

ГЛАВА 8

СМЕНА ОРИЕНТИРОВ

Меняем
«А как же я?»
на «Что я могу
сделать?»



«Вчера я был умным, поэтому хотел изменить мир.
Сегодня я мудр, поэтому меняю себя».

Руми

Профессора Срикумара Рао¹ часто называют «гуру счастья» и «Йодой нашего времени»² (тут я не сдержался и закатил глаза). Но его работа быстро убедила меня: у Рао есть глубокие знания по самоосознанию. Он помог мне понять, как важно вырваться из оков эгоцентрического мышления, чтобы переориентироваться на жизнь в соответствии со своими ценностями и прояснить собственную цель.

Вероятно, вы захотите посмотреть его выступление на TED; он очень мудрый человек и прекрасный рассказчик. Один момент особенно врезался мне в память.

Глава 8

Нечаянный
нарциссизм –
мы практически
постоянно думаем
о себе, даже
неосознанно, без
всякого на то
намерения.

Доктор Рао заявляет, что мы живем в «я-центрической вселенной». Я называю это *эго-системой*. Сегодняшняя жизнь, со всеми ее отвлекающими технологиями, СМИ и соцсетями, которые хотят завладеть нашим вниманием, подталкивает нас к тому, что я называю *нечаянным нарциссизмом*: мы практически постоянно думаем о себе, даже неосознанно, без всякого на то намерения.



Как указывает доктор Рао, что бы ни происходило в нашей жизни, мы склонны спрашивать себя: «Как это отразится на мне?» Выступая на саммите обучающей компании Mindvalley, он сказал: «Чтобы мысленно свести разговор к вопросу “Как это отразится на мне?”, много времени не надо. Супругу или супруге предлагают хорошую работу — здорово, а как это повлияет на наши отношения?»

Если мы хотим жить в согласии со своими истинными ценностями, четко ощущая цель, надо освободиться от я-центрического мышления. Доктор Рао описывает ощущение цели следующим образом:

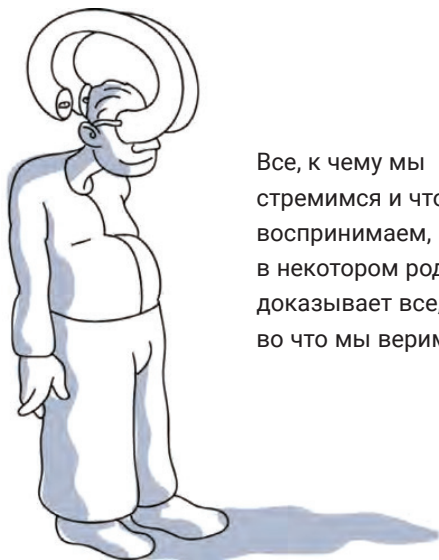
Вот что вы должны знать о «я-центрической вселенной». Именно в ней вы проводите значительную часть времени. А если вы живете в основном там, то ваше существование в общем и целом посредственное, — это постоянное разочарование, прерываемое вспышками удовольствия. И это действительно так.

Единственный выход... найти причину, которая больше вас самих, причину, которая приносит большее благо большему сообществу, — и «большее благо», и «большее сообщество» можно трактовать по-разному... но пока вы не найдете то, что для вас важно, чему можно посвятить жизнь или по крайней мере большую ее часть и что принесет пользу большей группе людей, вы будете вести посредственное существование.

Он признает: освободиться очень трудно. Но завершает свое выступление на оптимистичной ноте: «Даже скромный шаг окажет огромное воздействие на вашу жизнь»³.

«Вот что вы должны знать о "я-центрической вселенной": в ней вы в общем и целом ведете посредственное существование, постоянно чувствуя разочарование, прерываемое вспышками удовольствия».

С чего же начать? Прежде всего нужно принять тот факт, что в реальности мы не такие, какими себя воспринимаем. И мы часто не выполняем тех обещаний относительно своей жизни, какие даем себе. Фокусировка на вопросе «А как же я?» не позволяет нам ясно видеть свои действия и усиливает субъективность нашей самооценки.



Все, к чему мы стремимся и что воспринимаем, в некотором роде доказывает все, во что мы верим.

Мы склонны оправдывать свои ошибки и уловки эгоистичными «разумными» объяснениями и видим происходящее с нами и поведение окружающих сквозь призму собственных интересов. Это опять же не наша вина. Мы стали такими в процессе эволюции, и личная заинтересованность важна для преуспевания в жизни.

Чтобы видеть точнее, мы должны развивать самоосознание.

Думать о себе
и знать себя –
разные вещи.

Это не значит просто думать о себе. Думать о себе и знать себя — разные вещи. Часто мы тратим силы на первое, даже не пытаюсь понять, кто мы в действительности и почему. Поэтому мы не можем представить себе, кем должны быть и что для этого надо сделать.

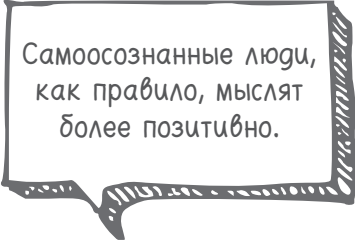


© Oscar Keys

Организационный психолог и автор книги «Инсайт»^{4*} Таша Эйрих, изучая самоосознание, обнаружила, что 95% испытуемых считали себя самоосознанными людьми, тогда как в действительности такими были лишь 10–15%. Эйрих интерпретировала это так: примерно 80% обманывали сами себя в вопросе о том, лгут ли они себе.

Ужасно жаль, ведь у самоосознания столько преимуществ. Психолог Дэниел Гоулман, автор известной книги «Эмоциональный интеллект»^{**}, рассматривает его как основу эмоционального интеллекта — способности отслеживать эмоции, свои и окружающих, правильно различать и опознавать их и использовать эту информацию для управления собственным мышлением и целенаправленным поведением⁵.

Есть и дополнительные преимущества: самоосознанные люди, как правило, мыслят более позитивно. У них также больше сострадания к себе и другим, их поведение разумно, а не пассивно или реактивно. Самоосознанность способствует психологическому благополучию и в большей степени позволяет вести ориентированную на ценности осмысленную жизнь.



Самоосознанные люди,
как правило, мыслят
более позитивно.

А еще она помогает успешнее работать. Совместное исследование консультационной компании Green Peak Partners

* Эйрих Т. Инсайт. Почему мы не осознаем себя так хорошо, как нам кажется, и почему отчетливое представление о себе помогает добиться успеха в работе и личной жизни, — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

** Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

и Корнеллского университета, проведенное среди 72 руководителей компаний с доходом от \$50 млн до \$5 млрд, показало, что «высокая самоосознанность является самым важным фактором успеха в целом»⁶.

Большинство из нас в повседневной жизни проводит почти половину времени на автопилоте. Мы не осознаем, что делаем и чувствуем, поскольку наш ум где-то блуждает, а не находится здесь и сейчас.

Однако большинство из нас в повседневной жизни проводит почти половину времени на автопилоте. Мы не осознаем, что делаем и чувствуем, поскольку наш ум где-то блуждает, а не находится здесь и сейчас, говорят гарвардские психологи Мэттью Киллингсворт и Дэниел Гилберт.

Смена ориентиров

Спрашивайте себя «что», а не «почему»

В лекции на эту тему для TEDxMileHigh психолог Таша Эйрих поделилась мощным инсайтом о главной ошибке, которую мы совершаем, стремясь повысить самоосознанность. «Для изучения своих мыслей, чувств и мотивов мы пользуемся рефлексией. Вы наверняка так делали. И... абсолютно неверно. Вот почему самоосознанность встречается так редко», — сказала она⁷.

Как показало ее исследование, попытки повысить самоосознанность с помощью рефлексии на самом деле вгоняют нас в еще больший стресс и уныние. Стараясь контролировать

свою жизнь, мы по иронии чувствуем, что контроля становится все меньше. По выражению Эйрих, рефлексия «может загнать нас в ад разума, который мы сами же и создали».

Как обнаружила Эйрих, проблема в том, что мы задаем себе не тот вопрос. Мы спрашиваем: «Почему?» Мы вообще склонны фокусироваться на выяснении того, почему что-то с нами происходит, — «Почему я?».

«Почему это со мной случается?»

«Почему я себя так чувствую?»

«Почему все против меня?»

«Почему у меня ничего не получается?»

«Почему я не могу сосредоточиться?»

«Почему я не могу творить как раньше?»

Нам кажется это логичным. В конце концов, мы с раннего детства знаем: если хочешь в чем-то разобраться, надо спрашивать «почему». Этот вопрос помогает нам развить самоощущение независимого человека, запускает процесс понимания того, как устроен мир. Большинство детей проходят через этап осознания себя как самостоятельного существа, обычно между двумя и тремя годами, непрерывно спрашивая «почему». Как отец могу сказать, это потрясающе — до поры до времени. Все эти «почему» начинают сводить с ума, ведь выясняется, что мы знаем так мало ответов!

Желание знать, почему все так, а не иначе, — признак того, что мы взяли на себя ответственность за свой собственный путь в мире. К несчастью, с самоосознанием вопрос «почему» работает против нас. Таша Эйрих утверждает: «Вопрос “почему” не приводит нас к правде о самих себе, а уводит от нее». Мы смотрим в прошлое, чтобы восстановить цепочку причин и следствий, которая привела нас к тому, что мы имеем, и не фокусируемся на возможностях настоящего и на движении вперед. Другими словами, мы увязаем в эгосистеме.

Эйрих призывает нас вырваться из западни «почему».

Желание знать,
почему все так,
а не иначе, —
признак того, что
мы взяли на себя
ответственность
за свой собственный
путь в мире.
К несчастью,
с самоосознанием
вопрос «почему»
работает против
нас.

Смена ориентиров

В своем исследовании она обнаружила, что у по-настоящему самоосознанных людей есть одна общая черта. Они не спрашивают «почему». Их интересует «что». Они задают себе вопросы:

«Что для меня важно?»

«В каких ситуациях я чувствую себя очень плохо и что у них общего?»

«Какая у меня сейчас цель в жизни и что мне надо, чтобы ее достичь?»



© Guillaume Flandre

По мнению Эйрих, вопрос «*почему*» заставляет нас смотреть в зеркало заднего вида, а это блокирует или запутывает самосознание; спрашивая «*что*», мы успешно продвигаемся вперед, получая ответы, которые ведут к положительной рефлексии и самооценке.

Чтобы не давать уму возвращаться от «*что*» к «*почему*» и «*а как же я?!*», нужна осознанность — способность понимать свои мысли и перенаправлять их. Не накачав мускулы самоосознанности, мы, как сказал писатель Дэвид Фостер Уоллес в своей знаменитой речи перед выпускниками, неизбежно снова попадем в эгосистему:

И если я не приму сознательного решения о том, как думать и на что обращать внимание, я буду все время злиться и страдать... ведь я изначально уверен в том, что все ситуации на самом деле «про меня»⁸.

В развитии осознанности есть существенный положительный аспект: оно порождает огромное удовольствие — полноценное, осмысленное удовольствие, которое обогащает нашу жизнь. И мы многое знаем о том, как это делать. Следующий этап нашего пути *обогащения жизни* как раз и будет этапом развития осознанности.



© Lesly Juarez

Смена ориентиров

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