

Моим родителям, Ингрид и Ларсу, которые всегда
позволяли мне плыть против течения

Лучший день для посадки дерева был двадцать лет назад,
хороший день для посадки дерева — сегодня

Китайская пословица

ПРЕДИСЛОВИЕ

Зачем нужна эта книга?

*У каждой сложной проблемы есть простое решение,
и это решение — неверное.*

Г.Л. Менкен

С ВОЗВРАЩЕНИЕМ!

И вот мы снова вместе. Тем, кто читал мои предыдущие книги, я хочу сказать: «С возвращением!». А тех, кто впервые открывает мою книгу в надежде найти в ней приключенческий роман или эротические стихи, я тоже рад приветствовать.

Моя новая книга — естественное продолжение цикла из первых двух — «Искусство манипуляции. Как не дать себя обмануть» и «Искусство манипуляции. Как читать мысли других людей и незаметно управлять ими». Но разумеется, можно читать ее и отдельно от предыдущих. Моя новая книга отличается от всего написанного мною ранее. В других книгах речь идет о том, как человек взаимодействует с окружающим миром, с другими людьми. Новая же книга посвящена диалогу с самим собой.

В течение нескольких лет я просил вас обращать внимание на других. Но на этот раз я прошу вас об-

ратить внимание на самих себя. Воспользуйтесь этой возможностью и поприветствуйте себя. Пожмите себе руку. Вам предстоит провести вместе много времени.

Как помочь себе самому

Я буду с вами честен. Эта книга — из серии «Помоги себе сам». Возможно, вы не имеете ничего против. Но для меня долгое время было проблемой написать что-то в этом жанре. Попытаюсь объяснить почему.

В последние десятилетия культура самопомощи достигла невероятных размеров. Мне интересно, действительно ли она стала новой религией. После футбола. Нет, не поймите меня неправильно. Прекрасно, когда люди пытаются получше узнать самих себя и, как это обычно называется, работают над собой. Это требует большого мужества и достойно всяческого уважения. У меня много друзей среди коучей, психотерапевтов и авторов литературы по популярной психологии. Но я никогда не причислял себя к ним. Для меня все эти руководства самопомощи — океан информации, состоящий из теорий и высказываний гуру всех мастей, в котором не знаешь, кому можно доверять, а кому — нет.

В последние годы исследователи деятельности человеческого мозга и психологи начали больше внимания обращать на то, чем персональные тренеры занимались сотни лет, — на саморазвитие и самосовершенствование. Впервые у нас появились научные данные о том, какие методы работают, а какие — нет. Большинство исследователей предпо-

читают заниматься тем, что называют позитивным мышлением или позитивной психологией. Но это не единственная сфера, заслуживающая внимания. Обратите внимание на эпиграф к этой главе. Цитату Менкена можно толковать по-разному. Можно предположить, что Менкен утверждает, что не бывает простых и быстрых решений, и что те, кто их предлагает, — либо не понимают степени серьезности проблемы, либо обманывают себя. Человек всегда рад обманываться. И всегда найдутся мошенники, которые обманут кого угодно ради денег. Но есть и иной вариант прочтения. Большинство проблем, которые представляются нам сложными и серьезными, на самом деле, очень просты и легко решаются. Даже если мы думаем иначе.

Вооруженный результатами последних исследований в области психологии и неврологии, я решил отбросить сомнения и написать книгу о самосовершенствовании. И не просто книгу по психологии, а книгу, которая раз и навсегда расскажет читателям, что им может помочь, а что нет. Потому что существует ряд методов, которые могут помочь человеку стать креативнее, улучшить память и даже стать счастливее. И я хочу не просто рассказать вам, что нужно делать, но и объяснить, почему тот или иной метод работает.

Вы и не подозреваете, что обладаете скрытыми талантами и возможностями, которые можно и нужно развивать. Именно их я и называю вашими супер-способностями.

Нет, я не преувеличиваю. Среди того, что вам предстоит освоить, — тренировка памяти. Когда я демонстрировал один из методов улучшения памяти в телешоу, один из участников сказал, что мне

с моими способностями нужно выступать в цирке. Но, как вы сами вскоре узнаете, в тренировке памяти нет ничего сверхъестественного. В этой книге я собрал все самое важное и нужное из того, что поможет вам сделать вашу жизнь более интересной и насыщенной и активирует ваши скрытые таланты. Все, что вам останется — соорудить себе костюм супермена.

Человек ментальный

Сегодня люди на разных концах планеты могут общаться с интервалом в пару секунд. Что-то где-то происходит, и — бац — через три секунды об этом можно прочесть в ленте новостей на Фейсбуке. То, что нельзя увидеть по телевизору, можно легко найти в интернете и тут же прокомментировать. Если мы хотим, чтобы наш сюжет попал в СМИ, достаточно снять что-нибудь выдающееся на мобильный телефон и по электронной почте отправить редактору, который, в свою очередь, выложит клип в интернет. Мы живем в глобальном мире, где общение происходит в режиме реального времени. А наши телекоммуникационные сети превратились в коллективные глаза и уши человечества. Наши мысли сегодня являются главной движущей силой на планете. Никогда еще наши мысли не были столь могущественными. Мысли и идеи сегодня доминируют повсюду. Технологии развиваются так стремительно, что неизвестно, чем это закончится. Последняя инновация, о которой я слышал, это контактные линзы, на которые будут передавать изображение с экрана

мобильного телефона. Эта технология называется Heads Up Display. Когда эта книга уходила в печать, самыми желанными подарками на Рождество были 3D-телевизор и футуристический iPad. Человеку больше не требуется физическая сила. Теперь он стремится развивать интеллект и интуицию. Физическая слабость человека (по сравнению с другими животными) привела к тому, что его мозг активно развивался и изобретал все новые и новые вспомогательные средства — автоматическое оружие, грузовики и сырорезки. Умственной активностью нам пришлось компенсировать то, что любой шимпанзе среднего размера может без проблем догнать нас и зашвырнуть в ближайшие кусты.

Человеку всегда приходилось полагаться на интеллект. Так почему бы нам не признать, что ментальные способности и есть наша суперсила и не взять контроль над ней в свои руки. Вы можете возразить, что IQ-тесты проводятся вот уже несколько десятков лет, но эти тесты способны оценить лишь малую часть наших интеллектуальных способностей. Отчасти именно поэтому исследователи не обращали серьезного внимания на человеческие ментальные способности — они плохо поддаются измерению и оценке. Например, как вы измерите чувства? Вот почему ученые так долго и упрямо игнорировали роль чувств в жизни людей, а научная психология вообще старалась избегать этого вопроса. Несмотря на это, книги по популярной психологии издаются и раскупаются во всем мире, что доказывает интерес к этой теме и внимание людей к своей эмоциональной сфере.

Потребность стать лучше

Традиционно женщины больше интересуются саморазвитием. Это отчасти зависит от того, что женщины обращают на чувства больше внимания, чем мужчины (это действительно так, и мы еще поговорим об этом подробнее), и для них эта сфера всегда была важнее. Достаточно посмотреть на литературу: большинство книг пишется именно для женщин. В английском языке есть определение *touchy-feely* для описания вещей, которые мужчинам кажутся слащавыми или слезливыми, другими словами, слишком эмоциональными. Но, к сожалению, чувства редко описывают так, чтобы они были понятны и мужчинам и женщинам. Чаще всего, такие книги адресованы только женщинам. И я надеюсь, что моя книга это исправит. Информацией, которой мы сегодня владеем, мы обязаны науке под названием когнитивная психология. Именно ее представители первыми поняли, что чувства, мысли и поведение тесно связаны. Нам с вами, любителям, это кажется очевидным, но ученые долго шли к этому. Объясню почему: когнитивные психологи утверждают, что если вы все время думаете о том, что может случиться что-то плохое, то ваша тревога будет расти, и все ваше поведение будет направлено на то, чтобы избежать опасности и стресса. А избежать их можно лишь уклоняясь от стрессовых ситуаций.

Но если думать, что все будет хорошо, то это придаст вам сил и уверенности в себе, и вы будете вести себя иначе и добьетесь успеха. Изучая наш образ мыслей и наши страхи, когнитивные терапевты работали множество методов, которые могут помочь

привести в порядок нашу жизнь. Лучшие методики самосовершенствования включают в себя элементы из разных областей. Ключевым словом в этом случае является эффективность метода. Когнитивные психологи ищут вдохновения в азиатских практиках. Именно оттуда пришли к нам медитация и *mindfulness* — состояние осознанности. Постоянно растет интерес к позитивной психологии. Об этом я уже говорил. Но даже ученые допускают ошибки. Иногда следовать их советам — все равно что готовить блюдо, руководствуясь десятью рецептами сразу. Как насчет шоколадной пиццы с кокосовыми меренгами? Иногда результат получается неплохим, иногда — катастрофическим. Методом проб и ошибок мы выясняем, какие методы работают, а какие нет, и когда томатный соус лучше не добавлять.

Человеку свойственно стремление познавать себя и становиться лучше. Но, к сожалению, не только оно. От своих предков человек унаследовал склонность к самообману, стремление искать легкие пути и быстрые решения и переоценивать себя. Вот почему я хочу не только познакомить вас с методами, но и избавить от таких предрассудков и суеверий, как вера в гомеопатию, спиритические сеансы и чудодейственные диеты. Суеверия связаны не только с троллями и гномами, они влияют на все наши решения. Одна вера в то, что в жизни все легко и просто, — уже суеверие. Ученые, занимающиеся исследованиями в области качества жизни, давно пришли к выводу: люди, которые чувствуют, что сами контролируют свою жизнь, добиваются успехов в карьере и личной жизни, а те, кто просто плывет по течению, — так и остаются неудачниками.

Моя цель — дать вам как можно больше инструментов, которые помогут вам вернуть себе контроль над собственной жизнью. Вернув контроль над жизнью, вы поймете, что название этой книги — не просто броская реклама. Вы узнаете, что действительно обладаете супер-способностями. Я хотел бы еще заметить, что эта книга не имеет отношения к философии или идеологии. Или к религии. Это просто набор инструментов, предназначенный для того, чтобы облегчить вам жизнь. Потому что чем больше порядка в вашей голове, тем проще вам будет навести порядок в жизни и сделать ее легкой и приятной не только для вас самих, но и для ваших близких. Не забывайте, что ваш мозг постоянно работает. Ваши мысли все время движутся в каком-либо направлении, и вы можете сами его задавать, не рискуя оказаться в придорожной канаве. Вот почему я призываю вас взять под контроль мысли и чувства и использовать мозг на полную мощность. Вы же хотите стать счастливыми?

Работа или личная жизнь

Прежде, чем начать узнавать себя, нам нужно определить, кто мы такие. Мы уже давно не воспринимаем себя в соответствии с выбранной профессией. Мы не воспринимаем себя лесниками, швеями или экономистами, потому что в нашей жизни, помимо работы, есть много интересного. Наши родители не умели разделять профессиональную жизнь и личную, но мы делаем это с удовольствием. Многие из вас наверняка заметили, что на работе нам требуют-

ся одни навыки и качества, а дома — другие. Но это не совсем так. Стратегическое планирование и кризис-менеджмент нужны и в личной жизни; умение выдерживать стресс пригодится и в семейной жизни, и на работе.

Когда у нас депрессия, мы не можем ни эффективно справляться со своими рабочими обязанностями, ни нормально функционировать в семье. И с близкими, и с коллегами нужно обращаться справедливо, независимо от того, как они выглядят и что говорят. Потому что и дома и на работе — вы один и тот же человек. Вы один отвечаете за все, что делаете. И от того, насколько развиты ваши ментальные способности, зависит то, как вы справляетесь с работой и как строите отношения с близкими. И это совсем не так очевидно, как кажется. Зайдите в ближайший книжный магазин — что вы там увидите? Полку с литературой по психологии наподобие «Чувство достоинства» и полку с литературой по менеджменту, где стоят книги наподобие «О чем думают счастливые люди». Но находиться эти полки будут в разных концах зала, потому что предназначены для разных категорий читателей. Но так ли это на самом деле? Путь от работы до дома намного короче, чем кажется. В ментальном смысле, потому что я не знаю, сколько вам приходится добираться до работы. Одни и те же инструменты нужны вам, чтобы добиваться успехов в работе и личной жизни. В этом смысле книжный магазин похож на отдел детской одежды в H&M, где царит строгое разграничение по половому признаку, чтобы облегчить покупателям выбор. Женщины ищут психологическую литературу, мужчины — деловую. Но я за отмену стереотипов. Хватит делить