

Розамунда Зандер
Бенджамин Зандер

ИСКУССТВО ВОЗМОЖНОСТИ

Как сыграть свою лучшую партию
в карьере и жизни

Перевод с английского



МОСКВА
2013

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

УДК 159.923.2
ББК 88.37
3-27

Переводчик Ю.Ефанова

Зандер Р., Зандер Б.

3-27 Искусство возможности: Как сыграть свою лучшую партию в карьере и жизни/Розамунда Зандер, Бенджамин Зандер; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 264 с.

ISBN 978-5-9614-2205-4

Книга «Искусство возможности» объединяет опыт талантливого психотерапевта Розамунды Зандер и выдающегося дирижера и учителя Бенджамина Зандера.

Авторы описывают собственную концепцию трансформации жизни, освобожденной от страха неудач. Изменения основываются на новых способах, позволяющих по-иному определить самого себя, других людей и весь мир. Упражнения, представленные в книге, позволят вам за очень короткий срок в корне изменить свой взгляд на жизнь, сделав ее лучше.

УДК 159.923.2
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-9614-2205-4 (рус.)
ISBN 978-0-1420-0110-3 (англ.)

© Rosamund Zander and Benjamin Zander, 2000
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2013

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

<i>Приглашение в Мир возможности</i>	9
<i>Начало путешествия</i>	11
ЗАНЯТИЕ 1. Все это придумано	20
ЗАНЯТИЕ 2. Первый шаг во Вселенную возможности	30
ЗАНЯТИЕ 3. Ставим высшую отметку	40
ЗАНЯТИЕ 4. Человек как вклад	78
ЗАНЯТИЕ 5. Лидер не по должности	94
ЗАНЯТИЕ 6. Правило № 6	108
ЗАНЯТИЕ 7. Реальность есть реальность	134
ЗАНЯТИЕ 8. Отдаемся потоку энергии	152
ЗАНЯТИЕ 9. Зажечь искру	166
ЗАНЯТИЕ 10. Стань шахматной доской	188

ЗАНЯТИЕ 11. Структуры, рожающие возможность.....	214
ЗАНЯТИЕ 12. История о НАС.....	238
<i>Кода</i>	258
<i>Благодарность авторов</i>	260

Мой дом зовется — Возможность —
Потому что Проза бедна.
У него Дверь величавей —
Воздушной — взлет Окна.
Комнаты в нем — кедры —
Неприступные для глаз —
Его вековая Крыша — кругом —
На фронтоны холмов оперлась.
Посетительницы — прекрасны.
Занятие? Угадай.
Распахну свои узкие руки —
Забираю в охапку рай.

Эмили Дикинсон¹

¹ Перевод В. Марковой.

Приглашение в Мир возможности

Бен.

— Официант! — бодро крикнул я. — У меня идеальная жизнь; все в ней есть, только, скажите на милость, где ножи?

Я завтракал с другом в одном из лондонских ресторанов во время очередных гастролей нашего филармонического оркестра. Позади меня раздался смешок. Оглянувшись, я встретился взглядом с девочкой лет двенадцати, чья прическа выглядела весьма по-английски и напоминала посудину для пудинга. Мы обменялись улыбками, после чего я вернулся к беседе и продолжил трапезу.

На следующий день я снова встретил юную леди за завтраком и первым завел с ней разговор.

— Доброе утро! Как обстоят сегодня ваши дела?

Девочка слегка выпрямила спину, приподняла подбородок, в ее глазах вспыхнули игривые искорки.

— Идеально! — ответила она мне.

Некоторое время спустя, когда девочка и ее родители покидали ресторан, во мне проснулось озорство, и я крикнул ей на прощание:

— Желаю идеального дня!

— Он будет идеальным! — ответила девочка так, словно именно совершенство и есть самое естественное и очевидное состояние на свете.

С этими словами она скрылась во Вселенной возможности.

Начало путешествия

Эта книга из тех, что пытаются ответить на вопрос «Как быть и что делать?», и она весьма необычна. Дело в том, что в отличие от авторов других книг подобного рода, предлагающих стратегии преодоления препятствий и продвижения вперед в условиях конкуренции, мы стремились ознакомить читателя с путями выхода из мира борьбы в просторы Вселенной возможности. Вот наша базовая предпосылка: многие перипетии нашей будничной жизни непосредственно вытекают из наших убеждений, на которые мы опираемся в своих оценках и действиях. Но как только мы переместим определенные обстоятельства в иную систему координат и посмотрим на них по-другому, тут же в поле нашего зрения появляются новые пути и новые возможности. Когда находится подходящая система координат, нашему повседневному опыту начинают сопутствовать удивительные достижения. В каждой главе этой книги освещается определенная грань подобного подхода и предлагается соответствующее упражнение для обнаружения новых возможностей в нашей повседневной жизни.

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

Партнерство

Мы, авторы этой книги Бен и Роз, выработали предлагаемый читателю подход, опираясь на две различные, хотя и взаимодополняющие точки зрения. Бен — дирижер Бостонского филармонического оркестра, педагог, человек с редким даром общения, активно взаимодействующий с музыкантами оркестра и со зрителями, словом, с широкой аудиторией. Он обладает тем неиссякаемым запасом энергии, который вдохновляет других людей на поступки, прежде невозможные, помогает предвидеть будущее любого начинания. Он умеет задавать не только темп музыкального произведения, но и темп речи, и темп тех наших поступков, которые побуждают нас к движению. Можно сказать, что Бен устанавливает ритм любых изменений. Стремясь оказывать нам поддержку, он дирижирует нашими мыслями и играет на струнах нашей души, рассказывая разнообразные истории, призывая на помощь юмор и музыку. Бену принадлежит солирующая партия в нашем партнерстве.

Деятельность Роз более камерна. Она занимается частной практикой семейной терапии, ведет группы психологической поддержки, помогает людям в переустройстве их жизни, учит их оставлять позади разногласия и конфликты. Те, кто приходит к ней, рассказывают о себе и своем внутреннем мире, а Роз предоставляет им необходимый инструментарий, позволяющий иначе взглянуть на самого себя и изменить отношение к обстоятельствам собственной жизни. Результаты трансформации превышают всяческие ожидания, а зачастую кажутся попросту невероятными. Роз приветствует в людях стремление к новизне и улучшению жизни. Она помогает им находить ту систему координат, в которой положительные преобразования становятся реальными. К тому же Роз преподает искусство возможности не только с точки зрения психолога, но также с позиции художницы-пейзажистки и писательницы.

Мы — одна команда. Бен постоянно находится на виду и потому зачастую сталкивается со сложными и необычными ситуациями, вдохновляющими его на поиск новых стилей лидерства и новых умозрительных структур, в рамках которых он оценивает те или иные обстоятельства своей жизни. Однажды, когда стало ясно, что ответы на вопросы, которые Бен задает Роз, будут полезны и многим другим людям, Роз приступила к разработке нового психологического подхода. Бен опробовал его на своей публике, и у него возникли новые идеи и уточнения. Таким образом, предлагаемый подход — это квинтэссенция нашего многостороннего и непрерывно развивающегося партнерства. Наша взаимная уверенность в истинности того пути, которым мы следуем, очень важна для нас и являет собой нечто более реальное, чем это может показаться.

Замысел

Первоначальное предложение поступило от издательства Harvard Business School. Нас просили адресовать эту книгу одновременно и деловым людям, и широкой аудитории читателей. Нам выпала поистине редкая возможность, но как быть с творческими людьми, которые подпадают под особую статью? Исторически сложилось так, что людей искусства старается привлечь на службу государство, чтобы они эмоционально оживили и поддержали официально одобряемую систему ценностей и жизненных принципов. Однако в современном глобальном обществе не удастся создать ни одну систему ценностей или новых направлений, которые восприняли бы абсолютно все. Рынок, вооруженный сугубо прагматическими требованиями, постепенно вытесняет государственные и религиозные институты, лишая их высокого статуса глашатая общественной морали, но это никак не способствует выработке каких-либо ценностей. Это происходит потому, что тот язык, на котором

«разговаривает» рынок, весьма далек от человеческого. Думаем, именно искусство призвано заложить новый фундамент и привнести элементы человеческого сознания в мир товара и капитала, активизируя межличностные связи и открывая двери новым изобретениям и новым традициям.

Революционные преобразования в устройстве нашего мира побуждают нас к пересмотру старых и появлению новых определений того, кто мы и зачем живем. Результаты голосования в Европе, решения финансистов в Токио или внезапное появление необычайно теплого течения в южной части Тихого океана могут оказать значительное влияние на судьбу планеты и поставить под вопрос нашу уверенность в могуществе самоорганизации и самоконтроля. К тому же наше обычное представление о самих себе не позволяет нам всерьез задуматься над тем, каким образом те или иные предметы или явления покидают мир. В нашей книге мы предлагаем читателю новые способы, позволяющие по-иному определить самого себя, других людей и мир, в котором он живет, — способы, которые в значительной степени соответствуют сложным задачам и особенностям нашего времени. Мы прибегаем к такой метафорической субстанции, как музыка, и обращаемся за помощью к различным видам искусств. Искусство способно изменить нас. Оно позволяет нам соприкасаться с удивительными мирами и неповторимыми эмоциональными переживаниями. Искусство дарит нам необыкновенные открытия, поразительные встречи и задает направление наших полетов в бесконечность.

Способ видения

Как и у музыкального произведения, у этой книги есть своя длинная мелодическая линия — главная тема, и каждая из глав представляет собой ее вариацию. С помощью мелодии изображается тот мир, в котором решается конфликт между индивидуальным

и коллективным, а этот конфликт, как известно, занимает значительное место в нашей повседневной жизни. Предлагаемое нами видение основано на том, что уникальное самовыражение индивидуума играет неотъемлемую созидательную роль и задает тенденцию развития отдельных групп людей и даже всего человечества в целом. Длинная мелодическая линия — это и понимание причин событий, и предвидение последствий наших поступков. Каждая глава нашей книги посвящена отдельному практическому занятию, позволяющему лучше понять наш способ видения. Предлагаемые нами упражнения способствуют личностному росту читателей, помогают им не только улучшить собственную жизнь, но и усовершенствовать устройство тех организаций, в которых они трудятся, а также те отношения, в которых они участвуют. Эти практические занятия в равной степени полезны для укрепления корпоративного руководства и в семейной жизни, в высокой дипломатии и при урегулировании домашних разногласий.

Упражнения

Наша повседневная и деловая жизнь строится на одинаковом понимании событий и явлений, являющемся следствием давно укоренившихся представлений и условий. И невзирая на то, что уже давно изменились обстоятельства, породившие эти представления, мы упорно продолжаем действовать по старинке. Наше повседневное поведение кажется нам правильным и уместным, независимо от того, согласуется ли оно с изменившимися реалиями. Именно так возникает и укореняется культура бизнеса, которая, возможно, будет существовать и тогда, когда станет абсолютно невыгодной.

В этой книге вниманию читателя предлагаются модели поведения, ориентированные на преобразования. Наши упражнения могут показаться нелогичными и странными по сравне-

нию с общепринятым представлением об устройстве мира. Цель упражнений — заложить новый взгляд на текущую ситуацию, оправданный необычными представлениями о природе мира. Примеры таких феноменов преобразования действительности, как Интернет, научные открытия, появление и распространение новых религиозных верований, очень показательны. Они учат тому, что трансформация происходит не столько за счет убедительных доказательств в пользу нововведений, сколько благодаря активной и систематической деятельности, направленной на усовершенствование преобразований основ действительности.

Упражнения, представленные в этой книге, не учат выработке нового стиля действий на основе старых принципов. К тому же акцент делается вовсе не на самосовершенствовании. Эти упражнения направлены на радикальное изменение вашей позиции, восприятия, убеждений и процесса мышления. Они придуманы для того, чтобы облегчить вам преобразование своего мира.

Бен. Предлагаемые нами практические упражнения несложны, но и не так просты, как может показаться на первый взгляд. Мне вспомнился один удручающий момент из моей жизни. В те времена я брал уроки игры на виолончели у маэстро Герберта Уизерса. Ему было 83 года, а мне — всего одиннадцать. Я пытался исполнить сложный пассаж, и мне это не удавалось. Я старался изо всех сил, но тщетно. После трех неудачных попыток я скорчил недовольную гримасу и обреченно опустил смычок. Почтенный г-н Уизерс наклонился надо мной и прошептал: «Что происходит? Ты возишься с этим пассажем целых три минуты и по-прежнему не можешь его сыграть?»

Для освоения наших упражнений вам тоже потребуется времени больше, чем три минуты. К тому же в противоречие с ними будет вступать все то, о чем вы думаете, что чувствуете и видите вокруг себя. Поэтому от вас потребуется самоотверженность, готовность кардинально изменить собственные убеждения

и, разумеется, немало практики для того, чтобы вы смогли пополнить этими упражнениями свой репертуар.

Роз. Двенадцать лет назад я впервые решила сплавляться на каноэ по бурной реке Кеннебек, штат Мэн. К месту отправления мы добирались на автобусе, который всю дорогу трясло и шатало из стороны в сторону. Я сосредоточила свое внимание на женщине-гиде, стоявшей в проходе и обучавшей нас тонкостям того популярного спорта, в котором она считалась специалистом.

— Если вы упадете за борт, — говорила гид, — необходимо поднять ноги вверх и вытащить их из воды, чтобы они не застряли в камнях, которых полно внизу. Помните: носки — к носу, — подчеркнула она и устроила убедительную демонстрацию сказанного, ухватив себя за ногу и решительно подтянув ее к собственному носу. — Затем ищите лодку и хватайтесь за весло или канат.

Она болтала без умолку всю дорогу. Многие из нас находились в пути с четырех часов утра и уже давно спали под мерное гудение автобуса.

— Носки — к носу, — слышала я снова и снова. И вслед за этим: — Ищи лодку.

К тому времени, когда мы прибыли на место, я слышала эти две фразы столько раз, что уже начала потихоньку сходить с ума. Наконец мы облачились в наши гидрокостюмы, нацепили на себя снаряжение и, образовав крут, стали внимать последним напутствиям инструктора.

— Что вы должны сказать самому себе, когда упадете за борт?

— Носки — к носу, ищи лодку! — дружным хором ответили мы.

«Кажется, у кого-то из нас проблемы с головой», — подумалось мне, когда мы запрыгнули в лодку и понеслись вниз по течению.

Мы шли еще на небольшой скорости, когда внезапно над кормой нашего суденышка возникла водная стена, поглотившая меня подобно черной дыре. Внутри нее казалось, что нет ни верха, ни низа, ни воды, ни воздуха, ни земли. И никогда не существовало никакой лодки. Вообще ничего не было. Это было самое настоящее ничто собственной персоной.

«Носки — к носу...» Эта фраза возникла откуда-то из пустоты. Я свернулась калачиком. Воздух. Звуки. «Ищи лодку...» Я так и не поняла, звучали эти слова в моей голове или их кричал кто-то со стороны. Появилась лодка, а вслед за ней и весло. «Хватайся за весло...» Я ухватилась за весло и, придя в себя, вновь почувствовала себя частью того мира, которым была наша лодка, несущаяся вслед за бурным течением реки Кеннебек.

Со времен этого происшествия я частенько употребляю метафору «быть за бортом» применительно к соответствующим ситуациям в жизни других людей. Для меня это выражение означает, что воображаемый поезд не только сошел с рельсов, но и совершенно не известно, где эти рельсы находятся и где их следует искать. Человек «оказывается за бортом» и тогда, когда знания, полученные во время какого-либо тренинга, наконец вылетают из его головы или когда его затягивает в водоворот реструктуризации той фирмы, где он работает. Находясь за бортом, вы не в состоянии думать о том, как вернуться назад, а точка опоры отсутствует. В таком случае следует обратиться к спасительному средству, установленному заранее, — к чему-то наподобие фразы «носки — к носу».

В последующих главах вы познакомитесь с рядом упражнений, каждое из которых предлагает свой собственный афоризм, свою «волшебную» фразу: «все это придумано», «ставим высшую отметку» или «правило № 6». Когда вы прочитаете все истории и притчи, разъясняющие наши упражнения, вы сможете легко восстановить их в памяти, обращаясь к соответствующим афоризмам. И пусть они станут для вас таким же подспорьем, каким

оказалась для меня магическая фраза «носки — к носу», спасшая мне жизнь. Однажды, когда эти упражнения войдут в привычку, вы почувствуете, что они способны самым надежным образом вернуть вас на борт вашего корабля. Того корабля, который мчится по Вселенной возможности, но уже совсем иным курсом, чем прежде.

А теперь поплывем по нашей реке...

ЗАНЯТИЕ 1

Все это

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

придуманно

Обувная фабрика отправляет двух маркетологов в один из регионов Африки для выяснения перспектив расширения бизнеса. Вскоре один из них шлет руководству телеграмму следующего содержания:
СИТУАЦИЯ БЕЗНАДЕЖНА ТЧК НИКТО НЕ НОСИТ ОБУВЬ

Другой же маркетолог победоносно рапортует:
БЛЕСТЯЩАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ БИЗНЕСА ТЧК
ОБУВИ У НИХ НЕТ

Одному эксперту по маркетингу, не обнаружившему никакой обуви у представителей африканского населения, положение кажется безнадежным, а по мнению другого, ситуация сулит благополучие и новые возможности. Каждый из этих экспертов выходит на сцену со своими собственными взглядами и своим рассказом об увиденном. И вся наша жизнь представляет собой повествование — набор многочисленных историй, созданных нами и рассказанных другим людям. Корни этого явления намного глубже, нежели в личном отношении к чему-либо или же в особенностях характера. Эксперименты, проводимые нейробиологами и нейропсихологами, показывают, что постижение мира человеком происходит примерно в такой последовательно-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

сти: во-первых, наши органы чувств посылают нам выборочную информацию о том, что происходит вне нас; во-вторых, мозг конструирует собственную модель воспроизведения ощущений; и только затем, в-третьих, у нас появляется первое осознанное переживание нашего окружения.

Мир входит в наше сознание в виде уже готовой карты, уже рассказанной истории, сформулированной гипотезы, некой конструкции нашего собственного производства.

Эксперимент, проведенный в 1953 г. и ставший уже классическим¹, просто ошеломил исследователей, продемонстрировав, что глаз лягушки способен воспринимать в окружающей действительности только четыре разновидности:

- четкие контрастные линии;
- резкую смену освещения;
- контуры движения;
- изгибы контуров мелких, темных объектов.

Лягушка не видит «лица» своей матери, она не может ощутить ни прелести заката, ни цветовых нюансов. В ее «поле зрения» находится лишь то, что связано с поиском еды или с возможностью не стать пищей для других зверей, например крошечные вкусные насекомые или же внезапное перемещение в ее сторону аиста. Глаза лягушки устроены так, что зрение посылает мозгу крайне выборочную информацию. Лягушка воспринимает лишь то, что попадает в жесткие рамки ее восприятия.

Зрению человека также свойственна избирательность, хотя, разумеется, речь идет о более широком диапазоне восприятия. Порой нам даже кажется, что нашему взору доступно

¹ Y. Lettvin, H. R. Maturana, W. S. McCulloch, W. H. Pitts, "What the Frog's Eye Tells the Frog's Brain", Proceedings of the IRE 47 (1940–1951), 1959; цит. по: Тør Norrentranders, The User Illusion (New York: Viking Penguin, 1991), p. 192–193.

«все на свете». Но мы готовы изменить свое мнение, вспомнив о пчеле, которая различает на лепестках цветов знаки, оставленные ультрафиолетовыми лучами, или о совах, способных видеть в темноте. Все дело в том, что у каждого биологического вида органы чувств настроены на восприятие той информации, которая необходима для выживания. Так, собаки наделены более широким, чем у людей, диапазоном слуха, а насекомые способны на расстоянии нескольких километров улавливать молекулярные следы особей противоположного пола.

В диапазоне нашего восприятия находятся лишь те ощущения, на получение которых мы запрограммированы. Развитие нашей осведомленности ограничивается тем фактом, что мы распознаем лишь то, для чего у нас найдутся соответствующие ментальные карты или категории.

Британский нейропсихолог Ричард Грегори писал: «Наши ощущения не воссоздают непосредственную картину мира; они предоставляют возможность для проверки наших гипотез о том, что ожидает нас в будущем»¹. Вот что говорит по этому поводу нейропсихолог Дональд О. Хебб: «Реальный мир есть результат конструирования, и некоторые особенности научной мысли становятся более очевидными, если этот факт признать... В 1926 г. Эйнштейн говорил Гейзенбергу, что нелепо строить теории на основе одних лишь наблюдений. Он отметил, что “в реальности встречаются совершенно противоположные вещи. Это та теория, которая сама решает, что поддается нашему наблюдению, а что нет”»².

Стало быть, мы видим карту мира, а не сам мир. Но какого рода карты склонен создавать наш мозг? Ответ логически

¹ Richard L. Gregory, *Eye and Brain: The Psychology of Seeing*, 4th ed. (Princeton University Press. 1990), p. 21–22; цит. по: Tor Nørretranders, *The User Illusion*, p. 186.

² D.O. Hebb, “Science and the World of Imagination”, *Canadian Psychology*, 1975, p. 4–11.

вытекает из главного принципа эволюции: всегда выживает тот, кто лучше других приспособлен к окружающим условиям среды. Наш мозг создает карту, которая непосредственно связана с нашим выживанием. Наше развитие должно направляться в первую очередь на то, чтобы обеспечивать нас информацией об опасности для жизни, способностью отличать друзей от врагов, необходимыми средствами для поиска пищи, а также способами и возможностью воспроизведения себе подобных. Мир возникает перед нами в «упакованном» и «отсортированном» виде, пропущенный через призму той культуры, в которой мы воспитаны. Это происходит благодаря обучению и нашему умению находить смысл в уникальном жизненном путешествии, совершаемом каждым из нас.

Приглядимся к тому, как карта и ее различные категории способны управлять нашим восприятием. Известен эксперимент, когда людям одного из эфиопских племен впервые показали фотографии, а они не сумели «прочитать» эти двумерные изображения. «Они ощупывали бумагу, обнюхивали ее, ударяли ее тяжелым предметом и прислушивались к тому потрескиванию, которое им удавалось извлечь; они отщипывали клочки бумаги и жевали их, пытаясь распознать, каковы они на вкус»¹. А мы с вами без труда отождествляем фотографическое изображение объекта и сам объект, даже несмотря на то, что это сходство порой весьма и весьма абстрактное. Однажды Пабло Пикассо ехал в поезде, и сосед по купе, узнавший художника, поинтересовался у него, почему тот не изображает людей «такими, какие они на самом деле». Пикассо попросил собеседника пояснить свой вопрос. Мужчина достал из кармана бумажник, вынул оттуда фотоснимок своей жены и протянул художнику

¹ J.B. Derogowski, "Real Space and Represented Space: Cross-Cultural Perspectives", *The Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1989, p. 57, цит. по: Tør Norrentranders, *The User Illusion*, p. 187.

со словами: «Это моя жена». А Пикассо полюбопытствовал: «Она и в жизни такая же маленькая и плоская?»¹

Представители эфиопского племени держали фотографии в руках и по-своему изучали их, однако никаких «фотографий» для них не существовало. Фотографии воспринимались этими людьми просто как блестящие листики. Что же касается великого Пикассо, он относился к фотоснимку как к артефакту — неприродному изображению, которое значительно отличается от представляемого им объекта.

Особенность нашего разума проявляется и в том, что он выстраивает события нашей жизни в виде строчек повествования, устанавливая связь между отдельными «главами». Во сне наши чувства, собранные из различных эпизодов нашей жизни, оформляются в сновидения. В состоянии бодрствования мы находим своим поступкам рациональные, правдоподобные объяснения, удовлетворяющие причинно-следственным связям, и не задумываемся над тем, соответствуют ли эти «причины» действию реальных мотивационных механизмов. Любопытные результаты получены при исследовании мышления у людей с повреждением одного из полушарий мозга. Когда должно работать правое полушарие, скажем, когда испытуемого просят закрыть дверь, левое полушарие, «не сознающее» просьбу экспериментатора, генерирует «причину» выполнения этого действия, например, такую: «Ой, кажется, сквозит»².

К подобным ситуациям мы будем применять фразу, служащую названием данной главы: «Все это придумано». Имеется в виду примерно следующее: «Так или иначе все выдуманно, поэтому мы вполне могли бы сочинить такую историю или мысленно создать такую систему ценностей, которая улучшила бы

¹ Heinz R. Pagels, *The Dreams of Reason* (New York: Bantam, 1988), p. 163; цит. по: Tør Norrentranders, *The User Illusion*, p. 188.

² Michael Gazzaniga, *The Social Brain* (New York: Basic Books, 1985), p. 70–72.

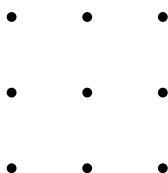
качество нашей собственной жизни и жизни окружающих нас людей».

Большинство из нас понимают, что культурные различия приводят к тому, что интерпретация окружающего нас мира различна у разных людей и групп. Понимание этого факта наводит на мысль, что, формируя собственное толкование действительности, мы движемся по верному пути и можем докопаться до истины. Однако фраза «Все это придумано» носит и более фундаментальный характер: мы познаем мир через структуры, созданные нашим собственным мозгом. Стало быть, наш мозг занимается конструированием. И хотя это немало помогает нам самим, но мало что изменяет в окружающем нас мире. А впрочем, нам ли судить об этом?

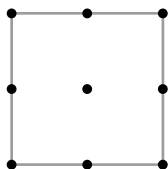
В науке зачастую слишком упрощенно описывается процесс систематического накопления знаний, опирающихся на установленные прежде истины. Но даже наука полагается на такую нашу способность, как адаптация к новым фактам за счет отказа от тех построений, которые прежде воспринимались нами как неоспоримая истина. Обитая в мире ньютоновских законов, мы замечали лишь прямые линии и векторы сил. Очутившись во вселенной Эйнштейна, мы обратили внимание на изогнутое пространство и время и согласились с принципом относительности. Ньютонов взгляд все еще допустим, но теперь нам известно, что он верен только в определенных рамках. Каждая новая парадигма дает нам возможность заметить те феномены, которые прежде были для нас невидимы, как краски заката для лягушки.

Чтобы лучше понять, что мы подразумеваем под картой, рамками или парадигмой, давайте вспомним известную головоломку с девятью точками, с которой, вероятно, знакомы многие читатели. Напомним, в задаче требуется соединить все девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги. Если вы никогда прежде не сталкивались с этой

головоломкой, попытайтесь решить ее, прежде чем... перевернуть страницу!



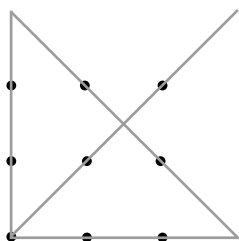
Если эта задача встретилась вам впервые, вероятно, вы попытаетесь найти решение в пределах пространства, ограниченного данными девятью точками, рассматривая их в качестве внешних границ. Эта головоломка достаточно хорошо иллюстрирует универсальный феномен человеческого разума, а именно — потребность в сортировке и классификации данных для их адекватного восприятия. Наш мозг мгновенно создает квадрат, вмещающий в себе эти пресловутые девять точек. Мы строим свои размышления в рамках этого квадрата и на всех остальных вариантах автоматически ставим крест, несмотря на то что на самом деле никакого квадрата на картинке нет и в помине.



Многие из нас полагают это ограничение само собой разумеющимся, словно бы условие задачи звучит следующим образом: «Соедините точки четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги, в пределах квадрата, образованного внешними точками». Но внутри этой ограниченной области решения не существует. Тем не менее, если после всех ваших тщетных попыток прозвучит поправка к условию задачи вроде «в вашем

распоряжении — все свободное пространство на листе бумаги», такое уточнение будет равносильно внезапному появлению новых возможностей.

И тут вполне может показаться, что свободное пространство, находящееся вне группы из девяти точек, настоятельно просит: «Эй, проведите пару линий и сюда!»



Именно рамки, создаваемые нашим разумом, определяют и ограничивают диапазон нашего восприятия. Каждая задача, каждая дилемма, каждый тупик, с которыми мы сталкиваемся в жизни, оказываются неразрешимыми лишь внутри определенных рамок или же с определенной точки зрения. Но стоит расширить границы или создать новые рамки вокруг данной ситуации, как благодаря появлению новых возможностей затруднение исчезает.

Упражнение, на которое мы будем ссылаться ключевой фразой «Все это придумано», оказывается самым главным среди всех упражнений, представленных в книге. Все придумано, и это означает, что все на свете — это истории, рассказанные вами. Помните и о том, что в основе каждой такой истории лежит множество ваших скрытых предположений, переплетенных между собой. Если вы научитесь замечать и распознавать эти истории, то сможете выходить «за рамки» ограничений, вырываться из плена неблагоприятных условий и создавать другие условия или другие истории для жизненной модели, придуманной вами

для себя и ваших близких. Это вовсе не означает, что стоит вам лишь подумать о чем-либо, как тут же, словно по волшебству, возникнет все, чего вы пожелаете. Просто вам под силу пере-двинуть прежние рамки поближе к тем предположениям, которые лежат в основе новых, благоприятных для вас условий. Оказавшись внутри новых рамок, дайте волю своим мыслям и действиям и посмотрите, что из этого выйдет.

Упражнение

Простой способ закрепить упражнение под названием «Все это придумано» состоит в том, чтобы задавать самому себе следующий вопрос:

*Благодаря какому предположению,
не осознаваемому мною, я смотрю на вещи так,
а не иначе?*

А ответив на этот вопрос, задайте себе еще один:
*Что я могу придумать нового,
над чем прежде не задумывался,
чтобы у меня появилась возможность выбора?*

Так вы научитесь открывать для себя новые пространства, подобно тому, которое находилось за пределами группы точек из головоломки и внутри которого четыре новые и неожиданные линии справились с работой пяти очевидных отрезков.

А сейчас мы перейдем ко второму занятию, на котором будем изобретать ту новую вселенную — Вселенную возможности, в которой нам предстоит начать новую жизнь.