

Чтобы выйти в мир, нужно
сначала погрузиться в себя

Предисловие 8

ЧАСТЬ I

Погружение ВНУТРЬ 11

1 Мое прозрение
Как община изменила мою жизнь 13

2 Мягкое самоосознание
Что вы принесете в свое сообщество? 29

3 Намерение
Осознайте его и копайте глубже 59

4 Энергия
Как быть термостатом, почему важно
быть легким на подъем и как получить
дозу счастья без искусственных
стимуляторов 75

ЧАСТЬ II

Выход НАРУЖУ 110

Где искать своих людей **5**

Четыре этапа создания сообщества 113

Метод пяти шагов **6**

Как построить сообщество мечты
с нуля 141

Забота о сообществе **7**

Десять простых способов сделать так,
чтобы люди к вам возвращались 171

Конфликты: восприятие и принятие **8**

Невидимый язык, цикл дружбы,
страх остаться в стороне и сплетни 187

Сообщество **9**
в любом возрасте

Активная жизнь на пенсии 209

Вместе в будущее **10**

А что дальше? 219

Благодарности 227

Об авторе 231

Мое прозрение

Как община изменила МОЮ ЖИЗНЬ

Когда мне исполнилось тридцать, я остро ощутила свою оторванность от мира. Однажды в субботу, снежным январским днем, я стояла в ванной своей нью-йоркской квартиры и расчесывала вечно спутанные волосы, готовясь к выходу. Я смотрела в зеркало, и тут меня осенило: я совсем не выгляжу счастливой.

Кроме моей сестры-близнеца Мики и небольшой группы друзей, которых я любила, но редко видела, так как жизнь разбросала нас по всему земному шару, у меня не было людей, с которыми я ощущала бы тесную взаимосвязь. Я только что разорвала помолвку, не уважала себя и свое тело. Каждую субботу я торчала в одном и том же спортбаре со знакомыми, говорившими о безразличных мне вещах, и часто напивалась до беспамятства. И вот сейчас я собиралась выйти из дома и проделать то же самое еще раз.

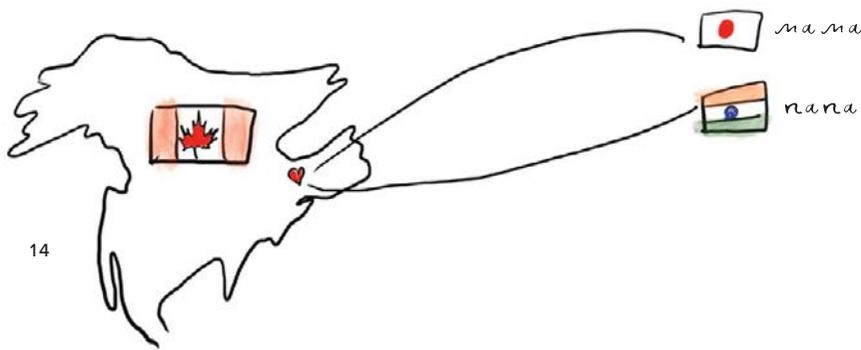


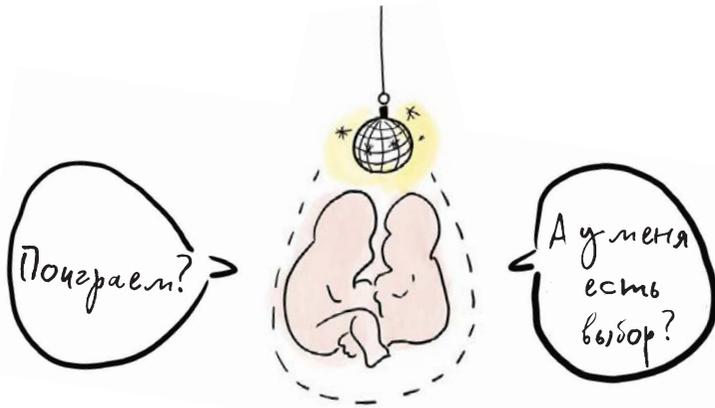
В тот момент я поняла: нужно что-то менять. «А чего я хочу?» — спросила я себя. Что для меня важно? Неужели вся моя жизнь пройдет так? По выходным я буду напиваться с людьми, которые ни капли меня не вдохновляют? Хочу ли я тратить свое время на все это или лишь пытаюсь заглушить чувство одиночества и грусть от нехватки глубоких человеческих отношений? Я поняла, что очень устала **дрейфовать** по жизни.



Когда я росла, в жизни моей семьи не было большей ценности, чем община. Мои родители эмигрировали в Канаду в 1970-е годы — отец из Индии, мама из Японии. Они познакомились в аспирантуре, поженились и вырастили меня и моих сестер, не получая почти никакой поддержки от своих семей, оставшихся на другом краю света. Вспоминая детство, я понимаю, что родители всегда прививали мне идею важности общины. Я также понимаю, насколько уязвимыми они себя чувствовали и какое мужество проявили, выстроив свою общину с нуля, в стране, где им приходилось говорить на чужом языке.

Я была частью общины еще в утробе матери, где плескалась и бултыхалась в околоплодных водах вместе со своей сестрой Мики. Моя старшая сестра Юри меньше чем на год младше нас с Мики





(на 363 дня старше, если точно), поэтому все мое детство они обе были рядом со мной. Каждый день мы играли вместе, учились друг у друга, дрались и мирились. Скучать не приходилось: иногда мы объединялись друг против друга, и было очень обидно, когда двое ополчались на тебя. Но когда мы держались вместе, это делало нас сильнее.

Даже когда денег не хватало, наши родители устраивали потрясающие дни рождения и праздники. Мы сами придумывали игры для друзей и каждый год изобретали новый рецепт фруктового пунша. Помню, однажды папа организовал вечеринку для своей команды инженеров в подвале; я спустилась и услышала, как они смеются над своими британскими коллегами — те с выражением читали стихи. Мне это запомнилось. В нашей семье всем было весело, считалось, что это важно — хорошо проводить время вместе (после того как выполнены все домашние дела и школьные задания). Праздники, встречи друзей, общинные сборища — все это было неотъемлемой частью нашей жизни.

В какой же момент все изменилось? Почему к тридцати годам я пришла с ощущением оторванности от всего мира? Я знала, что жизнь, которую веду, неправильная, что я могу жить лучше.



Оглянувшись на прошедшие годы, я поняла, что переместила общение с друзьями в категорию «если найдется время». На первом месте для меня стояла работа, и отменять встречи стало обычным делом. Я проводила больше времени с людьми, которые были нормальными, но совсем меня не вдохновляли, — так было проще. Я часто не торопилась или вовсе избегала налаживать более тесный контакт с людьми в реальной жизни, потому что тратила свое время на соцсети. Мне казалось, что чем больше у меня «друзей» и подписчиков в Facebook и Instagram, тем лучше и насыщеннее будет моя жизнь. Но я стала зависимой от соцсетей, а их использование превратилось для меня в гонку тщеславия.

В соцсетях комплексы вылезали у людей на каждом шагу, и в итоге общение не приносило радости.

Гордость (и неуверенность) не позволяли мне сблизиться с новыми друзьями, наладить более тесный контакт. Я боялась быть отвергнутой. И теперь я знаю, что многие испытывают то же самое. Непросто быть думающим и чувствующим человеком — особенно в наш цифровой век.



Я ОЧНУЛАСЬ, КОГДА МНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ ТРИДЦАТЬ,

но это произошло не в одночасье и не в результате кризиса. Я просто поняла. Осознала. И почувствовала, что так продолжаться не может. Нужно что-то делать.

В тот вечер в спортбаре я оглянулась вокруг и поняла, что почти каждый из присутствующих боится признаться себе, что чувствует то же самое, что и я.

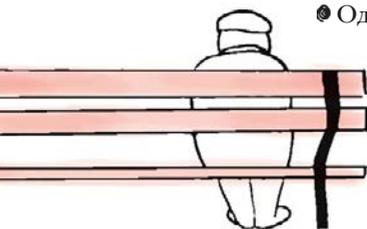
Люди смотрели по сторонам, но не друг на друга. Половина посетителей бара сидела, уткнувшись в телефоны. Другая половина отчаянно напивалась; люди кричали, тискались у всех на виду или опрокидывали рюмку за рюмкой. Я не могла поверить, что много лет проводила время в таких местах, с людьми, с которыми у меня не было ничего общего. О чем я думала? Я оставила на столе свое пиво, не притронувшись к нему, и побежала домой. У меня кружилась голова, и я была полна решимости все изменить.

Впервые за всю свою взрослую жизнь я поняла, что нельзя больше общаться со случайными людьми.



Я прониклась идеей найти людей, близких мне по духу, и создать личное сообщество. Одновременно я поняла, что изоляция и чувство отчужденности приобрели масштабы общенационального **кризиса**:

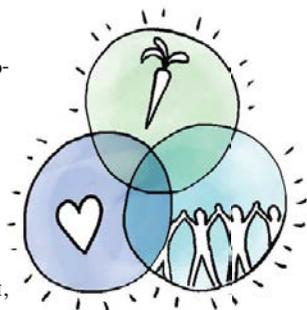
- Один из четырех американцев сообщает, что у него нет друзей, которым можно было бы довериться, с кем можно обсудить важные проблемы. За последние 30 лет число таких одиноких людей утроилось – об этом сообщает исследование 2006 года, опубликованное в журнале *American Sociological Review*.



- Один из трех американцев старше 65 лет страдает от социальной изоляции; среди людей старше 85 лет – один из двух. Этот факт потрясает. Люди, столько трудившиеся, чтобы создать мир, в котором мы живем сейчас, вместо заслуженного признания получили одиночество! Это невероятно.

- В другом исследовании выяснилось, что *слабые социальные связи вредят здоровью не меньше, чем алкоголизм, и вдвое больше, чем ожирение*. Только задумайтесь об этом!
- Еще одно исследование показало, что изоляция запускает клеточную цепную реакцию, обостряющую воспаления и подавляющую аутоиммунные процессы, и организм хуже справляется с инфекциями. Мы болеем от одиночества.

● А потом я узнала о «голубых зонах» — общинах долгожителей. Это население японского острова Окинава, итальянского острова Сардиния и жители Коста-Рики. Они объясняют свое здоровье и долголетие крепкими семейными узами, приятным времяпровождением в обществе других людей, подвижным образом жизни, здоровой пищей и привычкой есть в хорошей компании!



У меня открылись глаза. Я и не догадывалась, как важно сообщество для моего здоровья и счастья.

Но я окончательно осознала важность общения с единомышленниками, когда стала социальным предпринимателем. Так называют людей, чей бизнес призван разрешить социальные, культурные и экологические проблемы. В 2010 году я основала компанию Super Sproutz, целью которой было рассказать детям о важности здорового питания. Я написала четыре детские книги, выпустила 50 обучающих видеороликов с участием лучших кукольников в мире, организовала салат-бары в начальных школах и в сотрудничестве с лучшими педагогами создала программу обучающих мероприятий. Вместе мы прививали детям идею, что здоровое питание — это весело. И за те пять лет, что я руководила компанией, мы достучались до сотен тысяч ребят по всему миру. И хотя мы многого достигли, я своими глазами увидела, как технологии влияют на общение детей друг с другом и способствуют все большей изоляции и менее подвижному образу жизни.



Примерно в тот же период, в 2013 году, мы с Мики и нашей подругой Антонией основали THINX — компанию по производству высокотехнологичного женского белья. Наша продукция должна была перевернуть рынок женских гигиенических товаров. Мы стремились не только изобрести замену привычным способам поддерживать гигиену во время менструации (и тем самым помочь нашей планете и женщинам в развивающихся странах, где эти способы часто бывают недоступны), но и объединить женщин и создать платформу, которая мотивировала бы их. Три года мы разрабатывали прототип, затем в 2013 году запустили кампанию по сбору средств на Kickstarter, и с тех пор вокруг нашего проекта выросло потрясающее сообщество из сотен тысяч женщин, разделяющих миссию THINX. Это укрепило мою веру в силу и важность личных отношений во всех жизненных аспектах.

В том же году (2013-й был для меня богат на события) мы с моим другом и напарником во всех делах Мэттом пошли поужинать и выяснили, что нас обоих раздражает ночная жизнь Нью-Йорка, где правят злобные вышибалы, алкоголь и цифровое одиночество. Нам хотелось, как когда-то в юности, просто танцевать в свое удовольствие, забыв обо всем, и проводить время весело и без вреда для здоровья! И вот мы затеяли социальный эксперимент: стали собирать друзей в гостиной и заниматься йогой, танцевать и веселиться рано утром перед выходом на работу (некоторые наши друзья решили, что мы сошли с ума!). Наша затея выросла в проект Daybreaker — веселую франшизу, которая теперь работает в 25 городах мира и десятках университетских кампусов. Численность нашего сообщества достигла более 450 000 человек, и это только начало!

Сейчас я работаю социальным архитектором. И строю сообщества, как другие строят дома. Эту должность я придумала себе сама — себе и всем, кто посвятил жизнь задаче объединять людей. Хороший архитектор должен думать о материалах, дизайне, освещении и пространстве. Социальный архитектор — тоже. Сообщества выстраиваются кирпичик за кирпичиком — то есть от человека к человеку. И в основе этого стоит продуманный дизайн и прочный каркас из точек соприкосновения — тех точек, в которых мы «совпадаем», где сходятся наши истинные интересы.

Запуская проекты из серии Daybreaker, я объездила всю страну и во время этих поездок стремилась говорить с разными людьми, погружаться в разные сообщества и учиться у них. Я беседовала со студентами, учителями, парикмахерами, психологами, пенсионерами, детьми, таксистами, директорами компаний. Я поняла, что многие считают потребность в принадлежности к сообществу почти стыдной, ведь она свидетельствует о том, что они нуждаются в людях и не могут без них прожить. Но ведь это так! Мы действительно нуждаемся друг в друге — это фундаментальная человеческая потребность. В пирамиде Маслоу потребность в принадлежности стоит рядом с потребностью в любви.

Потребность в принадлежности к сообществу — фундаментальная потребность человека!



С тех пор как Абрахам Маслоу вывел свою пирамиду потребностей в 1943 году, наука шагнула далеко вперед. Недавние исследования показали, что принадлежность к сообществу влияет не только на эмоциональное, но и на физическое благополучие человека*. Именно поэтому я создала свой вариант пирамиды Маслоу, в котором принадлежность к сообществу выступает **базовой человеческой потребностью**. Я также изменила пирамиду в соответствии с новыми научными данными.



Пирамида потребностей Маслоу, 1943

И вот что у меня получилось (от нижнего яруса пирамиды к верхнему):

Базовые человеческие потребности: еда, вода, кров, принадлежность, любовь, желанные прикосновения**.

Физическое и психическое благополучие: физическое здоровье, секс по взаимному согласию, работа, дом, безопасность, осознанное присутствие в настоящем.

Смысл: ориентированность на служение, выполнение своего предназначения, идущего на пользу всему человечеству (родительство, служение общине).

Радость: игривость, творчество, любопытство, осознанность.

* Гарвардское исследование развития взрослых – 80-летнее исследование (1938 – наст. вр.).

** *Frank R. Wilson. The Hand: How Its Use Shapes the Brain, Language, and Human Culture (New York: Vintage Books, 1999).*



Пирамида потребностей Агравал, 2017

Все четыре уровня моей обновленной пирамиды потребностей пронизывает одна связующая нить: **сообщество людей**. Без сообщества, поддерживающего вас на каждой ступени, почти невозможно продвинуться на верх пирамиды. Психолог Ноам Шпансер писал: «Потребность в общении у человеческих существ отчетливая, острая — это фундаментальная потребность. В одиночестве и изоляции мы не сможем выжить, не говоря уже о том, чтобы процветать».

Меня часто спрашивают: «Как у вас получилось? Как вам удалось объединить вокруг себя столько людей?» Эти вопросы и мое желание подытожить все, чему я научилась в своих личных и профессиональных сообществах, вдохновили меня написание книги. Сообщества и потребность в принадлежности к ним — тема непростая, в ней можно увязнуть, но я выделила несколько ключевых принципов и практик, которые продолжаю применять и в личной жизни, и в организациях. Эти принципы и практики хорошо послужили мне и, надеюсь, послужат и вам на пути к построению собственных сообществ.

Мне понадобилось два года, чтобы найти «своих» людей, но, когда я сделала это, все стороны моей жизни расцвели новыми красками и возможностями и стали приносить радость. Конечно, мне многому пришлось учиться, и я все еще учусь, но впервые в жизни я ощущаю уверенность и чувствую себя одновременно личностью и частью коллектива. Осознав силу общины и ощутив глубокую радость, которую пребывание в ней приносит мне лично, я поставила себе задачу помогать людям создавать вокруг себя сообщества единомышленников.

