

Между «хочу» и «могу».

Или все что Вы хотели узнать о достижении целей, но боялись спросить.

Пролог

Несколько слов о том, для кого эта статья. Почти написал весь текст и понял, что не плохо было бы добавить эпиграф. Хотел вставить фразу из моей любимой сутры дождя, о том, что «...Если ты хочешь освобождения - все цели должны быть оставлены...Лишь стремящийся постигает, что не к чему стремиться, некуда и незачем...» Но я колебался. Останавливало меня две вещи. Первая, что в названии статьи присутствует словосочетание «достижение цели», а в цитате говорится, что «все цели должны быть оставлены». Получается неувязочка, о которой мы, конечно, поговорим, но в конце статьи. И вторая вещь - это то, что статья будет слишком короткой, потому что в этих двух строчках собственно все сказано.

Чуть-чуть подумав, я решил оставить эту фразу, потому что статья будет слишком короткой только для тех читателей, кто уже достиг описанного выше освобождения. Им действительно не интересно читать дальше. Слишком много банальных слов, повторяющих давно открытые истины, этим людям просто не интересны. Не интересна эта статья будет и для тех, кто в принципе даже не задается вопросом, а что же имеется в виду под словом «освобождение», для тех, кто комфортно себя чувствует в мире логики и парадигм, связанных с обществом потребления. Для них, скорее всего, то, что написано будет выглядеть как набор полу-шаманских заклинаний, не имеющих ничего общего с «реальной» жизнью. Так кому же, собственно, всё это может быть интересно?

В цитате приведенной выше есть фраза, которая мне очень нравится «...лишь стремящийся постигает...» Так вот, мне думается, что все что здесь написано, будет интересно именно для этой категории читателей, которую я бы так и назвал - «Стремящиеся постичь». Стремиться – вот то слово, о которым интересно было бы порассуждать. Но, как говорится, сейчас не об этом... Итак, с целевой аудиторией разобрались и я, пожалуй, начну свое повествование.

Да, и еще одну важную вещь скажу перед тем как перейти к повествованию. У меня не было задачи найти рецепты. Поэтому хочу разочаровать тех, кто ищет ответы и простые решения, их здесь нет. Все, что здесь есть - это гипотезы, которые я нащупал идя по почти невидимой и извилистой тропинке исследователя неизвестного. Но, я, как мне думается, нашел те вопросы, которые помогут каждому желающему найти свой личный путь, о котором я расскажу в конце статьи. Так что тем, кто остался – добро пожаловать в дорожку у которой нет конца.

Глава первая. Бурный поток.

Как-то, на одной встрече у меня была жаркая дискуссия по поводу целеполагания. Мой оппонент постоянно пытался прижать меня к виртуальной стенке жесткими установками типа: если не сфокусироваться на какой-то конкретной цели, то ты ее никогда не достигнешь. В ход шла даже квантовая механика, мол объект есть только тогда, когда у него есть наблюдатель. И у меня, честно говоря, на встрече не хватило слов и аргументов объяснить почему фокусировка на четко обозначенных целях работает не всегда, а иногда даже мешает. Спустя какое-то время ко мне «пришла» метафора, которая помогла мне найти нужные аргументы и сформулировать свою позицию по этому вопросу.

Имея 20-ти летний опыт генерального управления в бизнесе и два высших образования, как в теории так и на практике я изучил и применял множество техник, которые позволяют ставить цели и их достигать. И собственно на практике я, в какой-то момент, увидел, что у них есть один существенный недостаток - они упускают из виду очень важное обстоятельство. Обычно предлагается рассмотреть ситуацию в статике: есть точка «А», есть точка «Б» и наша задача прийти из точки «А» в точку «Б». Часто даже точка «А» не рассматривается. В реальности же картинка совершенно другая - она динамическая. В виде метафоры её можно представить следующим образом. Вы плывете по незнакомой, бурной, горной реке, например, на каноэ – точка «А». И где-то вдалеке по этой же реке плывёт, ну допустим, плот с сундуком золота – точка «Б». Не знаю почему, но материальные блага лучше визуализируются, поэтому пусть будет сундук с золотом. И

Ваша задача доплыть до этого сундука. Если бы данная ситуация происходила на водной глади какого-нибудь озера, то скорее всего, все зависело бы только от Вашего умения грести и от того сколько времени Вы бы потратили на достижение этой цели. В ситуации же бурного потока, коим является наша сегодняшнее жизнь, необходимо учитывать множество факторов. Например, себя, как субъекта, и свое собственное состояние, которое меняется со временем. Вашу цель, которая движется и меняется со временем. Состояние потока времени и энергии, которое, как горная река, может менять и скорость и направление. Может становиться затягивающим водоворотом или превращаться в спокойную заводь. Саму реку, то есть реальность, где это все происходит, так как, где и как повернет река, что впереди - пороги или водопады, мы не знаем. Инструментов, таких вот суперкомпьютеров, позволяющих все это учитывать и выдавать рецепты действий, пока еще не придумали. Поэтому, зачастую, достижение цели становится выматывающей, забирающей все силы и энергию борьбой на грани выживания. Это относится как к людям, так и к организациям. При этом фокусировка иногда становится губительной, так как сосредоточившись на цели Вы можете не заметить неумолимо приближающийся камень или водопад.

Что же делать? Извечный вопрос русской классики. Если целей нельзя достичь, то тогда и ставить их бесполезно? А разве можно жить без целей? Мы все с детства выучили фразу про «бесцельно прожитые годы», и что цель - это и есть смысл жизни.

К сожалению или к счастью, мой жизненный опыт привёл меня к признанию того, что данная парадигма устарела, и для меня она больше не работает. Или так, она работает только в небольшой части реальности и при определенных заданных условиях. А еще стало понятно, что, чем больше и привлекательней цель, тем больше у неё цена. И как правило, цена - это либо здоровье, либо отношения, чаще и то и другое.

Признание этого факта и переход к новой парадигме оказались болезненными и мучительными процессами. Но как известно все новое рождается в муках. Эта ситуация не стала исключением.

Возвращаясь к вопросу, как жить в мире в котором, казалось бы, ставить цели бесполезно?, отвечу так. Цели на первом этапе (первый этап «стремления познать»), конечно, будут. Поэтому, для начала, надо обратить свой взор на точку «А». Во-первых, надо начать себя. Надо задать себе вопрос, есть ли у меня цели, и насколько они истинны? Надо заново познакомиться с собой. Надо научиться распознавать свои состояния и жить в согласии с этими состояниями. Про точку «Б». Надо принять новую парадигму, в которой не Вы должны двигаться к цели, а цель должна двигаться к Вам. То есть, подобно опытному серфингисту, надо научиться так управлять собой в потоке, чтобы поток сам приносил Вас в нужное место и в нужное время. Для этого надо настроить свои внутренние сенсоры, чтобы научиться распознавать энергетические потоки пространства и времени. Здесь, как самую распространенную точку входа, обычно используют дыхательные практики. Научившись дышать: длинно, мягко, плавно, тонко, ровно и глубоко, через дыхание, Вы научитесь чувствовать приливы и отливы времени, а так же, если и не управлять, то хотя бы чувствовать «попадание» и «выпадение» из энергетического потока. С точки зрения восточных практик более правильно сказать, научитесь «прочищать» свои энергетические каналы, для свободного прохождения энергии. И именно энергия, должна стать тем проводником в запутанном пространстве целей, который поможет «Вашу» цель, отличить от «Не Вашей». Техника простая. Если на пути к цели Вас сопровождают неудачи, стрессы, болезни, поломки техники, все падает из рук, любые действия реализуются только через подключение воли, как движущего ресурса, то скорее всего – это не Ваша истинная цель. И наоборот, если вы ощущаете эмоциональный подъём, драйв, если вселенная Вам помогает в виде неожиданных встреч или звонков нужных Вам людей, если утром Вам хочется вставать, чтобы использовать этот день для движения именно к этой цели, то скорее всего - это Ваша истинная Цель.

На этом закончился мой первый текст, который положил начало дальнейшим рассуждениям, и который по своей маниакальной традиции «фэйсбучного хомячка», я разместил на своей странице в фэйсбуке. И продолжение не заставило себя ждать.

Глава вторая. Вера.

Я люблю делиться своими мыслями с незнакомыми людьми в интернете, есть в этом какое-то наслаждение. Психотерапевты наверняка найдут во мне своего пациента. Но пока я на свободе, у меня есть возможность делать это с завидным постоянством. После того, как я разместил в фэйсбуке пост про «Бурный поток», где в конце предложил поделиться своими практиками достижения целей, с одним из тех, кто пожелал это обсудить, у меня состоялась встреча, на которой мы обсуждали высказанные там тезисы и делились своими примерами, когда цели, поставленные на чувственном или интуитивном уровне, достигались без больших затрат энергии, как бы сами собой. Но мы так же поставили вопрос на который в тот момент у меня опять не оказалось ответа. Почему иногда эти цели достигаются, а иногда нет? Каков механизм этого действия? История повторилась и я решил объединить эти две истории в одну, так как вскоре у меня появилась одна гипотеза, которой я так же хотел поделиться. Она мне показалась интересной потому, что с ее помощью можно научиться управлять процессом достижения цели, или для почитателей классической физики - движением к точке «Б».

Единственное, она потребует принятия в качестве аксиомы, несколько допущений. Хотя подозреваю, что для многих «стремящихся постичь» - это уже не допущения, а самая, что ни на есть реальность. Для простоты, нарисуем такую картинку. У каждого из нас есть 3 тела: физическое - грубое; тонкое, там где живут эмоции; и тело-сознание, там где живет ум и его верные спутники - мысли. Картинка, как говорят мудрые люди, гораздо сложнее, но для понимания данной технологии хватит этих трёх базовых уровней. Следующее, что нам надо понять и принять то, что у каждого из этих тел, своя скорость. Сейчас поясню. Например, у Вас родилась мечта-цель поехать в отпуск, допустим, в Таиланд. Ум - это самый быстрый участник забега. Как, только в Вашем сознании появилась мечта, он быстренько нарисовал себе красивую картинку с бирюзовым морем, тихим пляжем и пальмами. И вот он, ум, уже лежит на тёплом песке под лучами ласкового южного солнца и, охотно выпуская погулять ленивые в этом климате мысли, наслаждается тишиной. Для ума, нужны доли секунды, чтобы добежать до финиша.

Самый медленный участник забега - это наше физическое тело. Но как правило пересечение финишной черты именно физическим телом, мы считаем фактом достижения цели. Так как физическое тело живет опытом, обретаемым через ощущения, то мы, чтобы понять, где финиш, натягиваем разного рода ленточки из измеримых показателей и временных дедлайнов, чтобы оно могло зафиксировать факт пересечения финишной черты, а то ведь не дай бог не поймёт. В менеджменте на эту тему придумали, много всяких инструментов, как уму "дотащить" физическое тело до финишной черты. И вот уже ум оцифровывает цель, smart и все такое, разбивает его на этапы, называя это планом, создаёт стратегии достижения цели. Рисуя красивые картинки в сознании, накачивает физическое тело энергией, чтобы оно не "сдулось" по дороге. И как в одном известном сюжете в детском Ералаше, старается все время бежать рядом всячески подбадривая физическое тело, периодически запихивая его на семинары и тренинги по достижению цели. Или показывая ему притягательные картинки таиландских пейзажей.

Ну а что же с нашим третьим участником забега, нашим тонким телом, с нашим эмоциональным состоянием? Как правило, про него никто не вспоминает, и оно всеми забытое, бредёт к финишу в одиночестве. И вот, наконец, самое важное о чем, я хотел сказать. Надо чётко отдавать себе отчёт, что мы не приедем к финишу, и не достигнем точки Б, пока все три участника забега не пересекут финишную черту.

Поэтому первое и самое важное, что надо сделать, осознать и принять, что нас трое, и что движение к цели идёт как минимум в трёх пространствах. В ощущаемой нами реальности движется наше тело. В пространстве чувств и эмоций движется наше тонкое тело, для кого-то привычнее термин - душа. И пространстве сознания движется наш ум. Гармония или состояние счастья достигается равноскоростным и сонаправленным движением всех трёх этих субъектов.

Если с физическим телом более менее все понятно - спасибо Ньютону за его физические законы. Тем, кто сдал в школе физику хотя бы на 3, понятно как перемещать тело в пространстве и времени. Хотя иногда смотришь на некоторых участников общества и думаешь, что Ньютон чего-то все-таки не учел в своих законах. Видимо, для дивана и телевизора коэффициенты взаимного притяжения надо рассчитывать по другой формуле. Но это тема отдельного долгого разговора, и здесь мы ее пропустим.

С умом, конечно, сложнее. Но там хотя бы понятна задача - его надо все время тормозить. То есть, техники расслабления, замедления, концентрации внимания, и любой медитации здесь будут в самый раз. Опять же, в интернете много информации на эту тему и если нужен отдельный разговор на эту тему, то как говориться вэлком.

А по каким просторам движется наше тонкое тело? Если погрузиться в его пространство, то нам откроется жуткая картина. Ему приходится двигаться по очень пересечённой местности из наших страхов, переживаний и сомнений. Порой страхи так огромны, что без специального снаряжения и проводников перелезть эти горы становится невозможно. Кому-то помогают проводники, в виде психотерапевтов, кому-то в виде священников. Кому-то интегральный подход и AQAL, а кому-то ретриты и випассана. В каких-то случаях помогает воля. А иногда ничего не помогает. И мне кажется, что чаще всего именно по причине не вовлеченности в процесс нашего тонкого эмоционального тела, мы либо сдаёмся, либо просто за высокими горами осознаваемых или неосознаваемых страхов и сомнений мы теряем веру, теряем эмоциональную связь с целью. Наше эмоциональное тело замедляется или начинает плутать уводя нас в каком-то другом направлении, сбивая нас с толку и погружая в пучину такого привычного нам стресса.

Тут встаёт всё тот же сакраментальный вопрос русской классики, а что же делать?

Я не зря упомянул слово "Вера", так на мой взгляд, ответ надо искать именно в этом слове из 4 букв. Я попытался собрать разные мнения мудрых людей о вере, смешать все эти определения в один, надеюсь, полезный для читателей коктейль. Вот что у меня получилось.

Вера, применительно к нашему контексту – это то, что «сшивает» между собой «хочу» и «могу». Ощущения, переживания и мысли - это то, с помощью чего мы создаём ткань нашей реальности в трех выше обозначенных пространствах. Но, как мы помним из физики, есть пространство, а есть время, и они неразрывно связаны. Так вот, вера - это то, что сшивает эту ткань из ощущений, переживаний и мыслей во времени. Вера - это то, что соединяет то, чего ещё нет с тем, что будет, через постоянное воспроизведение усилий. На мой взгляд, среди всего этого большого количества букв, это главный тезис данной статьи: Вера – это постоянное воспроизведение усилий. Секрет достижения или не достижения цели в том, находитесь ли вы в состоянии постоянного воспроизведения усилий или нет. Здесь важны все три слова – постоянное, воспроизведение, усилий. Иногда даже не важно, какие именно усилия вы совершаете, главное их надо постоянно воспроизводить. Но чтобы управлять этим, первое, что надо сделать - это сделать процесс воспроизведения усилий осознанным. Как это сделать?

Вера - это не только воспроизведение усилий, это ещё и проживание усилий. И по-мимо воспроизводства усилий, надо научиться их проживать. Что такое проживать усилия? Например, слушать каждое произносимое тобой слово. Чувствовать каждое действие. Быть в осознанном состоянии как в позиции исполнителя, так и в позиции наблюдателя. Я называю это выходом в мета-позицию одновременного присутствия и отсутствия в каждом моменте. Смысл этого действия неуловим, но как только ты начинаешь полноценно присутствовать в своей жизни, проживая каждое мгновение, каждое усилие, то ты как бы начинаешь видеть свою жизнь на виртуальном экране. Это как быть и режиссёром собственного фильма и играть в нем в главную роль. Этот выход в другое измерение позволяет обрести веру, которая в свою очередь делает твою жизнь, если уж не счастливой, то как минимум осмысленной. В противном случае Вы получаете переживание без действия, или ощущение без переживания, или мысль без действия, и это разрывает ткань реальности, что как правило выражается в болезнях, стрессах, неудачах и плохих отношениях. Какие уж тут высокие цели, когда кругом бурный поток, а еще дураки и эти проклятые дороги.

Глава третья. Надежда.

В мае 2013 года на улице Кропоткина в Санкт-Петербурге, в одной из припаркованных машин сидел человек. Если попытаться описать состояние этого человека, то слово «отчаяние» будет самым мягким и безобидным. Для более точного описания надо взять в равных долях: безысходность, уныние, усталость, злость, обиду. Хорошенько их перемешать. Приправить это все тотальной апатией, и медленно, через трубочку выпить этот смертоносный коктейль, смакуя его в течение нескольких месяцев.

Так вот, человеком, который полгода назад ушел с высокооплачиваемой работы, который потратил все имеющиеся деньги на проект, который никому оказался не нужен, которого оставил партнер, которого только что не пустили в офис за неуплату, на которого сотрудники пытались подать в суд за не выплату зарплаты, который сидел в машине у которой сел аккумулятор, был я.

Самым гнетущим в этой ситуации, были даже не описанные события, которые уже случились, а давящее ощущение «отсутствия будущего». Ощущение полной пустоты, от того, что ждать больше нечего. Мне не удалось в быстро доступных источниках найти онтологическую связь слова «ждать» и слова «надежда», но почему-то мне кажется, что они сильно связаны. Так вот, как мне казалось тогда, надежда, которая как известно умирает последней, всё-таки умерла. И здесь я предлагаю разобраться со словом «надежда» и почему она умирает последней.

Если остаться в рамках гипотезы, что слово «надежда» связано со словом «ждать», то надо разобраться, а как слово «ждать», а точнее наши ожидания, влияют на достижение цели. Итак, Вы отправились в путешествие к Вашей цели, к вышеупомянутой точке «Б». Как мы выяснили, путь может быть долгим и тернистым, и что делать, если Вы в середине пути, посреди «этого бурного потока», которым, как мы выяснили выше, является наша реальность, выбились из сил? Простое решение – это не принимать никаких решений. Но есть одна неприятная штука, и осознание этого, как правило, приходит быстро - поток времени нельзя остановить. «Неопытные бойцы» на этом поле битвы со Временем, как правило, выбирают самый худший из вариантов – они судорожно начинают искать решение. Это то же самое, что в бурной реке начать хаотично и энергично грести руками, даже не понимая где берег, и надеяться, что ты гребешь в правильном направлении. Иногда это помогает, а иногда нет. Самое интересное начинается в тот момент, когда все варианты уже перепробованы, а ситуация не изменилась. Если выйти из метафоры бурного потока и приглядеться к собственному состоянию, то можно увидеть, что типичное состояние в этой точке – это бесконтрольная потеря энергии, как будто к тебе подключили невидимый пылесос, который высасывает из тебя все остатки этой самой энергии. Это стресс и депрессия, как будто кто-то выключил цвет в твоей картине мира, сделав все монотонно серым. В общем, не приятная, прямо скажем, картинка. Именно она описана в начале этой главы. С чего начать движение к вере, как к инструменту формирования позитивной реальности, если всё, что вы видите или слышите вокруг, говорит Вам, а иногда даже кричит, что «всё плохо». А бывает и так, что оно Вам кричит, что в этом «плохо» виноваты: родители, начальник на работе, официант в ресторане, чиновники, наш президент или не наш президент. Список можно продолжать до бесконечности, но самый опасный вариант, который часто бывает основным – во всем виноваты Вы. И тут мы подходим ещё к одной причине, по которой дорога к точке «Б» становится непроходимой. Если оставаться в метафоре дороги, то - это «карты» загруженные в наши «навигаторы». «Карты» – это то, что формирует нашу виртуальную реальность и от того, какие карты мы загрузим в наш навигатор, зависит по каким пространствам будут двигаться наши 3 тела из предыдущей части. «Карты» – это то, что формирует наши ожидания. Это то, от чего зависит, какие «расчетные показатели до цели» мы для себя выведем. Будут ли они лежать в области «могу» или за её пределами.

Первое что приводит большинство в состояние шока или апатии, это наш внутренний ограничитель «Могу/Не могу», а точнее то, что точка «Б» часто лежит за пределами нашей зоны «Могу». Этот ограничитель «загружается» в нас через воспитание, родителями, школой, друзьями, государством, культурой. Это своего рода предохранитель, он чрезмерных поступков. Этот ограничитель закладывается во младенчестве в виде слова «Нельзя». Чем чаще ребенку в возрасте до 5 лет говорить «нельзя», тем сложнее ему будет в будущем говорить себе «можно». Во младенчестве этот ограничитель неотъемлемая часть воспитания, так как часто это бывает связано с безопасностью ребёнка. Но, если злоупотреблять словом «нельзя», то очень часто у взрослеющего человека это слово превращается в ментальный железобетонный забор между человеком и безграничными возможностями развития, которые предоставляет ему мир.

Это была небольшое отступление для начинающих родителей. Ну, а что делать, если тебе далеко не 5 лет и уже, как говорят, что выросло, то выросло. Хорошая новость, что загрузкой «карт» можно научиться управлять. Плохая – сделать это не так то просто.

Для начала давайте разберемся, что такое состояние ожидания. Которое, по сути дела, и управляет загрузкой наших карт. Ожидание – это то, что определяет какой путь будет проложен по нашей ментальной карте.

Мне представляется, что все состояния ожидания можно отранжировать по степени требовательности к предмету ожидания. Предметом ожидания может быть как физический предмет, так и состояние. Например, хочу быть успешным, богатым, независимым, или зависимым от кого-то, чтобы любили, чтобы уважали, чтобы боялись и так далее.

Здесь важно понимать, что требовательность, о которой я говорю, не нацелена во внутрь, не обращается к себе, она нацелена во вне, и обращается скорее к «миру» как к таковому, хотя «лицо мира» периодически может принимать конкретные очертания. Например: официант в ресторане, родители, водитель соседней машины, человек не так посмотревший в метро, и так далее.

Это состояние проще всего описать с помощью слова «должен». Только «должен» не я, а «должны» мне. Тот же официант, водитель, родители, мир в целом. «Мне должны» - это удобный контекст, погружение в который очень приятно и комфортно. Многие живут в нём всю жизнь. Но проблема в том, что приятен он только тогда, когда все остальные так же живут в этом же контексте, то есть, они согласны с тем, что они тебе должны. А это, к счастью или к сожалению, далеко не всегда так. Надо сказать, что человечество, на стадии взросления, придумало много механизмов погружения в этот контекст: империи, монархии, армия, тюрьма, короче все иерархические структуры, а так же юриспруденция и законодательство построено на этом. Тема, конечно, интересная, но сейчас я не хотел бы в неё погружаться. Понятно, что жизнь в социуме накладывает обязательства, но здесь я хотел поговорить не о контексте, а о том, что есть разная степень требовательности у слова «должны». И связана она, в первую очередь эмоционально, со словом «владеть». Я для себя разложил слово «Хочу» на несколько уровней требовательности.

Уровень требовательности	Эмоциональная связь	Эмоциональное состояние
Требую	Очень сильная	Уже владею
Хочу	Сильная	Предвкушение обладания
Желаю	Не очень сильная	Не плохо было бы владеть
Предпочитаю	Слабая	Могу владеть, а могу и не владеть

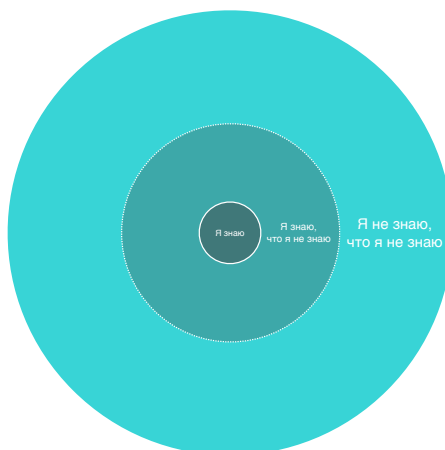
Я думаю, что на примере детей это будет более наглядно. Тех, у кого есть или были маленькие дети меня поймут. Тех у кого их нет, наверняка хотя бы раз в жизни видели сцену у какого-нибудь детского магазина, когда папа или мама тащат за руку орущего и плачущего ребенка. Скорее всего такому ребенку было от 2 до 5 лет и это всего лишь его реакция на то, что его ожидания не совпали с реальностью. Он всего лишь хотел игрушку или мороженое, а родители ему сказали – нет. Но для нас здесь интересна не сама ситуация, а реакция малыша на ситуацию. Такая бурная реакция скорее всего говорит о том, что уровень его требовательности был самым высоким и его эмоциональная связь с предметом ожидания описывалась состоянием «я уже владею». То есть ребенок телесно, ментально и психологически уже съел это мороженое, мозг уже загрузил в кровь порцию «гормона счастья» дофамина. И тут «облом» - предмет, которым ты уже обладал, тебе всё-таки не достался. Происходит жуткий конфликт на всех трех уровнях – телесном, ментальном и психологическом. На телесном – слезы и истерика. На психологическом – диссонанс в картине мира и большой выброс адреналина. На ментальном - не принятие ответов на вопрос «почему?».

Если мы приглядимся повнимательнее, то же самое происходит и с посетителями в ресторане, которым долго не приносят еду, или с водителем, которого не «впустили» в

другой ряд в пробке. На мой взгляд, механизмы одни и те же. Удивляет лишь то, что за годы взросления многие, ныне уже взрослые люди, так и не смогли выработать механизм внутреннего «перемещения» на этом лифте между состояниями требовательности. Хотя «удивляет» - неправильное слово, удивляться скорее всего нечему. Причины понятны и лежат они в культуре и методах воспитания, которые транслируют ребенку другие подходы. Они хорошо работают на водной глади спокойного озера из первой части, нежели в бурном потоке горной реки, которым сегодня является реальность.

Но вот какое интересное наблюдение я вынес из этого удивления. Анализируя людей я заметил, что многие из тех, у кого уровень требовательности к миру достаточно высок, являются предпринимателями. То есть, как правило, занимаются бизнесом. Видимо желание владеть выражаемое высоким уровнем требовательности неотъемлемая часть предпринимательства и предпринимателей, способных создавать структуры для генерации новой ценности. Но второе наблюдение говорит о том, что, как правило, это владельцы в основном небольших или традиционных бизнесов. И я стал думать, почему высокий уровень требовательности хорошо помогает строит бизнесы в этой среде, и почему он не работает в инновациях?

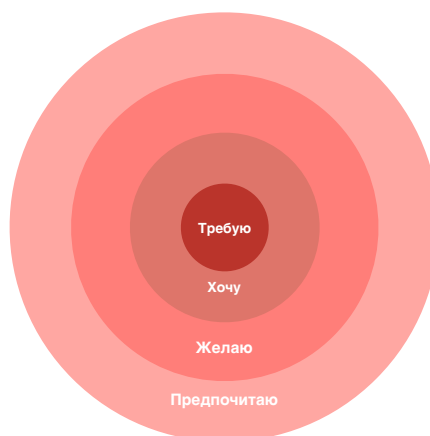
Если вернуться к названию и теме статьи, то, с точки зрения достижения цели, повышать уровень требовательности эффективно и полезно, когда твоя цель лежит в пространстве «хочу» и «могу». То есть там, где работают классические инструменты достижения целей. Здесь можно нарисовать еще одно ментальную карту, которой я часто пользуюсь. Это ментальные области описываемые словами «Я знаю»-«Я не знаю».



Так вот, если мое «хочу» лежит в области «Я знаю» или в области «Я знаю, что я не знаю», то скорее всего повышая уровень требовательности, и усиливая эмоциональную связь с точкой «Б», я буду повышать вероятность достижения цели. Единственное, что надо быть осторожным, так как бывают ситуации, когда Вы думаете, что Вы находитесь в центре этого круга, а в реальности Вы находитесь в области «Я не знаю, что я не знаю». Вспомните случай с ребенком и мороженым.

В области же «Я не знаю, что я не знаю» повышать уровень требовательности бесполезно. Там это будет приводить только к еще большей разбалансировке этого самого Я, что будет выражаться в кризисах, потере смысла и мотивации.

Какой вывод можно сделать прочитав эти, как мне кажется, красивые гипотезы? У меня в этом месте, когда я переваривал эту информацию в течение нескольких месяцев, а может и лет (сейчас трудно восстановить мыслительный процесс) случилось то, что я называю «квантовым переходом». Вся культура, как следствие исторического развития человечества, опирается на то, что мы в своей жизни чем-то да владеем: благами, детьми, родителями, недвижимостью, движимостью, своей жизнью, временем. И только право владения позволяет нам иметь что-то. А что находится за пределами пространства основанного на владении?



Если мы нарисуем еще одну ментальную карту и выйдем за её пределы из системы координат «хочу-владею», то, по моей гипотезе, мы попадем в пространство «имею возможности». Это состояние хорошо описывается фразой из той же сутры дождя: «Отдав всё своё, получишь всё моё». В моей трактовке это выглядит так – Чем ниже твои требования к миру, тем больше возможностей ты имеешь. Потому что единственное, что мы можем иметь в этом мире – это возможности. Или по другому - Не важно, чем ты владеешь, важно, какие возможности ты имеешь. Важно понимать, что любое владение накладывает ограничение и привязывает нас к предмету владения во всех трех пространствах: в пространстве физической реальности, в пространстве чувств и эмоций и в пространстве мыслей и образов, сужая наше поле возможностей. Возвращаясь к нашему поведению в ситуации кризисов, и резюмируя все написанное, я бы в качестве рецепта предложил развивать в себе навык управления «уровнем требовательности» и уметь совершать квантовые переходы в состояние «имею». Мыслить не категориями «владею чем-то», а категорией «имею такую-то возможность».

Если перейти с концептуального уровня на более приземленный уровень конкретных действий, то у меня есть несколько рецептов поведения в кризисных ситуациях, которые скорее всего субъективны, но в моей реальности они работают.

1. «Отойти в сторону».

В этом хорошо помогают практики осознанности. Научившись осознанности, Вы научитесь разотождествлять себя и свои автоматические реакции, встать в позицию наблюдателя к своим мыслям и чувствам. Это помогает «выйти из ситуации» и посмотреть на нее со стороны.

2. Сохранять спокойствие и не делать резких движений.

Главная задача в такие моменты замедлиться и сохранять ясность ума. До не давнего времени, я, попадая в такие ситуации, старался делать все с усиленной энергией и мне казалось, что только так можно оттуда выбраться. Но пару раз этот путь приводил не к решению, а в больницу. Потом я понял, что двигаясь быстрее, я упускаю новые решения, как пропускаю парковочные места, когда быстро перемещаясь, судорожно ищу парковку, а назад уже не вернуться. Когда ты снижаешь скорость, то ты начинаешь видеть то, чего нельзя увидеть в суете и стрессе. Простое упражнение - прогулка замедленным шагом (медленнее в 2 раза чем обычно) и наблюдение за своим состоянием хороший помощник в тренировках этому навыку.

3. Загрузить новые карты.

Вот мы и подошли к основному навыку формирования позитивной реальности. Овладение им, как я уже писал, задача не простая, но решаемая. Итак. Чему учит нас теория и практика менеджмента? Что нужно делать при попадании в ситуацию неопределенности, которую чаще всего называют проблемой? Искать решение. Но это энергозатратный и не всегда эффективный путь. Лучше искать не решения, а новые контексты, где эти решения лежат на поверхности. Если мы говорим про карты, то контекст – это и есть карта которую мы загружаем, погружая себя в определенные условия и ограничения. И от того, какую карту мы загрузим, и будет зависеть наше решение. Приведу пример. Простое упражнение, которое мне часто помогало. В моменты кризиса самый очевидный контекст – «всё плохо». Вот прямо плохо ВСЁ. Но если

принудительно поместить себя в контекст «все хорошо» - загрузить другую карту, то сразу находятся новые смыслы и решения. Например, «контекст обучение» - это уже не «всё плохо», а это просто урок, где в качестве закрепляющего задания дана эта ситуация, чтобы научить тебя новым состояниям или навыкам. Или загрузить карту «Игра». Перемещение себя в игровой контекст снижает цену ошибки и тогда на поверхности появляются новые решения, которые были не видны из-за страха ошибки. Еще один способ, который мне тоже иногда помогал - найти человека с другим уровнем внутренней свободы. Человека, способного помочь выйти в состояние всевозможности, увидеть или сгенерировать качественно новые способы достижения поставленной задачи и помочь их воплотить в жизнь. Я практически уверен, что такие люди есть в окружении любого, ну если не в прямой досягаемости, то как минимум на расстоянии двух рукопожатий. Это не сверхчеловеки, а те, кто в данный момент просто находится в другом состоянии, по отношению к Вашей задаче, и который просто своим присутствием может Вам помочь найти новые контексты и решения.

Но при чем тут Надежда, спросите Вы? И почему она все-таки не должна умирать, или если и умирать, то последней?

Здесь я расскажу про один инсайт, который случился со мной гораздо позже описанных в начале главы событий. Когда точно это случилось я уже не помню, но здесь важно то, что это в принципе случилось. А случилось вот что. Я думаю, что поговорка про Надежду сложилась тогда, когда у среднестатистического человека был один единственный путь, одна единственная жизненная стратегия. Исторически это было не так давно, лет 70 назад у большинства людей на планете жизненная стратегия была одна единственная и на весь жизненный путь. И тупик на этом пути не означал ничего другого, кроме как конца этого самого пути. Про это говорят нам такие изобретения человечества, как этика, честь, мораль. Вещи безусловно полезные на определенном этапе взросления человечества, но часто они были теми флажками, которые общество расставляло вдоль пути каждого конкретного человека «облегчая» принятие решения в «точке смерти надежды». Это то, что сужало выбор вариантов практически до одного единственного. В ситуации трудного выбора они были призваны нарисовать картину неизбежности, картину конца пути.....

В какой-то момент времени я осознал, что смерть надежды – это не конец пути, это лишь сигнал о том, что карта загруженная в мой навигатор «устарела» и не соответствует текущему контексту. Это всего лишь сигнальная лампочка на табло моей машины, говорящая мне о том, что надо загрузить новые карты. Жаль, что человечеству пришлось заплатить высокую цену для того, чтобы такие как я осознали такую простую истину. Опять же, жалко самураев и их современных последователей «террористов-смертников». Скорее всего многие из тех, кто делал себе харакири или взрывал бомбы, были не плохими людьми, просто их «карты» устарели.

Да простит меня взыскательный читатель, я вовсе не призываю к отмене этики и морали. Я думаю, что они еще нужны человечеству, пока оно не изобретет новые инструменты для принятия сложных решений. Здесь наверное не плохо было бы написать небольшой (или большой) пассаж о том, как связаны мораль и надежда, но я, пожалуй, оставлю это за рамками данной статьи.

Если вернуться к надежде, то я вынес её в заголовок этой части ещё и потому, что она и является тем прибором, который позволяет предвидеть, или правильнее сказать предчувствовать то, что каждое происходящее событие на пути к цели будет соответствовать Вашим «картам». И только тогда, когда через осознание этого, пусть небольшого, но соответствия, появляется, то что в дальнейшем обретёт очертания слова «Надежда». Только тогда появляется, ещё даже не чувство, а предчувствие, что то, что было фундаментом нашей веры в точку «Б», оказалось истинным. Я думаю, мореплавателям периода великих открытий, таких как Колумб или Магеллан, было очень знакомо это ощущение. И видимо слова «Вера» и «Надежда» были тем, что позволяло им двигаться дальше, позволяло, хоть и с трудом, но «перелезть» через это тяжелое и громадное слово «отчаяние» периодически появляющееся у них на пути.

Но у надежды нет одного важного компонента. Она конечно – компас, позволяющий не сбиться с пути, но она не дает очень важного компонента для нашего коктейля - уверенности. И здесь надо сделать еще один шаг.

Глава четвертая. Любовь.

«Нас сомненья грызут, я сомнениям этим не рад

Эта мерзкая тяжесть в груди разбивает любовь...»

Слушая эту фразу первый раз году этак в 1987-ом, в исполнении модной тогда группы ДДТ, я даже не задумывался - может ли быть какая-нибудь связь между словом «Сомнение» и словом «Любовь»? Прошло 30 лет и на утренней пробежке в Итальянском курортном городке Бибионе, размышляя над этой главой, у меня почему-то всплыли эти строчки и я вдруг осознал всю глубину этой фразы. Дальше я надеюсь, читатель поймёт, почему эта фраза, столько лет «жившая» где-то в глубине моей памяти, оказалась столь нужной для осознания важных вещей, являющихся краеугольными камнями в фундаменте той мировоззренческой картины, о которой я пытаюсь здесь рассказать. Ну что ж, пожалуй, начнем.

Очень хотелось начать эту главу какой-нибудь звучной фразой о любви, что-нибудь из моей жизни. Если кто ещё не понял, то все главы этой статьи начинаются историями из моей жизни. Мне показалось, что это хороший писательский приём, и в надежде, что читатель с этим согласится, я решил использовать его и в последней главе. В итоге, первая фраза, которая пришла мне в голову – «Я очень люблю порядок». В начале я подумал, что это не про то. Да и где тут красота, фраза очень обыденная и не выразительная. Но после недолгих размышлений я решил, что это не плохой заход, и оставил все как есть. Итак, я люблю порядок. Дальнейшие мои размышления свелись к тому, что значит для меня фраза "люблю порядок"? Это значит, ответил я себе, что даже, если я буду один на необитаемом острове, то я все-равно буду обустривать своё пространство в соответствии со своими представлениями. Даже если, я точно знаю, что этого никто никогда не увидит, и в этом, не будет никакой логики, то я все равно буду это делать. Зачем? – задал я сам себе любимый свой вопрос.

И тут я вспомнил, финал моего, опять же, любимого рассказа Сэлинджера «Зуи», о том как Зуи рассказывает своей сестре Фрэнни про Толстую Тётю, которая смотрела за ним, когда тот, в детстве, чистил ботинки. Он рассказывает ей про то, что на самом деле не было никакой Толстой Тёти, её образ придумал старший брат Симор, чтобы объяснить малышам, что у всего, даже у того, что им кажется бессмысленным, например, чистка ботинок, есть смысл и смысл этот и есть БОГ. Четко помню, о том как, прочитав первый раз этот монолог в конце рассказа, я еще долго сидел в оцепенении. Слезы текли по моему лицу, я находился в состоянии одновременного волнения, напряженности и расслабленности. Было ещё то, что я смог сформулировать и вербализировать только через несколько лет. То, что сейчас я называю чувством глубокой гармонии с миром. Я думаю, что в тот момент, я впервые в жизни понял, что такое ЛЮБОВЬ.

Прошу прощения за некий сумбур в начале главы – порядок, любовь, какая-то смесь из патетики, воспоминаний и дешевых писательских приёмов. Но я надеюсь, что сумею не упустить нить рассуждений (что не всегда получается) и довести читателя до финала моих изысканий в этом, как оказалось не очень изученном пространстве между «хочу» и «могу». Осталось не много, поэтому предлагаю двигаться дальше.

Так вот, сомнения. С одной стороны, это та собака-поводырь, которая ведет многих из нас по жизни. С другой стороны, собака очень уж строптивая и падкая на внешние раздражители. Она дергает нас в разные стороны, то учуяв сладкую конфету очередного блага цивилизации, то застывая на месте, распознав опасность нового. Вся наша жизненная траектория выглядит как броуновское движение молекулы блуждающей в темном замкнутом пространстве. Но как отказаться от поводыря? Как избавиться от сомнений, порождаемых нашими ожиданиями? Как выбраться за пределы этого замкнутого пространства?

Первое с чем предлагаю разобраться – это выяснить, а что делает наш мир замкнутым пространством? А следующим шагом мы попытаемся впустить свет в наше уже надеюсь безграничное, но пока ещё тёмное пространство.

Чем же определяются границы нашей тёмной комнаты? В предыдущей главе мы уже говорили о ментальной карте «Я знаю, что я знаю». Если взглянуть на неё повнимательнее, то можно увидеть, что состояние «Я знаю», которое является продуктом системы образования и воспитания, и в котором мы и живём большую часть жизни и делает наше пространство замкнутым. Почему?

Наш мир в большинстве своем состоит из иерархических структур, как наследия эпохи завоеваний. И основные жизненные стратегии тех, кто решил избавиться от поводырей-сомнений, в основном заключались в том, чтобы пробиться «наверх» иерархической пирамиды, поближе к источнику распределения ресурсов. Позиция эксперта - «Я знаю», позволяла добиться большей легитимности у соплеменников, увереннее и быстрее двигаться наверх. Но она не могла вместить в себя все многообразие мира, поэтому в качестве подпорки или стен-муляжей изобретались верования и культы. Это помогало находившимся на вершине пирамиды управлять большими массами людей, как один чабан управляет большой атарой овец, сужая набор жизненных стратегий, до одной единственной, которая закреплялась обрядами, кастами, религией, а в последствии и социально-политической системой. И казалось, что расширение границ нашего пространства «Я знаю, что я знаю», через науку, через расшифровку законов реальности, позволит практически всем оказаться на вершине пирамиды и выпустит всех нас из этой тёмной комнаты. Но оказалось, что да, знания раздвигали границы и давали дорогу многим. Но при этом сама система распределения ресурсов, оставаясь иерархической, таила в себе угрозу. Тропинка наверх была и остаётся слишком узкой, а желающих много, и чтобы расширить коридор, особо жадные стали рушить стены-муляжи, называемые моралью, и «стада» кинувшие в этот проём начали давить сами себя и своих же сородичей. Если, кто не понял, это я так метафорично рассказал о войнах и социальных катастрофах 19 и 20-го веков.

В итоге осмысления всего выше написанного мне пришло осознание, что знания, конечно, раздвигают границы нашей ментальной карты «Я знаю», но увы не убирают их совсем. Да и иерархические структуры никуда не делась. И «попадание на вершину», как единственная успешная жизненная стратегия, выглядит по-прежнему притягательной и строиться на экспертности и оценочности. Вряд ли можно устроиться на работу в коммерческие или государственные организации, говоря при приёме на работу «Я не знаю ...». Но для меня стало очевидно, что «Я знаю» - это закрытая позиция, сужающая набор действий. Она не позволяет видеть картину целиком, чаще всего заставляет сосредоточиться на деталях и только на тех действиях, которые социально одобряемы данной культурой.

При этом «Я не знаю» - это открытая позиция и сегодня она все ещё требует мужества. Поэтому, она редкий зверь в иерархических структурах, где, повторюсь, экспертная позиция, единственный путь наверх по цепочке распределения ресурсов.

Я может быть несколько неуклюже пытаюсь связать «сомнения» и «экспертную позицию». Но для меня очевидно, что нарастающая (или открывающаяся) сложность мира вступает в противоречие с общепринятыми социальными нормами, описывающими наше пространство «Я знаю, что я знаю», там где у нас наработаны инструменты «стабилизации» (от слова «стабильность»), не дающие возможности пробраться сомнениям в бытовую реальность. Эти противоречия выражаются в том, что нас всё чаще и чаще выкидывает за границы нашего уютного пространства, туда где «сомнения» из собак поводырей превращаются в хищников и набрасываются со всей своей неистовой силой на неподкрепленный знаниями дух, который уже разучился самостоятельно двигаться без виртуальных «опор» и «костылей» этого самого знания.

Как же выйти из экспертной позиции «Я знаю» и действовать из состояния «Я не знаю»? Как найти опору в отсутствии её? На что опираться, если не на знания? Ответ как Вы уже, наверное, догадались в названии этой главы, но обо всем по порядку.

Расскажу об одной практике, которой я часто пользуюсь, и по отзывам тех, кто с ней знаком я вижу, что она работает и у других. Пару слов откуда она взялась. Часто при создании планов, в управленческой среде называемых стратегией, приходилось принимать сложные решения, но неопределенность будущего настолько высока, что я стал искать ментальные конструкции, которые помогли бы работать с этой

неопределенностью не исключая и минимизируя её, как большинство классических управленческих инструментов, а наоборот включая эту самую неопределенность в общую картину. Чтобы было понятнее, расскажу об этом с помощью метафоры.

Я надеюсь, что все знают что такое «зум» - это когда на фотоаппарате изменяют фокус и от этого меняется резкость и сужаются или раздвигаются границы картинки. Вторая вещь, которая нам понадобится для метафоры, это ментальное пространство, границы которого определяются временным интервалом 13,5 миллиардов лет назад в прошлое от настоящего момента и 13,5 миллиардов лет вперед в будущее от настоящего момента. Добавьте в эту картинку пространство, от места где Вы в данный момент стоите или сидите и проведите границу где-нибудь в космосе, на расстоянии до которого хватит Вашего воображения. Для примера, пусть будет те же 13,5 миллиардов световых лет. О'кей, нарисовали.

Теперь давайте попробуем навести наш зум на точку, в которой Вы сейчас находитесь, в этом пространственно-временном континууме. И давайте настроим наш зум так, чтобы видимые границы были где-нибудь плюс-минус 10 лет (например от 2007 до 2027 года) и в пространстве возьмем нашу страну - Россию. Далее, погружаем себя в это состояние и планируем наши действия исходя из того, что наша реальность определяется этими границами. Это я, кстати, взял границы реальности, в которой живет среднестатистический, более ли менее обеспеченный, горожанин, а так же те, кто управляет более менее крупными субъектами, например, странами. А теперь проанализируйте, что будет определять Ваши действия в этой реальности, как Вы будете действовать и планировать свою жизнь? Смею предположить что, если Вы задумаете какие-нибудь проекты или бизнесы в этом ментальном пространстве, то Вы воспользуетесь всем накопленным человечеством управленческим арсеналом (PMI, SWOT, SMART, PERT и т.д.).

Если мы наведем зум еще ближе и сузим ментальное пространство например до 1 недели (плюс-минус) и нашего города, то мы опустимся на бытовой уровень, на котором живем мы все большую часть нашей жизни. Для многих людей это и есть их реальность, ну иногда она расширяется до какого-нибудь турецкого или египетского курорта. Здесь как правило работают житейские правила управления жизнью, которые передаются из поколения в поколение. Хотя надо признать технологии делают своё дело и житейские правила предыдущих поколений перестают работать уже при жизни этих поколений. И я думаю, что здесь и будет формироваться квантовый переход в новую бытовую реальность. Но сейчас не об этом. В бизнесе и управлении проектами, кстати, на этом уровне хорошо работают Agile, Scrum, Lean, Kanban и т.п.

А теперь попробуйте, на сколько хватит воображения, расширьте фокус Вашего ментального «зума» на максимум, до границ известной вселенной и границ известного времени. Что будет с Вашим состоянием, когда Вы начнете планировать свою жизнь или какой-нибудь проект из этой точки (состояния)? Что там будет важным, а что потеряет смысл? Как будут выглядеть Ваши действия с расстояния миллионов и миллиардов лет? Поверьте, все что не имеет отношения к осознаваемому смыслу жизни, будет отброшено, как ненужный мусор. Останутся только те причины и аргументы, которые будут значимы и через тысячу и через миллионы лет. Но откуда мне знать, что будет значимо через миллион лет, спросите меня Вы?

Впервые, когда я «погрузил» себя в это «пространство», я, конечно, потерялся. И у меня конечно, возник тот же самый вопрос. Первое, что пришлось сделать – это справиться со своими страхами и сомнениями. Здесь мне помогли и Вера и Надежда, и все те практики, о которых я писал в предыдущих главах. И вот, когда мне наконец удалось пробиться сквозь липкий туман собственных страхов и сомнений, то мне открылась безумно красивая и гармоничная картина мощного, наполненного неподвластным мне смыслом, потока эволюции, с бесконечным количеством причинно-следственных связей, длинна которых составляет тысячелетия, или даже сотни миллионов лет. Со своими известными и неизвестными законами, волнами и спиральями. Оттуда становится видно, как чьи-то,

казалось бы незначительные действия, являющиеся незаметной каплей этого бесконечного потока, создают волны причин и следствий, которые могут гаситься, а могут усиливаться более масштабными волнами эволюции, превращая их через сотни и тысячи лет в гигантские цунами, кардинально меняющими жизни миллионов людей.

Я могу ошибаться, но один товарищ, по имени Гаутама, (или тот, кто придумал эту легенду) две с половиной тысячи лет назад просто сидел под деревом, заметьте даже ничего не писал, а просто молчал и иногда разговаривал. И произнесенные им слова даже через 2,5 тысячи лет меняют жизнь конкретных людей и даже целых социальных групп. Или Иешуа (Иисус) сидевший в пустыне? Знал ли он, что кто-то напишет о его похождениях и сидении и в пустыне? Знал ли он, планировал ли он, что эти рассказы станут самой важной и влиятельной книгой на большей части планеты в течение 2 тысяч лет. Или английский писарь, имя которого я думаю никто не помнит, включая меня, который ценой своей жизни не побоялся и перевел Библию на английский, открыв дорогу к вере миллионам людей. Знал ли он, каков будет результат его действий через полтысячи лет? Если говорить про ум и про логику, то вряд ли кто-то из них «знал», то есть вычислял «возможности и угрозы» и разрабатывал тактику и стратегию своих действий. Но, я думаю, что на уровне, который мы сейчас называем интуицией, они чувствовали своё предназначение, и умели пользоваться чем-то подобным, тому, что я назвал «зумом».

Это я всё к чему? К тому, что если мы, при принятии ли решений, при постановке ли целей, или в процессе достижения этих самых целей, будем помещать себя в это безграничное ментальное пространство и пользоваться таким вот «зумом», рассматривая всю картину целиком, одновременно фокусируясь на деталях, и перемещаясь с одного уровня на другой, то мы сможем делать поистине крутые и важные вещи, не зависимо от того, что сейчас происходит в окружающей нас реальности. «Перемещение» в высшую точку зума, позволяет убирать сиюминутные, текущие фильтры, мешающие увидеть большие волны и долгосрочные тренды. Там становится абсолютно не важно какая сейчас власть, какое социальное устройство общества, какие курсы валют и сколько денег сейчас в кармане. Это позволяет увидеть те возможности, которые не видны с близкого расстояния, и, через осознанные действия, встроиться в цепочки причинно-следственных связей, которые будут работать не год, два или десять, а сотни или тысячи лет. И, как мне видится, именно там можно найти ответы на многие безответные казалось бы вопросы.

Ещё один инструмент, которым я пользуюсь и который позволяет раздвинуть границы нашей экспертной позиции «Я знаю» я называю - "включение". Как он работает в моем случае? Начать надо с того, что определить, где находится граница моего "Я". Как правило оно ограничивается нашим телом. Для кого-то ближним кругом семьи и друзей. И чаще всего в него не входят те, кто думает по другому или придерживается других ценностей и взглядов. Короче, вот там, где начинается для каждого из нас слово "другие", там и проходит эта граница. Для кого-то туда не входит ворчливая соседка, для кого-то начальник на работе, для кого-то Путин, или, прости господи, Трамп. Но если мы расширим границы, и "скажем себе" что и соседка и начальник и Путин, это часть меня, как моя рука или нога. То мы перейдём в другое состояние, которое будет определять наши действия, чувства и мысли. Задача - научиться включать в себя всё, что находится во всех областях ментальной карты "Я знаю - Я не знаю". И даже если "эти части", которые я "включаю в себя", делают то, что мне не нравится, то и в этом случае задача научиться их понимать и принимать. Задача научиться не давать оценку их действиям, а искать смысл их действий лично для себя. Если эта часть меня делает что-то в моей реальности, то в этом обязательно для меня лично будет смысл. Здесь не важны ценности, властные регалии, роли или функции любой из "частей". Здесь важно научиться понимать смысл действий этих людей лично для меня. А смысл точно есть. Так же важно понимать, что этот смысл может быть разным, и то каким он будет, зависит только от нас, от тех "ментальных карт", которые загружены в наши "навигаторы". Про «карты» и «навигаторы» я писал выше в главе про «Надежду».

Самый простой контекст, который позволяет включать в себя всех и всё – это игра. Дети хорошо владеют этим контекстом, но, к сожалению, по мере взросления не без помощи системы образования и общепринятых норм воспитания они теряют способность жить в игре. Хотя надо признать, что всё больше и больше игра возвращается в мир взрослых, пускай и в качестве развлечения, но здесь важно то, что она дает возможность почувствовать себя в другом состоянии, без устоявшихся фильтров восприятия. А это уже не плохо.

Но если вернуться к нашей работе с целями, то о чем нам могут рассказать выше описанные практики? Все эти механизмы внутренней работы я называю одним словом «Сонастройка». Сюда можно включить много всего: и медитацию, и дыхательную гимнастику, которую я делаю каждое утро, чтобы сонастроиться с миром и с собой, и многое другое. Сонастройка или обретение целостности – это включение и принятие в себя всех людей, независимо от их статуса, ценностей, взглядов, веры, национальности, убеждений, дохода и т.д. Это принятие и включение в себя всего многообразия мира и природы. И если мы хотим что-то планировать или управлять нашим движением к цели в условиях высокой неопределённости, то первое, что нам нужно сделать, это выйти за пределы ментальной карты «Я знаю» и войти состояние будущего, в состояние, где наша цель уже достигнута. Сонастроиться с целью используя «зум» и «включение». И достигнув целостности и единства как внутри себя, так и с внешним миром, совершать все свои действия на пути к намеченной цели.

Но что нам может ещё помешать или что ещё будет влиять на наше состояние и на процесс «Сонастройки»? Сформулируем еще одну гипотезу – ничто так не влияет на результат, как наша уверенность. Рассмотрим слово «уверенность» не как производное от слова «вера», а как состояние определяющее наши действия. А что формирует нашу уверенность на пути к цели? Что стоит за этим словом?

Мы уже поговорили о вкладе «Веры» и «Надежды» в наше движение к точке «Б». Но это далеко не всё что нам нужно, чтобы обрести уверенность.

Наши действия (здесь я говорю о действиях, основанных на воле, а не на реакции) – это наши ожидания, воплощённые в реальность. Формируя ожидания страхами, мы получаем страхи. Формируя радостью – получаем радость, и т.д. Это не про визуализацию целей и не про планирование. Это про состояние. Визуализация и планирование – это хорошо, но более важен контекст, то состояние, в котором происходит процесс планирования. Надо учитывать, чего больше в тебе в момент визуализации, уверенности в том, что это получится или страха, что не получится. Результат всегда определяется тем, чего больше.

На этом этапе внутренней эволюции, задача – научиться не обращать внимания на страхи, и возвращать Веру в себя, в людей, в мир, в Бога. Во все, что ты ощущаешь внутри себя и снаружи. О том как бороться со страхами основанными на наших ожиданиях, на наших ментальных картах, мы говорили в предыдущей главе.

На следующем этапе внутренней эволюции, задача усложняется. Надо научиться жить, в принципе, без ожиданий. Под ожиданиями, повторюсь я имею в виду те страхи, которые описываются словами «не получится», «не будет», «не случится» и так далее. Или наоборот не подкреплённая реальностью эйфория – «сейчас я всех порву!». Живя без таких ожиданий, ты не формируешь отношения к результату, он просто есть, и он такой какой есть. И фишка в том, что он не будет таким каким он будет, а он есть уже сейчас, в настоящем, и он такой какой есть. Я понимаю, что в этом легко запутаться, но на данный момент у меня нет более простого объяснения. Так что примите что есть.

Следующий вопрос: как жить, заниматься бизнесом, растить детей, достигать целей, при этом ничего не ожидать от мира?

И вот здесь нам пригодится ещё один инструмент управления нашими состояниями. Нам нужно перейти из состояния «Ожидания» в состояние «Знания». Но это не то «знание» которое определяется нашей экспертной позицией «Я знаю». Это то знание, которому больше походит слово «Незнание». Сейчас я попробую объяснить этот квантовый парадокс. Не уверен, что у меня получится, но я все-таки попробую.

Для того, чтобы понять как работает этот механизм перехода давайте, проведем ещё один мысленный эксперимент – еще раз отправимся в путешествие. Отправляясь в путешествие, например, на поезде, мы покупаем билет и в обозначенный день приходим на вокзал, лучше заранее, чтобы не было суеты, и ждем поезда. И здесь интересно разобраться в нашем состоянии ожидания. Из чего оно состоит? Оно скорее всего будет состоять из предвкушения поездки, ожидания встречи со знакомыми или незнакомыми людьми, и так далее. Но чего там с высокой вероятностью не будет – это страха (ожидания), что поезд не придёт. Отсутствие такого страха подкрепляется многолетним позитивным опытом – поезд в подобных ситуациях всегда приходил. Поэтому в данном случае «страх, что поезд не придёт» будет заменяться «знанием, что поезд придёт». В данной ситуации мы уверены в себе и в мире, в лице РЖД, и в том, что ожидаемый результат БУДЕТ. Но что, если мы попробуем «примерить» это состояние к любой другой нашей ситуации ожидания: ожидания хорошего обслуживания в ресторане, ожидания удобных партнеров или клиентов, ожидания удачи в бизнесе или высокой зарплаты, ожидания, что дети будут послушными, ожидания, что старость не придёт, ожидания, что, наконец-то, моя жизнь поменяется и станет лучше, и так далее.

Что произойдёт, если мы переступим сомнения и сделаем маленький шаг за границу нашей ментальной карты ожиданий, то есть уберем «состояние ожидания» из нашей жизни и заменим его на «состояние знания»? Знания того что, какое бы событие не происходило в нашей жизни, оно будет лучшим из того, что могло бы случиться с нами в этот момент.

И вот здесь нужно сделать, как я это называю, квантовый мировоззренческий переход. На этот переход, на этот маленький шаг за границу этой самой «карты ожиданий» у меня ушло несколько лет, а может и десятилетий. Но что я получил, сделав этот шаг? У меня почему-то всплыла аналогия со сценой Нео и Морфеуса в фильме «Матрица», когда Нео выбирал красную или синюю таблетку. Что получил Нео выбрав «красную таблетку»? Он получил жизнь практически в тюрьме на корабле Морфеуса, вместо вкусной еды – какую-то баланду, рваную одежду и еще много того, на что многие из нас никогда не поменяют прелести потребительской цивилизации. Но помимо всего этого, он получил, бесконечную веру других людей в него, и любовь, которая, в конечном счёте, спасла его и весь мир. Понятно, что это кино и красивая метафора. Ну а что с реальной жизнью?

А что всё-таки получил я, сделав этот шаг и выбрав «красную таблетку»? Да, если стоя на «границе карты ожиданий», оглянутся и посмотреть «оттуда» на мир в пределах карты, то картина жизни в придуманных иллюзиях проявляется с какой-то кристальной ясностью. Ты вдруг отчетливо видишь, все несовершенство мира, и вся боль и отчаяние человечества обрушивается на тебя бурным потоком захлестывающих эмоций. Но если перевести взгляд за границы карты ожиданий, в эту бесконечное пространство, в эту бездну неизвестности, то там тебе открывается безумно красивая и гармоничная картина мощного, наполненного неподвластным тебе смыслом, потока времени и эволюции. Потока с бесконечным количеством причинно-следственных связей, длинна которых может составлять тысячелетия, и даже сотни миллионов лет. Это бесконечная сеть связывающая всё со всем, со своими известными и неизвестными законами, динамично меняющаяся во времени.

Переступив через границу моей ментальной карты, я увидел, что за пределами моих ожиданий, сомнений и разочарований, лежит бесконечное пространство абсолютного знания, название которому ЛЮБОВЬ. Я вдруг ясно увидел, что все последующие, равно как и предыдущие, события моей жизни - совершенны. Совершенны, как в контексте моей жизни, так и в контексте жизни вселенной. Не «правильные» или «неправильные», не «нужные» или «не нужные», а совершенные. Хотел написать «единственно верные из всего возможного», но это не отражает смысл слова «совершенные» в этом контексте. Я думаю, что многим из моих читателей, знакомо состояние «инсайта», когда вдруг к тебе приходит Знание, которое, казалось бы, всегда было с тобой, но ты ощущаешь его только в этот самый момент. Как будто то кто-то открывает в тебе дверь, и впускает в тебя новое знание. Так вот, я вдруг осознал, что Любовь – это и есть, и дверь, и дорога, и само это состояние абсолютного знания. Знание того, что все события в моей жизни совершенны.

И тут я бы вернулся к началу статьи, и обратился бы к тем, кто «стремиться постичь», чтобы рассказать ещё об одном, пожалуй, самом важном инсайте, который случился в

моей жизни. Скажу честно, пазл под названием «Любовь – это Знание» поначалу у меня не складывался и пару лет у меня ушло на то, чтобы его сложить. И вот в какой-то момент, размышляя над тезисом «Любовь – это абсолютное знание того, что все события в моей жизни совершенны», я вдруг осознал, что события в моей жизни остаются совершенными в независимости от того, считаю я их таковыми или нет. И пазл сложился. Я вдруг ощутил себя в точке «начала» пространственно-временного континуума, смотрящим на весь поток жизни как бы со стороны, одновременно находясь внутри него. И среди всех цепочек событий я отчетливо увидел одну, не сильно привлекательную на первый взгляд, цепочку и понял, что именно эти события и есть моя жизнь. И эта жизнь является маленькой, но частью чего-то невообразимо большого и совершенного - Эволюции, Вселенной, Бога, Времени. Не знаю, как правильно это назвать, но надеюсь Вы понимаете о чем я. Это осознание в начале дало столько энергии и смысла, что трудно было удержаться на плаву этого бесконечного потока из ниоткуда в никуда. Энергия так же принесла еще одну мысль, которая поначалу меня сильно встревожила. Если я песчинка или капля в этом бесконечном потоке, то получается, что от меня мало что зависит. К чему все эти цели – блага, состояния, желания и ожидания? Зачем образование, MBA, курсы, коучинги и прочие управленческие штуки? Они настолько маловлиятельны и несоизмеримо малы, что их значимость просто теряется в этом безбрежном океане...

Помните, в начале статьи в качестве эпиграфа я взял фразу из сутры дождя «...Если ты хочешь освобождения - все цели должны быть оставлены...Лишь стремящийся постигает, что не к чему стремиться, некуда и незачем...»? Помните о противоречии, которое эта фраза вызывала с названием статьи «про достижение целей»? Это же противоречие мучало меня на всем описанном здесь пути трансформации. Как жить без целей, и при этом не останавливаться в развитии? Как жить зная, что от тебя ничего зависит, и верить в себя?

Так вот, на данном этапе моего исследования этого малоизученного пространства «между ХОЧУ и МОГУ», как мне думается, я все-таки нашёл ответы на поставленные вопросы. Я нашел то квантовое состояние одновременного пребывания в состоянии свободы и в состоянии постоянного стремления и поиска. Любовь, которая вместила в свое пространство все противоречия, сделала мою картину мира цельной и гармоничной. Она же дала мне возможность сделать следующий шаг познания, и найти ответ на вопрос - что же зависит от меня, что зависит от каждого нас?

От каждого из нас зависит то, как мы будем использовать эти совершенные события, эти мгновения нашей жизни. Будем ли мы сопротивляться, будем ли безразличны, будем ли мы осознанно проживать каждое событие, или использовать его для того, чтобы внести свой вклад в этот бесконечный поток жизни? Всё это зависит только от нас. И это, пожалуй, единственное важное решение, которое каждый нас, хочет он этого или нет, принимает, в каждый момент времени. Все остальное только путь к осознанию этого.

Эпилог.

«Воля моя выражается посредством знаков. Можно не читать моих знаков. Так поступают не знающий меня или познавший. Для идущего же эта ступень неизбежна». (Сутра дождя).