

# Об авторе

## 9 жизней Игоря Калинаускаса

Кто он такой, Игорь Калинаускас? К любому автору книги о личной эффективности всегда возникает вопрос вроде: «А вы сами? Эффективны ли? Чего смогли в жизни добиться?»

Если такой вопрос задать Игорю Калинаускасу, то в ответ можно услышать встречный: «В какой из моих жизней?»

Автор книги сумел максимально реализовать себя в нескольких самых разных сферах.

Он:

- успешный предприниматель;
- ученый-психолог;
- актер;
- режиссер;
- писатель;
- певец и композитор;
- художник;
- отец двоих уже взрослых сыновей;
- бизнес-консультант.

Так что каждым днем своей жизни Игорь Калинаускас доказывает эффективность собственных методик. Они и популярны потому, что практичны, эффективны и полезны.

Начиналось все, как водится, с мечты. А мечтал Калинаускас стать режиссером и уже в 16 лет составил для себя

список всего, что должен знать и уметь представитель этой профессии. Как он сам говорит, посмеиваясь: «В список самого важного и необходимого входили психология, логика, философия, история искусств и многое другое, и к 40 годам я этот список закрыл». После окончания одного из лучших московских театральных вузов — Театрального училища имени Б. В. Щукина — Игорь Калинаускас стал известен как успешный театральный актер и режиссер. Уже тогда он задумывался об источниках человеческой энергии: ведь актеру нужно обладать колоссальным энергетическим потенциалом, чтобы «раскачать» зал, вызвать резонанс в душах зрителей и при этом откуда-то черпать эту энергию, чтобы вновь и вновь выходить на сцену.

Увлечшись чтением литературы о раджа-йоге и активно практикуя ее, Калинаускас в какой-то момент осознал, что труд Константина Станиславского «Работа актера над собой» — это своего рода «ремикс» написанной Рамачарака\* книги «Раджа-йога». «Все первые курсы театральных вузов занимались именно раджа-йогой, пусть даже не осознавая этого», — вспоминает он.

Тогда же Игорь задался вопросами: что может дать актеру возможность переживать на сцене различные состояния более включенно, какие ритмы присутствуют в деятельности человека, какие энергии в них задействованы?

Примерно в тот же период — в конце 70-х — Игорь Калинаускас обращался к православным старцам, преследуя цель разобраться в себе и понять, как устроен человек, откуда он может черпать энергию, в чем сила личности.

---

\* Йог Рамачарака — псевдоним американского писателя Уильяма Уокера Аткинсона (1862–1932), занимавшегося популяризацией индийской философии в США. Прим. ред.

Он искал в Библии, православных текстах знания о человеке, о том, как свободно реализовывать себя, не тратя сил на разрешение внутренних конфликтов. Его интересовало взаимодействие, взаимовлияние и взаимозависимость внутреннего и внешнего миров.

Искания привели Калинаускаса к суфийским мастерам и их методикам саморазвития. Один из них, Мирзабай, долгое время был учителем Игоря. Тогда Калинаускас осознал, что западные люди не менее «духовны», нежели восточные. Просто хлынувшая в западный мир в XX веке волна с Востока нанесла серьезный урон европейской культурной самоидентификации человека. К тому же не все восточные практики и «пути» подходят активно реализующему себя и деятельному европейцу, американцу. Одна из любимых Калинаускасом фраз мастера Мирзабая о конфликте восточных методик и их применении западными людьми звучит так: «Люди собираются, страшные лица делают, космос пугают. Медитация называется».

Именно поиск методики, способной помочь западным людям в познании и реализации себя, и был для Игоря Калинаускаса главным мотивом исследовательской деятельности и практического применения ее результатов.

Результаты обращения к духовным практикам, а также изучения философии и психологии личности не заставили себя долго ждать: Калинаускас создал практическую методику для активной саморегуляции человека, ныне известную как методика дифференцированных функциональных состояний (ДФС). Она вобрала в себя многое из того, что ее автор изучил во время своих путешествий. Изначально методика решала задачу предоставления актеру огромного энергетического потенциала, возможности быстрой смены деятельности, энергетически максимально наполненной.

Также Калинаускас изучал такую прикладную отрасль психологии, как соционика. Он автор функциональной соционики, представленной с помощью «штурвала Калинаускаса» — модели типа информационного метаболизма. Активно развивалась и его авторская технология дифференцированных функциональных состояний, первоначально применявшаяся на сцене, а затем прекрасно показавшая себя в периоды работы Игоря практическим психологом и тренером.

Однако времена были советские, и у Игоря, не похожего на типичного советского человека, что-то не сложилось с госбезопасностью. В 1985 году он получил «волчий билет» на работу во всех государственных театрах. А поскольку других театров в стране тогда еще не было, именно это определило дальнейшую судьбу Игоря Калинаускаса.

Если КГБ устанавливал для кого-то запрет на профессию, то никаких возможностей получить работу по специальности не было. К тому же в советские времена поиски истины за пределами официальной науки не особенно поощрялись. Скажем прямо: за подобные искания запросто можно было загреметь в тюрьму. Впрочем, неподдельный интерес КГБ к личности исследователя объяснялся не столько репрессивными соображениями, сколько вполне прагматичными. Как и прочие спецслужбы, советская тайная полиция живо интересовалась технологиями расширения человеческих возможностей. Практическая методика помогла Калинаускасу пройти самые разнообразные тесты на выявление человеческих возможностей, проводимые госбезопасностью, и остаться живым. Из общения с «учеными в погонах» он вынес бесценный опыт. «Там я научился отличать настоящее от ложного, — говорит Игорь. — А это дорогого стоит».

Но нет худа без добра. Далее последовали приглашение на стажировку в Институт психологии, а также доклад в московском Институте биофизики. В те же годы Калинаускас работал с советской легкоатлетической сборной — помогал спортсменам восстанавливаться после изнурительных тренировок и соревнований. Это была вторая половина 80-х, дышать стало легче. Калинаускаса пригласили в Киевский институт радиационной медицины — работать с людьми, пострадавшими в результате Чернобыльской катастрофы. Там же он защитил кандидатскую диссертацию. Однако в науке Игорю было тесновато, и он уехал в Вильнюс, где создал первый в Советском Союзе кооператив (малое предприятие) по оказанию психологической помощи.

Сам Игорь Калинаускас о том времени говорит так: «Мой Мастер сказал по этому поводу, что они хотели сделать нам плохо, а в результате мы сделали себе хорошо».

Игорь Николаевич Калинаускас — профессор, доктор философии, имеет множество почетных званий, опубликовал ряд статей и монографий. Но все это дань научным традициям, к которым сам Калинаускас относится вполне иронично. «Ну, принято в научном сообществе отмечать успехи подобными званиями, так мне что, спорить с традициями?» — говорит он.

По-настоящему он увлечен другим: его жизнь наполняют поэзия и музыка, живопись и исследования человеческой психики и сущности, лекции, семинары, бизнес-консультирование и написание новых книг. Сегодня Игорь Калинаускас может вести семинары в Москве и Вильнюсе, а завтра — общаться с издателями в Берлине, послезавтра — с клиентами-бизнесменами в Петербурге, через три дня — давать мастер-класс в Киеве, а через

неделю — лететь в Израиль или Марокко за новыми идеями, рисовать в Братиславе. Его график расписан поминутно, а каждый день вмещает столько, что иному и за месяц-два не управиться.

За его картины платят сотни тысяч евро. Его книги «Наедине с миром», «Жить надо», «Игры, в которые играет “я”», «Хорошо сидим» и др. вызывают неизменный интерес у самых разных читателей, о чем свидетельствуют многочисленные переводы на английский, немецкий, чешский, литовский и словацкий языки. В числе недавних работ Игоря Калинаускаса — двухтомник «Интеллектуальная авантюра», в котором изложены результаты исследования человеческой субъективности и интеллекта.

Откуда черпает энергию для такой насыщенной жизни 66-летний Калинаускас? В один прекрасный день этот вопрос он задал себе сам, и в результате появилась книга, которую вы, уважаемый читатель, держите в руках. Неиссякаемой вам энергии!