

РАЙАН

ХОЛИДЕЙ



ЭГО – ЭТО ВРАГ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Райан Холидей — один из самых тонких мыслителей своего поколения, а эта книга — лучшее его произведение.

*Стивен Прессфилд,
автор бестселлера «Война за креатив»**

Комик Билл Хикс сказал, что мир заражен воспаленным эго. В книге «Эго — это враг» Райан Холидей выписывает нам рецепт: смирение. Книга набита историями и цитатами, которые помогут вам перестать создавать себе проблемы. Начинаете ли вы впервые или, наоборот, решаете начать все заново — вам есть что почерпнуть из этой книги.

*Остин Клеон,
автор книги «Кради как художник»***

Я хотел бы, чтобы эту книгу прочитал каждый спортсмен, честолюбивый лидер, предприниматель, мыслитель и деятель. Райан Холидей — один из самых перспективных молодых писателей своего поколения.

*Джордж Равелинг, баскетболист,
тренер, член Зала славы баскетбола,
экс-директор корпорации Nike по маркетингу*

Каждый день я вижу токсичное тщеславие эго, и меня не перестает удивлять, насколько часто оно уничтожает

* Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. М.: Альпина Паблишер, 2016. *Прим. ред.*

** Клеон О. Кради как художник. 10 уроков творческого самовыражения. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

многообещающие творческие устремления. Прочитайте эту книгу, прежде чем оно уничтожит вас, проекты и людей, которых вы любите. Это так же необходимо, как соблюдать режим или правильно питаться. Идеи Райана бесценны.

*Марк Эко, дизайнер одежды (бренд Еско),
основатель молодежного социального медиа Complex*

У меня не так много правил в жизни, но одно я никогда не нарушаю: если Райан Холидей пишет новую книгу, я читаю ее, как только удается ее достать.

*Брайан Коппельман, сценарист, кинорежиссер,
продюсер (фильмы «Тринадцать друзей Оушена»,
«Миллиарды» и др.)*

Нам часто говорят, что для достижения успеха необходима уверенность в себе. Райан Холидей оспаривает такое предположение с бодрящей прямотой. Он подчеркивает, что мы можем сформировать в себе уверенность, стремясь достигнуть большего, нежели собственный успех.

*Адам Грант, автор бестселлеров
«Оригиналы» и «Брать или отдавать?»**

У философии дурная репутация, но Райан Холидей возвращает ее на надлежащее место в нашей жизни. Эта книга, наполненная незабываемыми историями, стратегиями

* Грант А. Оригиналы. М.: АСТ, 2019; Он же. Брать или отдавать? Новый взгляд на психологию отношений. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

и уроками, идеально подходит всем, кто пытается что-то делать и чего-то добиться. Не будет преувеличением утверждение, что после ее прочтения вы уже никогда не сядете за работу так, как делали это раньше.

*Джимми Сони, автор книги Rome's Last Citizen
(«Последний гражданин Рима»)*

Я бы хотела вырвать все страницы и наклеить вместо обоев, чтобы постоянно иметь перед глазами напоминание о смирении и работе, необходимой для истинного успеха. На полях своего экземпляра я раз за разом делала одну и ту же пометку: «Блеск!» Чтение этой книги вернуло меня к смирению и упорному труду, необходимым для победы.

Чандра Кроффорд, олимпийская чемпионка 2006 года в лыжном спринте

Сегодня, когда все гоняются за мгновенным вознаграждением, искажена сама идея успеха: многие считают, что путь к их целям линеен. Как бывшая профессиональная спортсменка я скажу вам: этот путь совсем не прямой. Он состоит из поворотов, изгибов, взлетов и падений, он требует, чтобы вы погрузились в работу целиком. Своей книгой Райан Холидей попадает в самую точку, напоминая, что подлинный успех заключается в путешествии и процессе обучения. Жаль, что такого сокровища не было у меня, пока я играла.

*Лори «Молния» Линдси, полузащитник
в женской сборной США по футболу*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Эту книгу хорошо дополняют:

Сила спокойствия

Райан Холидей

Препятствие как путь

Райан Холидей

Осознанность

Марк Уильямс и Денни Пенман

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СОДЕРЖАНИЕ

Мучительный пролог	13
Введение	22
Часть I. Стремление	33
Для всего, к чему вы стремитесь, эго — это враг	35
Разговоры, разговоры, разговоры	45
Быть или делать?	53
Начните учиться	61
Уберите страсть	70
Используйте стратегию холстов	80
Ограничивайте себя	90
Выбирайтесь из своей головы	98
Опасность ранней гордыни	107
Работайте, работайте, работайте	114
Для всего, что нас ждет впереди, эго — это враг	121
Часть II. Успех	125
Для любого успеха, которого вы добились, эго — это враг	127
Всегда оставайтесь учеником	137

Не лгите себе	144
Что для вас важно?	153
Правота, контроль и паранойя	161
Управляйте собой	169
Бойтесь заболеть собой	177
Медитируйте на бесконечность	185
Сохраняйте трезвость	192
Для всего, что нас ждет впереди, эго — это враг	198
Часть III. Неудача	203
Для любых неудач и проблем, с которыми вы столкнулись, эго — это враг	205
Время живое или время мертвое?	219
Усилий достаточно	225
Моменты «бойцовского клуба»	233
Проведите черту	240
Ведите собственный счет	248
Любите всегда	255
Для всего, что нас ждет впереди, эго — это враг	265
Эпилог	268
Библиография	276
Что еще почитать?	281
Благодарности	282
Об авторе	284

МУЧИТЕЛЬНЫЙ ПРОЛОГ

Эта книга об эго, но не лично обо мне. Я собираюсь ответить на вопрос, о котором вынужден думать, чтобы не быть лицемером: кто, черт возьми, я такой, чтобы писать об этом?!

Моя история не особо важна для уроков, которые будут описаны дальше, но я хочу кратко коснуться ее, чтобы задать определенный контекст. Я сталкивался с эго на всех стадиях своей короткой жизни. Устремление. Успех. Неудача. И снова, и снова, и снова.

Когда мне исполнилось девятнадцать, я почувствовал поразительные возможности, способные изменить жизнь, и бросил колледж. Наставники бились за мое внимание, поскольку видели во мне перспективного протеже. Успех пришел ко мне быстро, когда я был еще *ребенком*.

Я стал самым молодым руководителем в агентстве по работе с талантами в Беверли-Хиллз. На мне были контракты и контакты со множеством рок-групп. Я консультировал по книгам, которые продавались миллионами и авторы которых создавали собственные литературные

жанры. В двадцать один я стал специалистом по стратегии для American Apparel, одного из самых популярных брендов в мире моды. Вскоре я занял в этой компании пост директора по маркетингу.

К двадцати пяти я выпустил первую книгу со своим лицом на обложке; издание немедленно стало дискуссионным бестселлером. На телевидении захотели сделать шоу о моей жизни. Следующие несколько лет принесли мне целую коллекцию атрибутов успеха: влияние, стабильную и престижную работу, авторитет, возможности, деньги и даже некоторую скандальную известность. На основе этих активов я позднее создал небольшую компанию, стал работать с хорошо известными платежеспособными клиентами и выполнять заказы, которые позволяли мне выступать на конференциях и модных мероприятиях.

Успех вызывает искушение приврать, сгладить углы, преуменьшить значение элементов везения и приправить все это какой-то мифологией. Вы знакомы с подобными искрящими повествованиями о геркулесовой борьбе за величие наперекор всему. В них непременно будут и сон на полу, и разрыв с родителями, и страдания из-за амбиций. В рассказах такого рода талант замещает вашу личность, а достижения предстают вашей главной ценностью. Однако подобные истории никогда не бывают честными или полезными.

В перечисленных мной успехах многое весьма удобно пропущено. Вы не прочли о стрессах и искушениях; катастрофичные падения и тошнотворные ошибки — все

ошибки! — остались на полу монтажной комнаты, так как не вошли в итоговый вариант ролика. И у меня были времена, которые сейчас я предпочел бы не вспоминать и не обсуждать: уважаемый мной человек устроил мне публичное освежение. Я оказался настолько раздавлен, что даже попал на скорой в больницу. Я потерял самообладание и объявил начальнику, что с меня хватит и я возвращаюсь учиться. Бестселлер оказался однодневкой: в лидерах продаж книга продержалась всего неделю. На автограф-сессию явился *один* человек. Компания, которую я построил, разлетелась на куски, и ее пришлось воссоздавать. Причем дважды. И это только некоторые из моментов, которые я опять изящно отредактировал.

Я только что нарисовал более полную картину — и это по-прежнему всего лишь часть жизни. Хотя теперь задан более правильный тон — как минимум более правильный для этой книги: амбиции и достижения соседствуют с невзгодами.

Я не из тех, кто верит в чудеса и озарения. Один момент не способен в корне изменить человека. Таких поворотных, значимых моментов обязательно бывает много. В течение примерно шести месяцев 2014 года в моей жизни все эти события происходили подряд.

American Apparel, компания, в которую я вложил столько усилий, оказалась на грани банкротства: миллионные долги превратили ее из уважаемого бренда в собственную тень. Основателя American Apparel, которым я восхищался с юности, совет директоров бесцеремонно выставил

за дверь. Этих людей он сам когда-то взял на работу, а после бесславной отставки был вынужден ночевать у старого друга на диванчике.

Я имел неплохой доход в агентстве по работе с талантами, но история повторилась: клиенты настойчиво требовали денег. Так исчерпались мои взаимоотношения еще с одним патроном.

Я опирался на этих людей, строил вокруг них жизнь. Я смотрел на них снизу вверх и учился у них. Их стабильность — финансовая, эмоциональная, психологическая — была для меня не просто чем-то само собой разумеющимся. Она составляла основу моего существования и самооценки. Однако все казавшееся незыблемым и неистребимым одно за другим взрывалось прямо на глазах.

Колеса отрывались от земли — во всяком случае, именно такими были ощущения. Желая всем существом быть похожим на кого-то, невозможно в один миг осознать, что на самом деле быть таким *не надо*. Подобная мысль бьет под дых, вызывает шок, и к этому нельзя быть готовым.

Подобное разрушение не обошло и меня. Проблемы, которыми я пренебрегал всю жизнь, начали возникать или активироваться именно в момент, когда я меньше всего мог себе это позволить.

Несмотря на достигнутые успехи, я снова оказался в городе, где когда-то начинал. Я был переутомлен и перегружен, большую часть с трудом заработанной свободы приходилось обменивать на деньги и острые ощущения:

сказать им нет казалось невозможным. Нервы были настолько истрепаны, что приступы безудержной ярости начинались от малейшего напряжения. Работа, которая всегда давалась легко, превратилась в мучение. Рухнула вера и в себя, и в других людей. Обвалилось качество жизни.

Однажды я вернулся домой из долгой поездки и обнаружил, что нет связи с интернетом.

Паника тут же обрушилась лавиной: *«Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма...»*

Вы считаете, что заняты тем, чем положено. Общество вознаграждает вас за это. Но вдруг девушка, которую вы уже видели своей женой, бросает вас, потому что вы не тот человек, кого она полюбила, — вы не тот, каким были раньше. Как такое возможно? Способны ли вы избавиться от ощущения, что еще вчера стояли на плечах гигантов, а сегодня вам надо выбраться из-под руин и начать собирать целое из груды обломков?

В том факте, что я трудоголик, был единственный плюс. Он и заставил меня смириться с собственным трудоголизмом. Я осознал: мои увлечения и качества, которые рано привели к успеху, имеют свою цену. Подобное происходит и с другими людьми. Дело не столько в объеме работы, которую было необходимо проделать для достижения высоты, — дело в непомерной роли, которую она играла в ощущении моего «я». Я оказался

в ловушке собственных мыслей. Оказалось, я бесконечно кручу колесо боли и разочарования, и хорошо бы теперь выяснить, почему я это делаю, — разумеется, если я не хочу сломаться.

Как исследователь и писатель я много лет изучал историю и бизнес. И, как обычно бывает при длительных наблюдениях, у меня начали возникать универсальные вопросы. Главным увлекавшим меня предметом оказалась тема эго.

Нельзя сказать, что я не был знаком с эго и его влиянием. Перед событиями, о которых я только что рассказал, я изучал вопрос почти год. Однако полученный болезненный опыт сместил предмет моего интереса в центр внимания; раньше я не мог представить ничего подобного.

Передо мной предстали негативные последствия эго, причем не только лично во мне или на страницах истории, но и у друзей, клиентов и коллег (а некоторые из них занимали очень высокое положение в своих сферах). Людям, которыми я восхищаюсь, их эго стоило сотни миллионов долларов. Как мифологический Сизиф, из-за своего эго они никак не могли приблизиться к вожделенным целям. И вот я сам заглянул в эту пропасть.

Через несколько месяцев я набил на правом предплечье: «Ego is the enemy» — «Эго — это враг». Не знаю, откуда взялись эти слова; возможно, давным-давно я их где-то прочитал. Но они сразу же стали источником и утешения, и руководства. Татуировка на левой

руке (почерпнутая из столь же неясного источника) гласит: «The obstacle is the way» — «Препятствие как путь»*.

Эти две фразы я перечитываю по многу раз каждый день; я делаю это, принимая решения. Я не могу не видеть их, когда плаваю, медитирую, пишу, выбираюсь из душа утром. Они обе увещевают — заклинаяют! — меня выбрать верный курс фактически в любой ситуации.

Я написал эту книгу не потому, что достиг какой-то мудрости, и не потому, что считаю себя достойным проповедовать. Просто мне не хватает подобной книги в поворотные моменты собственной жизни. Передо мной, как и перед каждым, периодически встают самые важные вопросы: кем быть, каким путем пойти? («Quod vitae sectabor iter»**.) Я счел эти вопросы вечными и универсальными, поэтому попытался опираться в этой книге на философию и примеры из истории, а не на личный опыт.

Историческая литература полна рассказов об одержимых гениальных фантазерах, которые с почти иррациональной силой переделывают мир. Однако я заметил, что реальную историю творят люди, на каждом шагу побеждающие свое эго: они отказываются от света прожекторов, ставят достижение цели выше стремления к признанию.

* Под таким названием вышла еще одна книга Райана Холидея. См.: Холидей Р. Препятствие как путь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

** «Как мне выбрать жизненный путь» (лат.). Цитата из эклоги древнеримского поэта Авсония (ок. 310 — ок. 394). Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

Моим методом изучения и усвоения историй стал их пересказ.

На эту работу, как и на другие мои книги, сильно повлияли философия стоиков и фактически все великие классические мыслители.

Я много заимствую у них, когда пишу, но также опираюсь на них в собственной жизни. И если что-нибудь в этой книге окажется вам полезным, то причиной буду не я, а они.

Оратор Демосфен говорил: понимание — начало доблести, мужество — ее исполнение. Прежде всего мы должны по-новому посмотреть на себя и на мир. Затем надо бороться за то, чтобы стать и оставаться другими, — это самая трудная часть. Я не настаиваю на подавлении и сокращении каждой крупинки эго в своей жизни. Я даже не утверждаю, что это вообще можно сделать. Это всего лишь напоминания, моральные истории для поощрения наших лучших устремлений.

В «Этике» Аристотель сравнивает человека с кривым деревом: опытный садовник медленно прилагает к деформированному участку давление в противоположном направлении, по сути, выгибая его до прямоты*. Разумеется, спустя пару тысячелетий Кант фыркнул: «Из столь кривого дерева, из какого сделан человек, нельзя сделать

* «От этой нашей склонности мы должны себя отвлекать в противоположную сторону, и если мы удалимся насколько возможно от нашей ошибочной природной склонности, то достигнем середины; того же самого придерживаются садовники, желающие выпрямить кривое дерево». Перевод. Э. Л. Радлова. *Прим. пер.*

ничего совершенно прямого»*. То есть, возможно, мы никогда не сможем стать идеально прямыми, но мы можем стремиться стать *прямее*.

Всегда приятно ощущать себя особенным, наделенным редкими способностями или вдохновением. Но цель этой книги в другом. Я попытался организовать ее таким образом, чтобы вы оказались там же, где и я по завершении работы. То есть чтобы вы стали меньше думать о себе. Я надеюсь, вы меньше станете вкладываться в истории о собственной уникальности и в результате освободитесь для решения тех задач, которые вы ставите перед собой.

* В эссе «Идея всеобщей истории во всемирно-гражданском плане». *Прим. пер.*