

Глава 18

Ежечасные вопросы

Зачем останавливаться на одном часе? Почему мы не можем добавить еще один, чтобы самоконтроль стал нашей структурой на протяжении всего дня?

В любой ситуации мы можем жить в одном из трех измерений: в прошлом, настоящем или будущем. Когда мы представляем собой жалкое зрелище на скучной встрече, мы занимаемся одним из двух дел, и оба скверные.

1. Мы окунаемся в прошлое, с тоской и сожалением вспоминая все предыдущие скучные встречи, на которых мы присутствовали.
2. Мы думаем о будущем, попусту тратя время, маясь от нетерпения или строя ложные предположения по поводу того, что последует дальше.

Когда мы знаем, что должны пройти тест, даже если мы притворяемся, то заставляем себя жить настоящим. Мы бдительны, осведомлены и внимательны к своему поведению, как и к поведению окружающих, поскольку чувствуем, что в ближайшем будущем нам придется ответить за свои действия. Настоящее должно быть идеальным. Тут мы формируем себя и становимся лучше. Мы не можем сделать этого в прошлом, оно ушло. Мы не можем сделать этого в будущем, которое есть только в нашей голове, поскольку важные для

нас люди еще не появились. Мы можем сделать это только сейчас.

Превращение ежедневных вопросов в ежечасные создает отличную структуру для того, чтобы жить настоящим.

Помните Гриффина с «глюкающими льдинками» из главы 12? Через год после того, как он решил эту проблему, он пришел ко мне с еще одной. Гриффин жил в Нью-Йорке, но владел домом на озере в Нью-Гэмпшире, где за 10 лет они с женой подружились с некоторыми соседями, постоянными жителями Новой Англии. В редких случаях, когда соседи из Нью-Гэмпшира приезжали на Манхэттен, Гриффин предлагал им остановиться в своем особняке в Верхнем Вест-Сайде. Трое детей Гриффина выросли и уехали из дома, так что у них хватало места, чтобы оставить на ночь гостей без особых проблем. Гриффину нравилось быть великодушным хозяином, пока не случилось нечто непредвиденное. Вот его рассказ.

В Нью-Гэмпшире мы очень много общаемся с соседями. Так ведут себя все живущие у озера. И мы были очень рады видеть их в Нью-Йорке. Они не совсем из Новой Англии, не горожане и нечасто бывают в Нью-Йорке. Но после того как у нас остановилась третья пара, нам уже надоело показывать им округу, повторяя один и тот же маршрут по достопримечательностям: статуя Свободы, Мемориал 11 сентября, МоМА* и Музей естественной истории. Мы гуляли по Хай-Лайну, Сохо и Бруклину, смотрели мюзиклы, ели в модных ресторанах. Нью-Йорк — наш дом, и мы ходим на бродвейское шоу или в музей, когда нам этого хочется, а не потому, что мы в большом городе всего пару дней и нам нужно успеть посмотреть всё. Я стал сердиться на наших последних гостей: не так сильно, чтобы перестать считать их друзьями, но достаточно, чтобы это заметила моя жена.

* МоМА — Музей современного искусства в Нью-Йорке на Манхэттене (Museum of Modern Art), один из первых и самых представительных музеев современного искусства в мире. *Прим. пер.*

Следующая пара собиралась приехать к Гриффину на три дня, и он волновался, что если этот визит затянется, то он испортит впечатление, выдав свои настоящие чувства. (Иными словами, неимоверные усилия, которые ему придется вложить, чтобы сдерживать себя, приведут к истощению, а оно, в свою очередь, — к срыву.) Его огорчала ситуация, которую он сам же и создал. Чем дольше оставались гости, тем больше вежливое приглашение, которое он продлевал, казалось вторжением в личную жизнь. Его ситуация не так уж отличалась от перспективы ужасного собрания. Как превратить обстоятельства, от которых вы приходите в ужас, в позитивный опыт?

Гриффин был дисциплинирован в оценках себя и верил в ежедневные вопросы.

«Преврати ежедневные вопросы в ежечасные, — посоветовал я. — Когда у тебя в гостях нью-гэмпширские друзья, пусть несколько вопросов касаются того, как ты держишься каждый час».

«Важен только один вопрос, — ответил он. — Стараюсь ли я сделать все возможное, чтобы насладиться обществом друзей?»

Когда гости появились на пороге, Гриффин был к этому готов. Его ежечасный вопрос дал ему структуру, чтобы управлять своим поведением и контролировать себя. И теперь, когда его толкали в модной пиццерии в Бушвике или наступали на ногу в очереди в Американский музей естественной истории (в третий раз за полгода), он получал вибросигнал от своего смартфона. Гриффин настроил его на конец каждого часа, и тот напоминал ему задать себе простой вопрос: «Стараюсь ли я сделать все возможное, чтобы насладиться обществом друзей?» Это продолжалось весь день. Он мог либо пройти этот тест, либо завалить его. Вот его отчет о десятичасовом путешествии по Нью-Йорку.

Я приготовился к марафону. Я пытался сохранить темп и вначале был полон сил, а на финише едва стоял на ногах. Ежечасные вопросы должны были спасать меня. Через три или четыре часа я стал сильнее. Телефон вибрировал, я оценивал свое поведение, поздравлял себя с тем, что все хорошо, и продолжал в том же духе. К концу дня, когда я по идее должен был дойти до ручки, я включил «автопилот». Это был чудесный день.

История Гриффина, кажется, бросает вызов концепции истощения. Однако она очень показательна. В ожидании ежечасных вопросов Гриффину ничего не оставалось, как наслаждаться ситуацией (иначе он завалил бы свой тест!). И ворчун сам собой выпал из структуры. Гриффину не понадобился суровый самоконтроль, и истощение не наступило.

Когда мы решаем вести себя хорошо и наши первые шаги успешны, мы часто достигаем самореализации — Гриффин назвал ее «автопилотом», — когда нам нет нужды упираться. Это напоминает первые четыре дня строгой диеты: если мы сможем справиться с первыми шагами, сумеем подавить нежелательные порывы, то с меньшей вероятностью сорвемся. Мы не хотим терять прибыль от нашей инвестиции в свою модель поведения. Хорошее поведение становится капиталовложением, которое мы хотим окупить.

Неужели все так просто? Да. Чем проще структура, тем выше вероятность того, что она приживется. И ежечасные вопросы тоже очень просты: они содержат серию шагов, которые так незаметно переходят один в другой, что мы едва различаем их.

1. *Предосознание.* Успешные люди обычно хороши в предвидении обстоятельств, когда их поведение может оказаться под угрозой. Они редко попадают в ловушку на тяжелых переговорах, ужасных собраниях,

в сложном противостоянии. Они знают, во что ввязываются, еще до того, как войдут в комнату. За неимением лучшего термина я называю это чувство предосознанием. Такие люди напоминают мне спортсменов, которые еще в раздевалке мысленно готовятся выйти на поле, что помогает им четко видеть ситуацию.

2. *Вовлеченность.* Успешные люди — настоящие мастера активных действий. Выбор ежечасных вопросов в качестве структуры и вербализация специфических проблем — инструмент мотивации, который явно лучше, чем *надежда* на то, что все образуется само собой. В этом разница между намеченной целью и записью на бумаге.
3. *Осознание.* Мы особенно уязвимы к причудам окружающей среды, когда игнорируем ее влияние на нас. Ежечасные вопросы вторгаются в наше сознание с видной регулярностью, устраниют неведение и заставляют нас постоянно быть начеку. У нас нет времени на то, чтобы забыть о нашей ситуации или отвлечься от цели, потому что следующий тест будет через час.
4. *Оценка.* Оценивая свои усилия, мы добавляем осознанности. Это способ «вручную» усилить сознание. Одно дело — работать в одиночестве, и совсем другое — под пристальным наблюдением. Мы лучше осознаём свои действия, когда за нами наблюдают и судят, — только теперь мы занимаемся этим сами.
5. *Повторение.* Лучшая часть ежечасных вопросов — частота задачи «прополоскать и повторить». Если мы получили плохую оценку в одном часовом отрезке, у нас есть шанс улучшить показатели через час. По сути, мы даем себе вторую попытку.

Ежечасные вопросы имеют специфическое краткосрочное действие. Было бы непрактично, утомительно и вредно

полагаться на них в долгосрочных задачах смены шаблонов поведения, например при создании репутации доброго человека. Несмотря на четкое понимание поставленной задачи «стать хорошим», ежедневных и еженедельных проверок более чем достаточно для дела, которое обеспечивает упорство и постоянство. Вы отвечаете на свои ежедневные вопросы каждый вечер и постепенно пожинаете плоды своих усилий. Это не так просто, как поменять религию. Вы играете в долгую игру.

Ежечасные вопросы — для блициртации, когда вам требуется строгая дисциплина, чтобы сдерживать импульсы в течение определенного времени. Здесь уместно вспомнить две универсальные ситуации.

Есть *удручающее событие* — не просто нудное собрание или незваные гости, а любая ситуация, в которой просыпается наш пессимизм и провоцирует неосмотрительное негативное поведение. Это может быть притворная дружба на корпоративной вечеринке; или напряженное торжество в кругу большого количества родственников; или неприятное родительское собрание в школе. Если мы приходим туда без особого плана, который помогает нам держать себя в руках и контролировать свои слова и поступки, наш пессимизм становится самосбывающимся пророчеством: мы создаем неудобства, которые сами же и предсказали. Ежечасные вопросы — один из видов структуры, которая поможет спрятаться с этим пессимизмом. Это наш выбор.

А еще есть *люди*, выбивающие нас из колеи своим поведением. Например, коллега с высоким назойливым голосом; сотрудник службы технической поддержки, который повторяет один и тот же бесполезный ответ в шести разных вариантах; напыщенный всезнайка в совете школы; человек в супермаркете, который встал перед вами в очередь для тех, у кого меньше десяти товаров, а взял гораздо больше.

Мы встречали таких людей. Но они по-прежнему нас расстраивают. В короткие моменты, когда мы уязвимы для тупости и упрямства другого человеческого существа, ежечасные вопросы помогут нам вновь обрести невозмутимость.

Но вот в чем ирония: я не полагаюсь на ежечасные вопросы, когда попадаю в сложные ситуации или имею дело с надоедливыми людьми. Испытанием для меня могут стать *события, которых я жду с нетерпением, и люди, общением с которыми я наслаждаюсь.*

Рассмотрим, например, перспективу ужина в первоклассном ресторане с десятью моими любимыми клиентами. Немногие станут бояться такого события, и я не из их числа. Моя проблема — неумеренное удовольствие и контроль аппетита. В таких обстоятельствах мне нужно держаться по дальше от искушений, которые лежат передо мной на столе (и я не одинок в этом). Но в веселой атмосфере, с прекрасными людьми я еще более уязвим. Ситуация как будто специально призывает меня отказаться от правил и злоупотреблять всем, чем можно. Все это происходит в конце дня, на пике усталости. Изобилие еды и выпивки искушает. Все вокруг в веселом настроении, что подогревает и мое веселье и еще больше подрывает самоконтроль. Жизнь хороша, говорю я себе, так почему бы не насладиться моментом и не оставить сожаления на потом? Это для меня взрывоопасная среда. Я становлюсь живым доказательством того, что нам нужна помочь именно в те моменты, когда у нас меньше всего шансов ее получить.

Здесь эффективны ежечасные вопросы. Я знаю, что особенно уязвим в этих ситуациях, так что вооружаюсь структурой, которую могу придумать. Я говорю себе, что не буду есть этот потрясающий десерт. Иногда я заключаю пакт с человеком, который сидит рядом: ни один из нас не поддастся на искушение десертом. Иногда я веду себя как Одиссей, который

заткнул уши своим морякам, и прошу официантов не обслуживать меня, если я попробую заказать десерт. Но самым важным структурным элементом остается все то же: я тестирую себя каждый час с помощью вопроса «*Стараюсь ли я сделать все возможное, чтобы наслаждаться обществом людей, а не едой?*»

Я не всегда ставлю себе высшие отметки. Иногда я ем десерт. Но я не забываю тестировать себя каждый час, и это напоминает мне о том, что я не бессознательная жертва среды. Что бы я ни делал, это мой осознанный выбор. Даже когда я ставлю себе посредственные оценки, глубокое осознание оказывается «чистой прибылью».

Чем больше я полагаюсь на такого рода тестирование себя в опасных ситуациях, тем явственнее осознаю окружающую обстановку, пока она не становится полноправной частью моей личности. Это осмысленное и постоянное изменение, с которым я вполне могу жить.