех, кого называют мастерами и гениями в своей области, – есть одна общая черта (конечно, не считая таланта). Чаще всего они каждый день следовали и следуют очень строгому (и конкретному) графику.

На первый взгляд ежедневный график – скучнейшее дело и полная противоположность всему, из чего, как вам рассказывали, состоит «красивая жизнь». Мы привыкаем думать, что счастье – это постоянное стремление получить больше, и неважно, чего именно. Однако мы не осознаём, что строгий план вовсе не означает, что надо сидеть каждый день на одном и том же рабочем месте одинаковое число часов. График может включать и путешествия каждый месяц, причем всякий раз в новую страну. Его можно выстроить так, чтобы вовсе не допускать однообразия. Суть не в том, из чего состоит ваш личный график, а в том, что подсознательное ощущение уверенности и спокойствия возникает, именно когда мы регулярно занимаемся важным делом и получаем ожидаемый результат.

Неважно, каким будет наполнение ежедневного расписания. Главное – принять решение и придерживаться его. Говоря коротко, рутина важна. Привычка создает настроение, а настроение формирует питательную среду для развития личности. К тому же, отвлекаясь на любой случайный порыв или идею, вы провоцируете те самые процессы, которые хотели бы не допустить.

По большей части настоящее подлинное счастье мы ощущаем не от сиюминутных временных удовольствий. Нередко нам приносит удовлетворение то, что требует настойчивости, усилий и даже жертв. Однако можно избежать ощущения жертвы, если научиться воспринимать необходимое дело как норму или придумать правила, которые помогут преодолеть сопротивление. Вот по этим причинам рутина и привычный график так важны (и счастливые люди чаще следуют графику).

1. Привычки определяют настроение, а настроение – это фильтр, через который вы воспринимаете происходящее.

Вполне разумно предположить, что настроение возникает от каких-то мыслей или раздражителей, то есть из-за повседневных происшествий, которые выбивают нас из равновесия. Однако это не так. Психолог Роберт Тайер

утверждает, что настроение – следствие сложившихся привычек: сколько мы спим, как много двигаемся, о чем и как часто думаем и так далее. Мы начинаем волноваться не из-за одного-единственного происшествия. Все дело в привычке регулярно возвращаться к одной и той же мысли и в накопительном эффекте – из-за него создается ощущение, что эта мысль непременно верна.

2. Научитесь следовать в течение дня осознанным решениям, а не страхам или порывам.

Ничем не управляемый разум – страшная штука. Не имея способов регулировать поток мыслей, не сосредоточиваясь ни на чем, без самоконтроля и опоры вы неизбежно будете попадать под внешнее влияние и думать, что хотите того, что вам на самом деле не нужно. «Лучше пойду выпить с друзьями, вместо того чтобы готовиться к завтрашней презентации» – вроде бы разумная мысль, если жить текущей минутой. Однако в долгосрочной перспективе она может оказаться катастрофически неверной. Все-таки не стоит жертвовать подготовкой к важной встрече ради вечера с друзьями. Мы учимся составлять планы и придерживаться их. Это примерно то же, что и умение принимать осознанное решение о наполнении дня и откладывать все неважное и ненужное.

3. Счастье определяется не количеством задач и занятий, а тем, насколько хорошо вы все это делаете.

Больше – не всегда лучше. Счастье – это не обязательно что-то новое. Это умение использовать то, что у вас уже есть, но по-новому. К сожалению, нам внушают, что мы должны делать любое дело и принимать решения со страстной увлеченностью. В результате мы начинаем опасаться, что несчастны именно потому, что «недорабатываем».

4. Научившись управлять своим распорядком, вы деактивируете режим «бей или беги»: вас перестает терзать страх неизвестности.

Именно волнение из-за неопределенности мешает меняться. Именно поэтому люди, у которых выработались твердые привычки, так искренне радуются

жизни. Им удается надолго отключить непроизвольный страх, чтобы успеть получить от жизни удовольствие.

5. В детстве рутина дает нам чувство безопасности, во взрослом возрасте – ощущение осмысленности.

Любопытно, что эти два ощущения похожи больше, чем кажется (по крайней мере, у них одинаковое происхождение). Они прямо связаны с боязнью неизвестного. К примеру, в детстве мы не различаем лево и право и уж тем более не знаем, почему вообще живем, и не можем предположить, окажется ли страшным или опасным новое, еще не опробованное дело. Когда мы становимся взрослыми, ежедневный распорядок дает нам ощущение безопасности: «Я знаю, как это делается, мне это знакомо».

6. Вы чувствуете удовлетворение, потому что выполнение плана подтверждает правильность принятых вами же решений.

Если решили написать книгу и упорно пишете три страницы каждый вечер, сколько бы времени это ни требовало, вы сами себе подтверждаете: ваш план верен и вы способны достичь цели. Это и правда самый здоровый и правильный способ доказать себе собственную состоятельность.

7. Ваше тело подстраивается под новые привычки, и рутина становится частью потока[4 - Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2015.].

Поток (если вы вдруг не знали, хотя наверняка знаете) – это состояние, в котором вы настолько погружаетесь в дело, что перестаете волноваться и думать о другом, полностью сосредоточившись только на работе. Чем упорнее вы стараетесь действовать по графику – вставать в семь утра, садиться за книгу в два часа дня и так далее, – тем проще вам становится перейти в состояние потока. Оно становится привычным.

8. Не приучив себя к рутине, мы продолжаем думать, что «страх» отражает ошибочность наших действий, а не сильную заинтересованность в результате.

Отсутствие графика провоцирует бесконечную прокрастинацию. Как только появляется свободная минута, подсознание охотно подсказывает: «Эй, не пора ли передохнуть?» – хотя сроки уже горят. Но если вы привыкли делать перерыв в определенное время, то можете позволить его себе без всякой тревоги – просто потому, что всегда так делаете.

3. 10 вещей, которые никогда не делают люди с развитым эмоциональным интеллектом

Эмоциональный интеллект – это, возможно, самая мощная, но пока недооцененная характеристика нашего общества.

Мы убеждены, что вся повседневная деятельность основана на логике и здравом смысле. Однако не моргнув глазом мы делаем одни и те же выводы – что спонтанно, что после долгих размышлений[5 - Гладуэлл М. Сила мгновенных решений: интуиция как навык. М.: Альпина Паблишер, 2022.]. К огромному сожалению, наши лидеры недооценивают человеческий фактор, когда решают общественно-политические вопросы. Не стоит, я думаю, приводить статистику разводов, чтобы убедить вас, что мы из раза в раз выбираем не тех партнеров (да и сохранять отношения надолго не очень-то умеем).

Похоже, люди считают, что самое разумное – вообще отказаться от эмоций. Быть эффективным – значит стать бесстрастной машиной, как и положено в нынешнюю эпоху. Превратиться в робота – хорошо отрегулированного и смазанного, настроенного на потребление и владеющего цифровыми технологиями, высокофункционального и не осознающего важных вещей. От этого мы и страдаем.

Обсудим привычки людей, способных осознавать собственные чувства. Тех, кто знает, как их выражать и проживать, как переосмысливать впечатления и избавляться от ненужного, всегда сохраняя контроль. Это и есть настоящие лидеры. Именно они живут наиболее полно и по-настоящему. Именно у них можно подсмотреть правильные подходы. Давайте посмотрим, чего люди с

развитым эмоциональным интеллектом не делают никогда.

1. Они не считают, что их личное отношение и взгляд на ситуацию полностью отражают реальность или подсказывают, чем кончится дело.

Такие люди осознают собственные эмоции как реакции на происходящее, причем неточные. Они понимают, что эти реакции нередко связаны с каким-то прошлым опытом, а не с объективной картиной происходящего.

2. Они понимают, что любая эмоциональная реакция запускается изнутри.

Эмоции – не результат чьих-то действий, не чужая проблема. Такие люди понимают, что сами порождают все свои эмоциональные реакции. Благодаря этому они никогда не попадают в ловушку возмущенной пассивности, когда человек думает: раз вселенная допустила несправедливость, пусть сама все исправляет.

3. Они не считают, что им точно известны источники истинного счастья.

Мировоззрение формируется на базе прошлого опыта, поэтому мы не можем определить, что сделает нас по-настоящему счастливыми в будущем, а не просто освободит от того, что нам в прошлом доставляло неприятности. Люди с развитым эмоциональным интеллектом хорошо это осознают. Они всегда открыты новому и понимают, что во всем есть и хорошее и плохое.

4. Они не думают, что страх – это обязательно показатель ошибочного выбора.

Безразличие – вот верный признак, что вы не на том пути. Страх же означает, что вы стараетесь двигаться к тому, что любите, однако прежние убеждения или незалеченная травма вам мешают (или, скорее, требуют исцеления).

5. Они понимают, что не обязаны постоянно делать осознанный выбор в пользу счастья.

Такие люди не цепляются за иллюзию, что счастье – это постоянное и неизменное ощущение радости. Они не отказываются от любых своих эмоций и впечатлений. Они дают себе возможность жить естественно и в этом непротивлении находят удовлетворение.

6. Они не позволяют навязывать себе чуждые мысли.

Привычка подстраиваться под требования социума и влияние «обезьяньего ума» загоняют в ловушку чужих мыслей, убеждений и настроений. Люди, живущие собственной жизнью, обдумывают и оценивают свои убеждения, выясняют источник каждого из них и решают, идет ли такой взгляд на вещи им на пользу.

7. Они понимают, что умение всегда сохранять самообладание не имеет отношения к развитому эмоциональному интеллекту.

Они не подавляют чувств и эмоций, не пытаются их приглушить и сделать почти незаметными. Однако такие люди умеют сдерживаться и выбирают подходящее место и время, чтобы выплеснуть чувства. Они не подавляют эмоции, а умело ими управляют.

8. Они знают, что чувства не убивают.

Они добились достаточной устойчивости и осознанности, чтобы понимать: проходит все, даже самое тяжелое и страшное.

9. Они не пытаются стать лучшим другом всем подряд.

Для настоящего доверия и близости нужно потрудиться. Важно осознавать, с кем стоит выстраивать близкие отношения. Таких людей не назовешь ни

чрезмерно осторожными, ни закрытыми: они просто осознанно воспринимают происходящее и задумываются над тем, кого подпускают к себе достаточно близко. Они любезны и добры со всеми, однако открываются по-настоящему лишь немногим.

10. Они не путают неприятные ощущения и неудавшуюся жизнь.

Они понимают, что такое экстраполяция, и избегают ее, то есть не позволяют себе проецировать текущий момент на будущее. Они знают, что нынешние обстоятельства – это лишь одно из жизненных впечатлений, которое закончится, перейдет во что-то другое и вовсе не обязательно отражает все будущее. Люди с развитым эмоциональным интеллектом позволяют себе «плохие» дни. Они не отказывают себе ни в каких человеческих проявлениях – именно это делает их мироощущение гармоничным.

4. Как те, кого мы некогда любили, становятся нам чужими

Любопытно поразмышлять, как мы переживаем ситуацию, когда некто, кто был для нас центром мироздания, становится никем. Как мы учимся забывать. Как мы заставляем себя забыть. И чем заполняем образовавшуюся пустоту. События после разрыва всегда объясняют больше, чем сами отношения: горе учит быстрее, чем радость. Что же происходит, когда вы вновь становитесь чужими? Невозможно избавиться от того, что вам теперь известно друг о друге. Вероятно, единственный путь – создать для бывшего партнера новый образ, перестать думать о нем как о человеке, который знал обо всех ваших тревогах, видел вас в неглиже и понимал, отчего вы плачете и как сильно любили.

Если жизнь какое-то время вращалась вокруг одного человека, она не становится абсолютно другой, даже когда все кончилось и детали начали забываться. С вами все равно остаются обрывки воспоминаний: о местах, в которых вы бывали вместе; о словах, которые говорили друг другу; о музыке, которую слушали.

Многие из нас – скажем, стоя в очереди к кассе, – вдруг слышали ту самую песню и понимали, что жизнь снова вращается вокруг этого человека, и, возможно, так было всегда.

Удается ли вам забыть дни рождения бывших партнеров или самые первые встречи и свидания? Стирается ли память о прежних годовщинах и становятся ли эти дни обычными? Теряет ли все, что вы делали или планировали, эмоциональную окраску? Прежние обещания просто забываются, так как отношения кончены, или вы их сознательно игнорируете, раз выполнить теперь невозможно? Похоже, разум подсказывает всем нам, что нужно двигаться дальше, и сердце вынуждено подчиниться.

Мне хочется верить, что мы или любим человека, хотя бы в какой-то мере, всю жизнь или никогда его и не любили. Что когда два отдельных существа соединяются, то бесповоротно меняются оба. Что раны, которые мы наносим, оказываются иногда такими глубокими, что страшно снова получить удар в то же место. И мне совсем не хочется верить, что мы способны просто вычеркнуть друг друга из жизни и считать, что прежний партнер больше ничего не значит. Я знаю, что любовь не бывает одноразовой. Думаю и даже надеюсь, что иногда мы сами делаем ее таковой просто по необходимости.

Возможно, каждый из нас находится в центре своей маленькой вселенной. Порой наши личные вселенные пересекаются, и в зоне пересечения что-то меняется. Столкновение миров может изменить нашу траекторию, трансформировать и даже разрушить нас. Бывает, что вселенные сливаются, а иногда мы намеренно этому сопротивляемся, думая, что важнее сохранить знакомое и привычное.

Так или иначе, каждый из нас неизбежно развивается и меняется. Со временем вы узнаёте о любви и ее последствиях все больше и храните боль, которая возникает только потому, что в сердце, в постели и за столом теперь пустота. Удастся ли кому-нибудь другому занять это место?.. Не знаю. Удастся ли кому-нибудь принять очертания силуэта, отпечатанного в вашем сердце?.. Этого я тоже не знаю.

Поначалу мы всегда чужие. В том, что касается любви, мы принимаем решения, которые кажутся неизбежными. Мы замечаем вдруг, что другой человек нас чем-то привлекает, хотя этому и нет рационального объяснения. Мы обнаруживаем, что сделаны из одного теста. У нас находятся общие одноклассники, партнеры, соседи, друзья, а то и родственники. Оказывается, что наши жизни так тесно

сплелись, что сложно поверить, что когда-то это было не так. И все это прекрасно. Однако нам нужны не только простота и доступность, и не об этом я сейчас пишу. Не это остается центром нашей вселенной, когда отношения кончились. Все мы просто ждем момента, когда другая вселенная вновь столкнется с нашей, чтобы изменилось то, чего мы сами поменять не можем. Любопытно, как мы вдруг осознаём, что шторм прошел, однако звезды теперь выглядят иначе, и мы не знаем и не вольны решать, какие обломки прошлого и какой оставили след.

Поначалу мы всегда чужие и часто забываем, что почти никогда не в силах решать, кто вновь станет чужим.

5. 16 признаков человека с развитым социальным интеллектом

Возможно, вы точно не знаете, что способствует развитию социального интеллекта. Однако вам наверняка доводилось сталкиваться с людьми, которые вечно выбирают неверный тон и стиль поведения и этим вызывают либо раздражение, либо почти физический дискомфорт.

Манеры – проявление социального интеллекта, однако традиционная «вежливость», кажется, выходит из моды: создается впечатление, что в стремлении вести себя как все мы теряем личностные особенности. Мы хотели бы строить отношения так, чтобы всем сторонам было комфортно, но не должны все же подавлять эмоции и чувства и всегда ограничиваться лишь вежливым кивком или сдержанной улыбкой. Одно не исключает другого.

Люди с развитым социальным интеллектом могут демонстрировать взгляды и поведение, выходящие за рамки социально приемлемого. Они ведут себя так, чтобы общаться с другими с разумной долей непринужденности, но при этом не жертвовать своеобычностью и не зажимать себе рот. Разумеется, именно так и создается эмоциональная связь, к которой мы так стремимся и благодаря которой развиваемся.

Обсудим основные качества людей, обладающих социальным интеллектом.

1. Они не пытаются добиться сильного эмоционального отклика от каждого собеседника.

Порой люди акцентируют собственные достижения, пытаются вызвать восторг или подчеркнуть, какие сложности пришлось преодолеть. Цель – вызвать к себе особую симпатию. Чаще всего такое случается, когда тема разговора не вызывает отклика. Собеседнику приходится притворно демонстрировать эмоциональную реакцию, что для него некомфортно. Так вот, люди с высоким социальным интеллектом никогда так не делают.

2. Они не позволяют себе категоричных суждений о людях, политике, идеях.

Чтобы показать отсутствие социального интеллекта, проще всего бросить фразу вроде: «Это дурацкая идея» (для вас она, может, и дурацкая, но все же возникла, значит, для кого-то совсем не лишена смысла). Разумнее сказать: «Я не понимаю этой идеи и не согласен с ней». Категоричные суждения о людях или мнениях означают, что вы не видите альтернативных точек зрения, а так ведут себя лишь косные и недальновидные люди.

3. Они не отметают критику и не реагируют на нее слишком остро, чтобы не казаться неготовыми к общению или ригидными.

Сложнее всего строить отношения с теми, кого пугает даже мысль о том, что их поведение может кого-то задевать. Такие люди страшно сердятся на любого, кто укажет им на проблему, что только усугубляет ее. Развитый социальный интеллект предполагает, что человек способен сначала выслушать замечания, а уже потом отреагировать. Немедленная эмоциональная реакция без размышлений – это защитная реакция.

4. Они не путают собственное мнение о человеке с фактами.

Люди с развитым социальным интеллектом не говорят: «Он недоумок», как будто так и есть. Они скажут: «С ним связан неприятный опыт, мне было страшно некомфортно».

5. Они никогда не делают слишком однозначных выводов о людях, исходя из отдельных поведенческих проявлений.

Они не используют фраз вроде «ты всегда» или «ты никогда», чтобы обосновать свою точку зрения. Вступая в дискуссию, говорят «мне кажется», а не «а вот ты вечно». Они знают: если формулировки не создают ощущение угрозы, собеседник быстрее прислушается к их аргументам и вступит в полноценный диалог, который может привести к нужным переменам.

6. Они выражаются точно.

Им не свойственно ходить вокруг да около. Они говорят именно то, что хотели, причем спокойно, просто, четко, осознанно. Они стараются как можно точнее сформулировать и донести свою мысль, а не просто получить от собеседника хоть какой-нибудь ответ.

7. Они умеют держать разумную дистанцию.

Другими словами, они не считают себя центром вселенной. Такие люди способны слушать окружающих, не боясь услышать что-либо пренебрежительное о своих суждениях. Они умеют абстрагироваться от своих проекций и пытаются понять чужую точку зрения, не думая, что главное – это их мнение.

8. Они не пытаются показать другим их невежество или некомпетентность.

Говоря собеседнику, что он неправ, вы не даете ему шанса обдумать другую точку зрения, так как провоцируете защитную реакцию. Стоит сначала признать право собеседника на иное мнение («Любопытно, я об этом даже не думал…»), а потом предложить собственный взгляд («Я тут недавно узнал, что…»). После этого обязательно надо показать, что признаете за собеседником право на альтернативное суждение («Как тебе такое предложение?»). Тогда ему будет проще вступить с вами в диалог, вы оба узнаете что-то новое и не будете просто защищаться.

9. Они признают право других на эмоции и чувства.

Такие люди соглашаются с тем, как другой человек реагирует на происходящее, не обесценивают его реакции доводами логики и не пробуют его переубедить. К примеру, когда один говорит: «Мне сегодня невесело», другой ни в коем случае не отвечает: «Да ну, брось, жизнь прекрасна». Важно понимать, что признать право на эмоции – совершенно не то же самое, что признать справедливость взглядов и оценок. Во многих случаях вы вовсе не обязаны соглашаться с чужими идеями, однако важно всегда относиться к чужим эмоциям как к оправданным и заслуживающим уважения. Тем самым вы признаете право человека быть собой, даже если у вас ситуация вызывает совершенно другой эмоциональный отклик. Иначе говоря, вы принимаете человека со всеми его особенностями, даже если он отличается от вас.

10. Они признают: их «теневая сторона» – это черты характера и поведенческие проявления, которые раздражают в других.

Недовольство, которое вызывают у нас не слишком сведущие политики, может быть проекцией нашего страха показаться недостаточно умными или квалифицированными. Искренняя неприязнь к слишком пассивному приятелю может указывать на подсознательное стремление уступить власть и влияние другим. Эта связь не всегда очевидна, но она точно возникает там, где проявляется сильная эмоциональная реакция. Если бы вам что-то на самом деле просто не нравилось, вы не стали бы реагировать.

11. Они не дискутируют с теми, кто стремится не разобраться в проблеме, а выиграть спор любой ценой.

Порой человек использует притянутые за уши аргументы или делает нелогичные выводы, лишь бы оставить за собой последнее слово. Люди с развитым социальным интеллектом знают, что не все готовы общаться, учиться, расти, слушать других, и заставлять бессмысленно.

12. Они слушают, чтобы понять, а не отреагировать.

Слушая кого-то, они сосредоточиваются на словах говорящего, а не обдумывают свой ответ. Такой прием называется «держать пространство», это одна из важных метапрактик.

13. Они не публикуют онлайн ничего такого, что стыдно показать родителям и объяснить ребенку или что может спровоцировать неловкую ситуацию, если увидит начальник.

Рано или поздно хотя бы некоторые подобные публикации, а то и все, обязательно будут замечены другими. Более того, выставляя на всеобщее обозрение что-либо сомнительное, вы предаете себя (действуете от имени той части своей личности, которая нуждается в чужом признании или одобрении).

14. Они не считают себя вправе судить, что истинно.

Они говорят не «ты неправ», а «я думаю, ты неправ».

15. Они не плюют в колодец и не позволяют себе эмоциональных выпадов, чтобы выиграть спор.

Мы говорим, что человек плюет в колодец, когда в случае разногласий он нападает на собеседника и уводит внимание от сделанных им замечаний (кстати, возможно, вполне резонных). К примеру, человек съедает три шоколадки в день, но говорит: «Не думаю, дети, что полезно есть так много сладкого». Его собеседник с достаточным уровнем социального интеллекта не скажет: «А ты кто такой, чтобы их осуждать?» – так как способен отделить заявление от говорящего. Нередко именно те, кто принимает проблему близко к сердцу, способны рассуждать о ее важности (хотя со стороны такая речь, конечно, кажется лицемерной).

16. Они понимают, что главные отношения каждый из нас строит с самим собой, и неустанно работают над этими отношениями.

Главное, что понимают люди с развитым социальным интеллектом, заключается в том, что наше взаимодействие с другими – это продолжение наших отношений с собой.

6. Неприятные чувства, доказывающие, что вы на верном пути

На пороге перемен мы ощущаем дискомфорт. К сожалению, в такой момент мы склонны ошибаться. Кажется, что это просто неприятная полоса и надо пережить ее, избегая изменений. Однако выход на новый уровень понимания, отказ от ограничивающих убеждений и поиск мотивации для серьезных перемен обычно связаны с неприятными ощущениями. Дискомфорт – это сигнал, и часто очень полезный. Давайте обсудим некоторые (порой болезненные) чувства и эмоции, которые могут указывать, что вы на верном пути.

1. Возникает ощущение, что к вам вернулись детские травматические переживания.

В своей нынешней взрослой жизни вы замечаете проблемы, с которыми сталкивались в детстве. Причина как будто в том, что вы не преодолели эти трудности в нужное время. На самом же деле с ростом уровня осознанности вы стали лучше понимать, откуда и почему берутся нынешние мысли и чувства, и способны их менять.

2. Вам кажется, что вы потеряли направление движения.

Ощущение потерянности – это знак, что вы проживаете каждый день все более осознанно: вы теперь не прячетесь за давно придуманными идеями и сценариями и все больше фокусируетесь на текущем моменте. Пока новый подход не станет привычным, вам будет казаться, что вы сошли с пути (но это совсем не так).

3. «Левое полушарие как в тумане».

Если вы чаще используете правое полушарие (регулярно прислушиваетесь к интуиции, следуете за эмоциями, творите), то может возникать ощущение, что «левополушарные» способности мозга как будто застаиваются. Внезапно становится сложнее сосредоточиться, организовать работу, вспомнить какие-то мелочи.

4. У вас случаются внезапные приступы беспричинного гнева или грусти, которые становятся все острее, так что их невозможно игнорировать.

Когда эмоции проявляются внезапно, это чаще всего происходит потому, что они «созревают» и требуют внимания, и наша задача – перестать с ними бороться, сопротивляться им и просто полностью их признать и осознать (в конце концов, это мы командуем эмоциями, а не они нами).

5. Странно и нерегулярно сбивается режим сна.

Вам вдруг хочется спать гораздо чаще и больше, или вы, наоборот, обходитесь без сна. Вы пробуждаетесь среди ночи, потому что не дают покоя мысли. При этом вы либо бодры и полны сил, либо полностью вымотаны – никакого промежуточного состояния как будто нет.

6. Текущие события полностью меняют вашу жизнь. Или только что изменили.

Внезапно вы переезжаете, разводитесь, теряете работу, разбиваете машину и прочее.

7. Вам просто необходимо побыть в одиночестве.

Внезапно вам совершенно не хочется ни с кем встречаться и общаться. Чужие проблемы вас скорее выматывают, не вызывая сочувствия. Это значит, что вы переживаете стадию переосмысления и изменения.

8. Вы видите увлекательные и очень реалистичные сны, которые почти всегда запоминаете во всех деталях.

Если считать, что в сновидениях подсознание пытается нам что-то сказать (или напомнить о пережитых впечатлениях), то в этом случае ваш разум явно хочет вам что-то сообщить. Ваши сны невероятно яркие и запоминающиеся.

9. Вы сужаете круг общения; вам все менее комфортно рядом с людьми, настроенными негативно.

Недовольные всем люди почти никогда не осознают этой своей особенности. Вам неприятно делать им замечания (и еще меньше хочется поддерживать отношения). Поэтому вы решаете держаться от них подальше, даже если раньше приятельствовали.

10. Вам кажется, что ваши главные мечты рушатся.

В этот момент вы не осознаёте, что так освобождается место для будущего, о котором вы и помыслить не могли: оно в гораздо большей степени соответствует вашей личности, а не воображаемому образу.

11. Вам кажется, что мысли – ваши главные враги.

Вы начинаете понимать, что мысли напрямую влияют на впечатления и переживания. Нередко только кризис подталкивает к тому, чтобы вы попытались контролировать поток сознания. Тут-то и становится ясно, что вы и раньше могли управлять своими мыслями.

12. Вы больше себя не узнаёте.

Исчезают прежние иллюзии о том, кем вы должны стать. Вы чувствуете себя неуверенно, потому что ничего не знаете наверняка (таков процесс трансформации). Меняясь в худшую сторону, мы ощущаем не растерянность, а гнев и быстро закрываемся от внешнего мира. Так что внутренняя неуверенность или неопределенность, скорее всего, указывают на перемены к лучшему.

13. Вы осознаёте, какой невероятный путь у вас впереди.

Такое понимание появляется, поскольку вы видите, куда движетесь. Получается, что вы наконец-то определились, каким человеком хотите быть и какова ваша цель.

14. Вы предугадываете то, чего не хотели бы знать: например, что на самом деле чувствует кто-то из близких, или что нынешние отношения не продлятся долго, или что вам предстоит скорая смена работы.

Очень часто «нерациональная» тревожность возникает, когда вы что-то подсознательно чувствуете, но не относитесь к этому серьезно, так как не видите логического объяснения.

15. Вам страшно хочется наконец высказать все, что кажется важным.

Вы злитесь, так как понимаете, что подчинились чужой воле или позволили другим влиять на вас. Гнев указывает на то, что вы готовы наконец-то перестать слушать других и намерены ставить во главу угла самоуважение и любовь к себе.

16. Вы осознаёте, что вы и только вы ответственны за ваши жизнь и счастье.

Осознание такой эмоциональной независимости может пугать, ведь теперь вам придется отвечать за все свои ошибки и недочеты. С другой стороны, только при таком отношении к происходящему вы можете быть по-настоящему свободны. Ради этого точно стоит рискнуть.

7. На что указывают чувства, которые вы больше всего стараетесь подавить

Эмоциональный интеллект не имеет отношения к тому, насколько дисциплинированно вы реагируете на «плохие» чувства и насколько хорошо научились их подавлять. И дело не в том, легко ли вы решаете, на какие мысли обращать внимание, позволяете ли им влиять на ваше состояние или всегда взираете на происходящее безмятежно.

Эмоциональная зрелость определяется тем, насколько глубоко вы позволяете себе чувствовать. Все. Что бы ни было. Вы просто знаете: худшее, что может произойти, – это всего лишь ощущение в конце дня.

Вот и все! Ощущение, и только. Представьте самый неприятный сценарий, который, однако, заканчивается всего лишь неприятными ощущениями. Как вы трактуете происходящее, какие предвидите последствия и как их оцениваете, как все это влияет на ваши чувства?

Ощущение страха. Укол, тяжесть, всплеск неприятных эмоций. Отчаянное стремление получить желаемое или удар по самолюбию. Чувство собственной никчемности, неумение найти близких по духу людей. (Любопытно, что физические ощущения всегда быстротечны и проходят без следа, а воспоминания о неприятном почти всегда задерживаются надолго…)

Мы стараемся избегать чувств – привыкли думать, что они существуют как будто сами по себе. Кажется, что они будут нас мучить до конца наших дней, если хотя бы на мгновение заметить и осознать их присутствие.

Удавалось вам когда-нибудь чувствовать радость дольше нескольких минут? А гнев? Нет? А подавленность, напряженность, печаль? Вот они могут длиться долго, да? Недели, месяцы, даже годы?

А все потому, что это не чувства – это симптомы. И чуть ниже мы обсудим причины их появления.

Важно понимать, что страдание – следствие отказа признать реальность. И все. Английское слово suffer («страдать») произошло от латинского sufferre – «выдерживать» или «сопротивляться, справляться, подавлять», родственного латинскому же «ниже».

Так что для исцеления просто перестаньте сопротивляться и позвольте себе чувствовать.

Вспомните наконец травмы, неловкие ситуации, утраты и разрешите себе пережить эмоции, которые тогда подавляли. Научитесь замечать и полностью проживать то, от чего пришлось отказаться, чтобы продолжить движение или просто выжить.

Все мы боимся, что чувства окажутся слишком сильными, особенно в тот момент, когда мы их переживаем. Нам говорили: не стоит любить слишком сильно, чтобы не пришлось страдать; не нужно умничать, а то будут дразнить; нельзя плакать на людях, чтобы не выглядеть слабаком. Нас убеждали, что важно соответствовать чужим ожиданиям. В детстве нас наказывали, если родителям казалось, что мы плачем и огорчаемся некстати. (Так что в нашем нынешнем поведении нет ничего удивительного.)

Одним словом, не вы боитесь чувств. Их опасаются другие – те, кто уверяет, что вы не в себе, слишком драматизируете и неправильно оцениваете. Все они понятия не имеют, как справляться с тяжелыми ситуациями, и хотят, чтобы вы вели себя как ни в чем не бывало. Именно эти люди хотят, чтобы вы и дальше не позволяли себе ничего чувствовать. Это не ваше желание. А знаете, почему я так считаю?

Дело в том, что вы бесстрастны не потому, что ничего не чувствуете. Вы как раз таки чувствуете все, но не знаете, что с этим делать. Отсутствие чувств проявлялось бы как пустота, а вот оцепенение и холодность возникают, когда накатывают все переживания разом.

Вам грустно, потому что вы держитесь за прежние привычки. Вы ощущаете вину, потому что боитесь, что кто-то не одобрит ваше поведение. Вам стыдно,

потому что кажется, что кто-то вас осуждает.

Тревожность – признак сопротивления переменам. Это последняя попытка взять все в свои руки, хотя вы все яснее осознаёте, что не можете ничего контролировать. Вы чувствуете усталость, потому что пытаетесь сопротивляться переменам и не даете себе стать тем человеком, которым на самом деле хотите быть. Ваша раздражительность – это подавленный гнев. Ваша депрессия, если исключить объективные биологические факторы, – это подавленные сложные чувства, которые ищут выхода.

И тут вы приходите к выводу, что дальше так нельзя, что вы теряете время, что сбились с пути, застряли и потерялись. Становится ясно, что не нужно менять чувства. Нужно просто научиться их замечать и разобраться, на что они указывают.

Представьте, что едете совсем не туда, куда указывает нужный вам дорожный знак. Вместо того чтобы развернуться и поехать в правильную сторону, вы начинаете поворачивать знак. Примерно это и происходит, когда вы пытаетесь изменить собственные чувства.

Мы как можно глубже прячем эмоции, вызванные жизненными событиями. Не даем себе достаточно времени, чтобы их переработать. Пытаемся заставить себя чувствовать определенным образом. И что получаем в итоге? Ведь мы обрели бы мир и покой, если бы позволили себе просто прочувствовать все эмоции, не оценивая их. Однако мы отказываемся от этой возможности.

Так что дело не в том, чтобы научиться менять собственные чувства. Нужно приучить себя прислушиваться к ним. Не принимать за истину любое первое впечатление (это важно), а следовать собственным инстинктам и стараться досконально выяснить, о чем они нам говорят. Они – отражение того, как вы сами с собой общаетесь.

Все чувства достойны внимания. Вы столько упускаете, пытаясь их изменить, подавить, разделить на правильные и неправильные, хорошие и плохие, а все потому, что боитесь признаться себе в том, чего не хотите слышать.

Чувства, которые вы особенно старательно подавляете, – это самые важные проводники. Вы боитесь к ним прислушаться не по доброй воле, а от страха:

вдруг окажется, что вы меньше или больше, хуже или лучше либо просто не такой, каким, по вашему мнению, вас готовы принять окружающие.

Решая, что чужое одобрение для вас важнее собственного, вы соглашаетесь вечно биться со своими инстинктами ради того, чтобы соответствовать взглядам других людей. И тогда возникающие на протяжении всей жизни возможности услышать, узнать, позволить, ощутить, почувствовать, пережить, дойти оказываются вам недоступны.

Печаль вас не убьет, и депрессия тоже. А вот если игнорировать чувства или сражаться с ними, вы точно проиграете. Если все время избегать, отрицать, подавлять, если оставлять чувствам место только в подсознании, это и правда может вас погубить. Вряд ли вы при этом готовы сознательно уничтожить все хорошее, что есть в вашей жизни (хотя, безусловно, бывает и такое).

Боязнь собственных чувств убивает, лишая того, что предлагает жизнь. Вы либо позволяете себе чувствовать все без исключения, либо доходите до полной бесчувственности. Не получится переживать эмоции избирательно – придется либо жить в их потоке, либо сопротивляться. Решение за вами.

8. Части вас, которые не входят в ваше «я»

Представим на мгновение, что мы разобрали вас на части и разложили их все на столе.

Прислушайтесь к сердечному ритму и представьте, что сердце бьется вне тела. Глядя на свое сердце, вы не скажете: «Это я». Вы подумаете: «Это мое сердце».

Прислушайтесь теперь к дыханию. Почувствуйте, что оно синхронно биению сердца, хотя обычно вы ни того ни другого не замечаете. Вы не скажете: «Это мое дыхание», а подумаете: «Я дышу».

Подумайте теперь о печени, почках, костях и крови, о ногах, пальцах, волосах, мозге. Вы смотрите на них объективно: все это части вас. Почти все их можно удалить и заменить, так что в некотором смысле допустимо считать их

временными. Представляя отдельные органы, вы не думаете: «Это я», вы считаете их самостоятельными объектами. Если продолжить делить любой из органов, мы увидим набор клеток. И о них вы вряд ли подумаете: «Это я!» Скорее скажете: «Это все тоже мое».

Что меняется, когда эти элементы собраны воедино?

Вы чувствуете энергию, биение жизни в груди, а может, и в голове. У этой системы есть центр: ваша личность находится не в ногах, а эмоции не в руках.

Органы, которые мы не воспринимаем как часть нашей личности, и эмоции, которые точно считаем основой всего, существуют в едином пространстве. Что останется, если вычеркнуть эмоции? Что будет жить, если не станет основы вашей личности?

Вы когда-нибудь об этом думали? Пытались все это понять? Случалось ли вам ощутить каждый элемент собственного тела и осознать, что все эти части – не ваше «я»? Вы чувствовали присутствие в текущем моменте, которое становится даже ярче, когда соединяется с физической реальностью? Вы замечали грань между тем, что мы называем «я» и «мое»?

Поймите, кто вы, – и у вас появится устойчивость, вы осознаете, в каком направлении двигаетесь. Подбирая слова и смыслы для всего, что любим, ценим и хотим, мы формируем привязанности, а потом стараемся удержаться в рамках границ, которые объявили приемлемыми. И вот тут мы делаем первый шаг к страданиям и провалу: начинаем верить, что статичная идея может отражать динамичное и постоянно развивающееся живое существо. И все, что не удается привести в соответствие с этой абстрактной идеей, становится источником сильнейших разочарований.

Я думаю, иногда мы так крепко держимся за внешнее потому, что недовольны содержанием. Мы больше беспокоимся о том, как нас воспринимают со стороны, чем о том, кто мы собственно такие; о громком титуле, а не о повседневном содержании работы; об обещании «вечной любви», а не о проявлении чувств в рутине повседневности. Получается, что нам комфортнее жить иллюзорными представлениями о реальности, чем твердо знать, какова ситуация на самом деле. Нам проще думать о себе как о физическом теле, потому что иначе возникает страшный вопрос: а что еще есть в нас помимо тела?

Но вдруг этот вопрос «А что еще?» – только начало? Что, если осознанность освобождает нас от ненужного, помогает успокоить мысли и залечивает раны? Что, если исцеление – это не изменение взглядов или отношений, не внешнее обновление, а движение в сторону большей осознанности и новое русло для внутренней энергии?

Тогда для исцеления недостаточно лишь исправить отдельные элементы.

Единственное, что меняет вас и вашу жизнь, – это способность осознать все, что не входит в «я». Вся система в целом, намеченная цель, точка старта, то единственное, что меняется, растет и порой дарует нам озарения осознанности, – вот это все и заставляет вас размышлять об отдельных элементах общей системы.

Я не прошу вас размышлять о теориях – просто подумайте, чувствуете ли вы это.

9. Дела у вас лучше, чем вы думаете: 20 признаков

1. В этом месяце вы расплатились по всем счетам и, возможно, даже позволили себе потратиться на что-то менее необходимое. Не так важно, сколько вам пришлось работать, – важно, что денег на все хватило и вы со всем справились.

2. Вы все ставите под сомнение: себя, собственную жизнь. А иногда вам бывает довольно паршиво. Это значит, что вы по-прежнему открыты для развития. Вы способны сохранять объективность и здраво себя оценивать. Лучшие из нас завершают день примерно такими мыслями: «Ну ладно… Может, найдется и другой способ».

3. У вас есть работа. Неважно, сколько вы трудитесь и какая у вас зарплата. Главное, что вы зарабатываете достаточно, чтобы не голодать, чтобы было где переночевать и что надеть. Если вам пока не удалось воплотить свои мечты, не надо объявлять себя неудачником: вы цените собственную независимость и несете за себя ответственность.

4. У вас находится время на приятные занятия, даже если это совсем простой сценарий: сесть на диван, включить Netflix и съесть что-нибудь на ужин.

5. Вам не нужно беспокоиться, что не хватит денег на еду. В холодильнике и в кухонном шкафу всегда что-то да лежит. Вы даже можете выбирать, что вам съесть.

6. Вы можете позволить себе еду, которая вам нравится, и получить от нее удовольствие, а не просто заглушить голод.

7. У вас есть один-два хороших друга. Те из нас, кто привык волноваться о количестве, рано или поздно понимают: важнее не число людей, которых вы считаете по-настоящему своими, а то, насколько близкие у вас отношения, насколько вы друг друга принимаете, насколько ощущаете единство взглядов или радость от общения. В конце концов, всем нам нужно лишь несколько по-настоящему близких людей, которые нас знают (и любят) независимо от обстоятельств.

8. Вы можете оплатить проезд в метро, чашку кофе или бензин для машины. Все эти важные мелочи (которые нередко оказываются крайне важными) вам всегда доступны.

9. С прошлого года вы изменились. Вы учитесь, развиваетесь и можете объяснить, в чем стали хуже, а в чем – лучше.

10. У вас есть время и средства, чтобы позволить себе что-то помимо прожиточного минимума. В последние несколько лет вы, возможно, ходили на концерты, покупали книги или ездили в соседний город, когда было настроение. Одним словом, вам не нужно работать с утра до ночи, только чтобы выжить.

11. У вас достаточно одежды. В вашем шкафу найдутся шапка и перчатки на случай метели, и легкая летняя одежда, и даже наряд, в котором можно пойти на торжество. Вы можете позволить себе не просто согреться и нарядиться, а делать это в соответствии с обстоятельствами.

12. Вы чувствуете, что именно в вашей жизни пока неидеально. Первое и самое важное – осознать это. Вы можете сказать себе: «Что-то тут не так, хотя я не понимаю пока, что и как стоит изменить».

13. Если бы вы могли поговорить с более молодой версией себя, то сказали бы: «Мы справились, все получилось, мы все пережили». Очень часто люди несут с собой старые травмы в новую жизнь. Вам требуются доказательства того, что мы храним все прежние версии себя в настоящем? Достаточно лишь понаблюдать за реакцией собственного внутреннего ребенка на слова «у тебя все будет хорошо», сказанные вами – человеком, в которого тот ребенок превратился.

14. У вас есть собственное пространство. Это не обязательно целый дом или квартира (хотя прекрасно, если это так). Вам нужны всего лишь собственная комната, угол, стол, где можно работать или отдыхать, где вы решаете, кого впускать в свой маленький мир и насколько. Это одна из немногих ситуаций, где нам важно контролировать происходящее.

15. Вам приходилось прекращать отношения. Тут важно даже не то, что у вас были серьезные отношения, а что вы или ваш прежний партнер решили не идти на компромисс и дали себе шанс попробовать что-то новое.

16. У вас есть интересы. Например, вам хочется знать, как сделать свою жизнь более счастливой или как поддерживать более здоровые отношения. Возможно, вы любите книги, кино, секс, большие компании или вам любопытно, как устроена Вселенная. Важно, что есть в мире нечто, что вас увлекает и чем вы охотно готовы заниматься.

17. Вы умеете заботиться о себе. Вы знаете, сколько часов сна вам требуется, чтобы хорошо себя чувствовать; кто поможет, когда у вас разбито сердце; что вам нравится и что делать, если вы заболели, и так далее.

18. Вы движетесь к цели. Даже если вы устали и до цели еще идти и идти, у вас все же есть мечта, пусть даже не очень конкретная.

19. Вы не цепляетесь лишь за одну возможную версию будущего. Многие из тех, кто по-настоящему счастлив и нашел свое место, умеют сделать любую ситуацию идеальной и искренне увлечены текущим моментом, а потому никогда не ограничивают себя раз и навсегда одним-единственным планом.

20. Вам приходилось бывать в неприятных ситуациях. Глядя на нынешние задачи и проблемы, вы можете сравнить их с теми, которые, как казалось, вам

ни за что не преодолеть. Вы находите поддержку в собственном прошлом. Жизнь не становится легче, но вы становитесь опытнее.

10. Преодолеть «верхний предел»: как мы мешаем себе достичь настоящего счастья

Большинству из нас не хочется никакого счастья, и поэтому мы его не испытываем. Однако о таком положении дел почти никто не подозревает.

Люди запрограммированы, чтобы стремиться удовлетворить свое самое заветное желание любой ценой (представьте только, какие суперспособности открываются у нас перед лицом смертельной опасности, при максимальном уровне адреналина). Вопрос только в том, что это за желание. Чаще всего мы стремимся к комфорту или сохранению привычных условий.

Есть много причин, по которым люди не дают себе почувствовать счастье в полной мере. Нередко это связано с нашим страхом отказа от слишком амбициозных целей. Нам не хочется думать, что счастье – это осознанный выбор, ведь тогда мы сами оказываемся ответственными за собственную счастливую жизнь. Поэтому многие так любят себя жалеть, оправдывая бездействие и обижаясь на вселенную. Как будто чем больше они будут жаловаться, тем скорее кто-нибудь придет и все поправит.

Счастье – это не всплеск позитивных эмоций от каких-то случайных событий, совпавших с вашими ожиданиями. Во всяком случае, устойчивого счастья мы так не найдем. В своем истинном виде оно представляет собой результат намеренной, осознанной, ежедневной работы. Все начинается с нашего личного решения встать на этот путь.

Каждый из нас готов допустить в свою жизнь лишь определенный уровень счастья, который Гай Хендрикс называет «верхним пределом»[6 - Hendricks, Gay. The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level. HarperOne, 2010.]. По сути, это объем позитивных ощущений и впечатлений, который не вызывает у вас дискомфорта. Другие психологи используют термин «базовый уровень», имея в виду степень удовлетворенности, которая кажется нам «нормальной». В силу обстоятельств уровень счастья в нашей жизни может

меняться, но со временем чаще всего возвращается к привычному.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Харари Ю. Н. Sapiens: краткая история человечества. М.: Синдбад, 2020.

2

Холидей Р. Препятствие как путь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=58488116) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

3

Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015.

4

Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

5

Гладуэлл М. Сила мгновенных решений: интуиция как навык. М.: Альпина Паблишер, 2022.

6

Hendricks, Gay. The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level. HarperOne, 2010.

Купить: https://tellnovel.com/uist_brianna/ot-vazhnyh-insaytov-k-real-nym-peremenam

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити