

Теун Мarez

Ох уж это счастье!

"Эти книги изменили мою жизнь..." "Мне нравится его чувство юмора и возможность применения его методов в ежедневных ситуациях" "Ваша книга попала ко мне в руки четыре недели назад... Что привело к "магическому путешествию", которое теперь будет продолжаться всегда" "Это кто угодно может использовать в своей реальной жизни"

Читатели

«Эта книга посвящается моей большой семье - чудесным созданиям по имени "люди", самым веселым обитателям Земли, которые, к сожалению, потеряли связь со своим врожденным искренним ощущением радости и вечного счастья»

Автор

ОБ АВТОРЕ

Теун Мarez родился в Зимбабве. Его отец был шахтером, а мать - учительницей. Детство Теуна прошло в буше, среди дикой природы, рядом с коренными жителями этой местности, в окружении их богатого фольклора.

Именно в те первые годы начался его путь к знаниям - поиски, которые со временем заставили Теуна отказаться от большей части традиционных представлений и вступить на совершенно иной путь постижения мира.

Поскольку он рос вместе с африканскими детьми и всегда считал их равными себе, первые столкновения с проявлениями расизма вызвали у него настоящее потрясение.

"Это заставило меня реально задаться множеством вопросов о жизни - не только в связи с расовой предубежденностью, но и об устройстве жизни в целом, о том, какими социально обусловленными являются наши взгляды на мир".

Став первокурсником университета, Теун осознал: если ему действительно хочется найти ответы на свои вопросы, то делать это придется самостоятельно.

"Меня осенила мысль о том, что единственный способ сделать это - заново пересмотреть и переоценить все уже усвоенные представления о жизни".

По окончании университета Теун заинтересовался вначале искусством, а позже сделал карьеру в сфере образования. Благодаря этому он накопил богатый опыт в области поведения различных типов людей и общественных слоев, взаимоотношений между представителями разных культур и всех возрастных групп.

Сам Теун считает, что такое разнообразие, которое является отличительной чертой Южной Африки, таит в себе огромный потенциал, так как позволяет во всей полноте изучить и понять различия между людьми. Только после этого можно постичь их подлинное единство и общность цели.

Сейчас рабочий день Теуна включает в себя индивидуальное преподавание, писательский труд и проведение обучающих курсов. Он живет

в Кейптауне с женой Мариан. Этот союз представляет собой чудесный пример равновесия мужественности и подлинного женского начала.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что ответить, если тебе говорят, что ключик к счастью всегда лежит прямо перед носом?

Когда автор этой книги Теун Мarez впервые заявил об этом, я почувствовал себя отчасти разочарованным. Впрочем, в надежде на то, что со временем он откроет свои странные секреты, я решил промолчать и позже посмеяться над ним. С другой стороны, я продолжал свои собственные поиски счастья и не сводил взгляда с далекого горизонта.

Однако подобно этой линии, счастье, казалось, отдаляется с каждым моим шагом.

К счастью, мне довелось стать не только издателем Теуна, но и его учеником, и благодаря этому я заметил, что он вовсе не сражается за счастливую жизнь. Вот тут-то я и решил прислушаться к его словам, хотя прошло немало времени, прежде чем я наконец-то начал понимать их справедливость.

Выяснилось, что поиски счастья - общечеловеческая проблема, поскольку все мы склонны отбрасывать простое и очевидное, доверяя вместо этого каким-то запутанным ответам. В своей погоне за научными и техническими достижениями мы стали чрезмерно "умными".

Мы так упорно размышляем о жизни, что в результате подлинное счастье просто ускользает сквозь пальцы.

Благодаря работе с Теуном и обучению у него я начал руководствоваться таким принципом: чтобы понять, как жить и извлекать из жизни больше радости, человеку совсем не нужно становиться ученым. На самом деле ключики к счастливой жизни доступны любому, самому простому человеку, иначе в жизни вообще не было бы никакого смысла. Секрет очень прост: вместо того, чтобы выдумывать очередные хитрости, нужно, напротив, избавиться от огромных объемов всего того, что мы успели усвоить за свою жизнь.

Ключи к счастью действительно очень просты, но это не значит, что их легко заполучить.

Честно говоря, нередко их чертовски тяжело применять на деле. Даже если знаешь, что тебе следует делать, это всегда очень отличается от того, как ты привык поступать.

За время знакомства с Теуном я понял, что по пути счастья нельзя пойти одним махом, но стоит принять твердое решение и отправиться в это путешествие с небольшим набором инструментов в кармане, - и твоя жизнь меняется раз и навсегда. Временами ты взлетаешь ввысь, иногда падаешь на землю, но каждый путешествует, опираясь исключительно на собственные силы, и именно это обогащает жизнь новыми измерениями, вносит в нее восторг и радость. Уверенность в себе и своих силах, право сказать: "Да, я сделал все сам!" - вот что, на мой взгляд, делает повседневную жизнь разнообразной и стоящей. И в результате твое настроение совсем не зависит от того, солнечно сегодня или дождливо.

Со временем я обнаружил, что изложенные в этой книге принципы привели меня к совершенно иному пониманию счастья. Я понял, что счастье совсем не где-то там, за горизонтом, - оно тут, рядом, вокруг нас, достаточно лишь протянуть руку. Все так просто, но в то же время очень сложно.

Это все равно, что выбрать жизнь, а не смерть, ведь если человек выбирает жизнь, он одновременно делает выбор и в пользу счастья.

Многие люди любят следить за спортивными состязаниями, и причина не в том, что их интересует окончательный результат, сама победа. Нет, они

хотят косвенно пережить каждую секунду соперничества команд или спортсменов - сражения, в котором секунда растягивается на целые минуты сжатого возбуждения и напряжения.

Сходным образом, при выборе счастья и полноты жизни мы запоминаем каждый миг своей собственной борьбы, насыщенной и страстной. Победы приходят и уходят, а то, что человек извлекает из любой своей битвы, остается навсегда.

Итак, лично для меня выбор в пользу полноты жизни стал совершенно практичным вопросом, связанным с развитием ловкости, бдительности и страстности, которые позволяют уловить ускользающее мгновение счастья, - несмотря на изменчивость облика, они неизменно возникают в любых взаимоотношениях, ежедневно на протяжении всей жизни.

Я надеюсь, что ваш собственный путь открытий станет не менее захватывающим и плодотворным, чем мой.

Чарльз Митчли, Кейптаун

ВСТУПЛЕНИЕ

Передо мной открывалось несколько способов представить материал этой книги, но, поскольку она посвящена возвращению к настоящей радости и продолжительному счастью, я решил написать ее в шутовском духе. В итоге скучные технические подробности были отброшены или сведены к минимуму, ведь все мы знаем, что веселье опирается на чувства, а не на жонглирование интеллектуальными концепциями. Однако те читатели, которым захочется глубже ознакомиться с материалом этой книги, могут обратиться к другим моим книгам.

На протяжении всей книги я старался уделять особое внимание не столько огромным валунам, заметным каждому, сколько мелким и раздражающим камешкам, о которые все мы спотыкаемся, но которых никогда не замечаем, ведь они кажутся совершенно незначительными. Об этом стоит задуматься.

Часто ли вы попадали в автомобильные аварии? А теперь вспомните, сколько раз в день у вас случались "аварии" с другим человеком, которому вы нечаянно наступили на ногу?

Удивительно, что при попытках выпутаться из таких столкновений мы только еще глубже втягиваемся в конфликт. Знакомо, правда? Если так, то эта книга для вас.

По существу, в этой книге говорится только о том, как перейти на иную точку зрения, распрощаться с Неприятностями и приветствовать Счастье. Итак, давайте окончательно похороним Госпожу Несчастье и посадим на ее могиле семена того счастья, о котором вы так давно мечтали.

Однако я обязан кое о чем вас предупредить. Прежде чем высаживать эти семена, следует тщательно удостовериться, что вы действительно похоронили старую Госпожу Несчастье - в противном случае она по-прежнему будет лишать вас сил, а вам придется скормить ей даже те крохи преходящего счастья, которые удастся найти. Так уж устроена жизнь:

мы делаем простой выбор - быть счастливыми или несчастными, но и то, и другое требует одинаковых усилий. Впрочем, какое бы решение вы не приняли, получайте удовольствие от этой книги - для того она и написана!

ОДИН

ПОГОВОРИМ О ЖИЗНИ

Сегодня первый день оставшейся жизни.

Не знаю, кто сказал эти слова, но они очень мудры. Это значит, что какие бы неприятности ни возникали у вас вчера, неделю или год назад, именно сегодня является тем днем, когда можно оставить прошлое позади - не выбросить из головы, а просто не позволить ему сделать вас несчастными. Что касается прошлого, у нас всегда есть выбор: либо испытывать стыд и чувство вины, либо взглянуть на свои поступки достаточно объективно и честно, стать их хозяином.

Быть хозяином своих действий - не значит гордиться ими. Это означает, что мы достаточно честны, чтобы признать, что допустили промах, но при этом готовы нести полную ответственность за свои поступки. Принимая ответственность на себя, мы не только становимся хозяевами своих действий, но заявляем свое право на те знания, которые получили благодаря случившемуся.

Знания, усвоенные на личном опыте, просто не могут быть чем-то плохим - разумеется, за исключением того случая, когда в дальнейшем они используются на последующие неправильные действия по отношению как к окружающему миру, так и к самому себе. Однако, если я обжег палец и накопил соответствующий опыт, эти знания помогут мне не обжигаться впредь. Кроме того, я могу воспользоваться ими, чтобы предупредить об опасности других. Наконец, они могут подтвердить и обогатить жизненный опыт тех, кто тоже обжег себе пальцы.

Конечно, далеко не любые знания прекрасны и далеко не все переживания приносят нам гордость и удовлетворение - но не менее справедливо и то, что все мы не ангелы. Некоторые могут напускать на себя вид святоши, но причина тому только в том, что каждый научился делать одно из двух: либо очень хорошо прятать "скелеты в шкафу", либо, став хозяином своих поступков и недостатков, превращать их в нечто полезное для окружающих и для самого себя.

С другой стороны, некоторые из нас вынуждены носить маску бесчестия лишь потому, что в определенный момент судьба не предоставила им какого-либо разумного выхода, - в результате человек не научился превращать свое ярмо в королевскую мантию, и оно так и осталось тяжким бременем.

Так или иначе, все сводится к тому, что каждый из нас виновен не больше и не меньше любого другого. Все мы - участники круговорота жизни, то есть соучастники, и потому ни один не может претендовать на невинность.

Например, если я куплю машину и собью какого-нибудь пешехода, бесспорно, именно я буду виновен в несчастном случае. Но если бы у меня не было возможности купить машину, я мог бы сбить того же пешехода разве что велосипедом, и в этом случае его травмы, вероятнее всего, оказались бы менее серьезными. Таким образом, любой из тех, кто связан с автомобилестроением, опосредованно несет долю ответственности за каждый несчастный случай на дороге.

Разумеется, этим примером я вовсе не пытаюсь сбросить с себя ответственность. Я пытаюсь объяснить кое-что другое: разумеется, я должен нести полную ответственность за свой поступок, если собью на дороге человека, но вина в подобном преступлении никогда не легла бы на мои плечи, если бы некто не изобрел автомобиль, кто-то другой не построил его на заводе, третий не начал продавать машины, а четвертый не рекламировал бы их и не обеспечил такие экономические условия, когда машину может купить любой желающий.

В конечном счете есть только одна жизнь, единое человечество и общая для всех судьба. Став хозяином своих действий и жизненного опыта, мы завладеваем всеми накопленными знаниями, а те, в свою очередь, помогают нам исполнять свою роль в процессе создания окружающего мира.

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?

Наши желания - не просто праздные мечты. В них отражается наша глубочайшая склонность - стремление, которое не так уж трудно удовлетворить, если мудро воспользоваться своими знаниями.

Что такое жизнь? Я люблю сравнивать ее с гигантской паутиной, скрещивающимися и переплетающимися нитями которой являются поступки каждого человека. Все нити взаимосвязаны, они взаимодействуют друг с другом, и потому вся паутина жизни оказывается системой взаимосвязанных ниточек.

Таким образом, можно сказать, что жизнь напоминает сферу взаимоотношений, охватывающую не только людей, но и животный, растительный мир, даже неодушевленные предметы - например, домашнюю мебель. Попробуйте на минуту задуматься о собственных взаимоотношениях с вещами в своем доме - скажем, о

кухонных буфетах: дверцы одного из них открываются без малейшего труда, а с другим всегда приходится долго сражаться, после чего он распаивается с такой силой, что едва не расшибает вам нос. Взаимоотношения с окружающими людьми мало чем отличаются от этого примера; то же относится и к обстоятельствам жизни.

Все, из чего состоит наша жизнь, - не более чем ряд взаимоотношений между нами и внешними обстоятельствами. Эти обстоятельства зависят не только от наших собственных поступков, но и от других людей и предметов, в частности, от дверцы буфета.

Если вы пустились на поиски счастья, его корни следует искать именно во взаимоотношениях - и мне интересно, задумывались ли вы когда-нибудь о том, насколько сложен этот поиск?

Взаимоотношения представляют собой сущность самой жизни, так как жизнь действительно является одной гигантской паутиной взаимодействующих, взаимосвязанных и взаимозависимых энергетических полей. Мы называем эту паутину круговоротом бытия, так как жизнь не имеет конца, она изгибается, перетекает сама в себя и образует замкнутый круг - или, точнее, сферу.

Разобраться в собственных взаимоотношениях означает постичь саму жизнь.

Таким образом, если хочешь добиться радостного и осмысленного общения с другими людьми, с окружающим миром и, что самое важное, с самим собой, нужно прежде всего подвергнуть переоценке все, что знаешь о взаимоотношениях, - по существу, переосмыслить все, что знаешь о людях и мире, в котором живешь.

Итак, я хочу предложить вам поиграть со мной в одну игру - игру жизни. Эту игру можно назвать "Поиски Счастья".

Мы начнем ее с небольшой истории, сказки обо мне и вас - повествовании, которое будет постепенно разворачиваться на протяжении всей книги и закончится после того, как вы узнаете, где хранятся ключики к счастью.

Эту игру выдумали не мы, ее сценарий подсказан самой жизнью. На тот случай, если вы заблудитесь где-то по дороге, я заранее расскажу вам весь сюжет. Но помните, что он представляет собой лишь самое обобщенное описание того романа, которым станет ваша собственная жизнь. Вам и только вам самим определять все подробности этой истории, ее персонажи и атмосферу.

Только вы будете решать, станет она трагедией, комедией, эпической драмой или просто трогательным рассказом о жизни, испытаниях и мечтах одного человека - то есть вас, - который отправился искать счастье, радость и свободу.

Мы делаем из своей жизни то, что хотим.

ДВА

ПОИСКИ СЧАСТЬЯ И ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ КАПИТАНА ЛАЙФА

Ты живешь на острове. Этот остров - твой мир, и на нем есть все необходимое

Остров, на котором вы живете, довольно приятен, если не считать самого ощущения того, что это остров. Хотя неподалеку есть много других островов, вы часто чувствуете себя отрезанным от внешнего мира, наедине с самим собой и своими мыслями, чувствами и эмоциями. Одиночество - вот как можно назвать этот остров, и вам очень хочется увидеть другие уголки мира.

В один прекрасный день к вашему острову причаливает какой-то корабль. Вы торопливо мчитесь на берег и видите стоящего на палубе внушающего почтение человека, судя по всему, капитана судна.

Вы настолько возбуждены, что чуть не забываете поздороваться и сразу начинаете умолять капитана пустить вас на его корабль. Разгоряченно жестикулируя, вы рассказываете ему, что тут очень одиноко, что вы хотите уплыть с этого острова и увидеть остальные уголки земного шара.

Все это время капитан корабля не произносит ни слова, внимательно выслушивает и рассматривает вас и некоторое время молчит уже после того, как вы закончили говорить. Наконец, в ту секунду, когда вы опять собираетесь раскрыть рот, он говорит:

- Я - капитан Лайф, капитан этого судна. Должен предупредить, что это не обычный корабль, а Корабль Счастья. Если хочешь взойти на мое судно, тебе придется выполнить некоторые требования.

- Конечно! - с готовностью откликаетесь вы. - Разумеется! Я сделаю все, что нужно, заплачу любую сумму. Капитан снова долго изучает вас, а затем продолжает:

- Я не требую никакой платы. Если бы я брал плату за путешествие на Корабле Счастья, тебе просто не хватило бы денег. Я требую выполнения определенных условий.

Во-первых, поднимаясь на борт моего судна, нельзя брать с собой никаких книг, фотографий и картин. Вместо них ты должен принести только ручку и чистую бумагу.

Во-вторых, ты не должен брать никакой одежды и обуви, кроме простой белой простыни.

В-третьих, нельзя иметь при себе украшений и оружия - только лавровый венок и гирлянду из диких цветов.

В-четвертых, ты должен выбросить за борт часы.

И, наконец, чтобы покинуть мой корабль в конце пути, тебе придется произнести особый пароль, который нужно будет найти и запомнить во время путешествия.

Если ты попытаешься обхитрить меня или скажешь неверный пароль в конце путешествия, заплатишься жизнью.

Так начинается наша история, сказка о вас и обо мне, вас и о ком-то еще, о вас и о внешнем мире - и, самое главное, о вас и о вашем внутреннем Я.

Добро пожаловать на борт Корабля Счастья! Я надеюсь, что вы достаточно внимательно обдумали требования капитана Лайфа, ведь есть много способов заплатить жизнью - и далеко не все они связаны со смертью.

Итак, давайте подробнее поговорим о каждом выдвинутом условии по очереди.

Однако, поскольку это ваша сказка, я не могу дать вам прямые ответы - по той простой причине, что мои ответы будут верны для меня самого, и совсем не обязательно для вас.

Каждый из нас должен самостоятельно разобраться, что в действительности означают условия капитана Лайфа и что мы должны сделать для их выполнения.

Впрочем, одним и тем же остается тот пароль, который мы должны узнать, путешествуя по океану жизни. Что ж, в добрый путь! Пусть это путешествие станет приятным!

ТРИ

УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ: ПОНИМАНИЕ ИНОГО СОСТОЯНИЯ БЫТИЯ

Жизнь - далеко не наша социальная обусловленность

Поговорим о первом условии капитана Лайфа: "Поднимаясь на борт моего судна, нельзя брать с собой никаких книг, фотографий и картин. Вместо них ты должен принести только ручку и чистую бумагу".

Это означает, что, если мы хотим жить полной жизнью, а не оставаться покорным соучастником социальной обусловленности, нужно позабыть обо всем, чему нас учили (книги), отбросить все, что, как нам кажется, мы знаем (фотографии и картины), а затем начать заново изучать (ручка и чистая бумага) ту жизнь, какую нам хотелось бы прожить.

Задумайтесь о том, что вы уже знаете.

Вас когда-нибудь учили думать самостоятельно? Скорее, вас учили думать так, как думают все остальные.

Быть может, вам вручили инструменты, с помощью которых можно самому найти смысл жизни? Скорее, просто заставляли придерживаться чужих убеждений и предвзятых мнений.

Возможно, вас учили дорожить личным опытом и ставить его выше сведений, которые получены от других? Скорее, вам постоянно твердили, что собственных переживаний следует стыдиться.

Вы усвоили нечто такое, что можете с полным правом назвать собственным открытием?

Думаю, если вы будет достаточно честным перед собой, то сами придете в ужас, когда поймете, как мало знаний получили на личном опыте.

Большая часть всего того, что люди обычно считают своими познаниями, является на самом деле чужими мыслями и мнениями, достоверность и справедливость которых нередко остается неопробованной и непроверенной. Все эти факты как случайно, так и намеренно, навязываются нам социальной обусловленностью.

Итак, в действительности у вас очень мало настоящих знаний о жизни. Точнее говоря, вы слишком мало цените то, чему научились на практике, на личном опыте. Разве удивительно, что теперь у вас возникают трудности в общении с окружающими и с самим собой, в жизни вообще? Давайте же подробнее поговорим обо всем, что все это реально значит.

Не так уж важно, о каком общении мы говорим - с любимым человеком, родителями, братьями и сестрами, начальником или всем миром в целом. Если мы хотим, чтобы общение стало гармоничным, первым шагом должна стать внимательность к состоянию бытия другого человека. То же относится и к общению с самим собой.

Однако как понять собственное состояние бытия, не говоря уже о жизни окружающих?

Под "состоянием бытия" я понимаю то место, которое каждый, включая нас самих, занимает в собственной жизни, - как человек мыслит, чувствует и реагирует, сталкиваясь с жизненными обстоятельствами.

Чтобы понять, насколько редко нам удастся проникнуть в состояние бытия другого человека или самого себя, достаточно бросить взгляд на многообразие взаимоотношений в окружающем нас мире. Например, братья и сестры часто достаточно похоже видят мир, но в подавляющем большинстве случаев очень редко мечтают об одном и том же.

Единственное, что объединяет братьев и сестер, - общие родители, и потому вместо настоящего общения (то есть такого общения, когда люди учитывают состояние бытия другого человека) между ними часто устанавливаются отношения соперничества - "если бы не родился ты, все внимание уделяли бы мне". Такие взаимоотношения вообще трудно назвать общением, это скорее состязание, корни которого уходят в ту или иную форму ощущения внешней угрозы. В результате братья и сестры не только не пытаются понять друг друга, но тратят немало времени на взаимную борьбу за внимание со стороны родителей, либо пытаются обойти другого в учебе или на спортплощадке.

На работе царит то же соперничество с окружающими, полностью вытесняющее стремление объединиться и помочь друг другу в общем деле, понять сильные и слабые стороны своих коллег и свои собственные. Вследствие этого сотрудники постепенно становятся тайными врагами, и каждый боится, что кто-то другой поймет, каков он на самом деле. В этом случае общение тоже чрезвычайно затруднительно, ведь общаться приходится с неким фасадом, с внешними проявлениями, а настоящее общение возможно только с подлинным человеком, который скрывается за такой маской.

Подобных примеров очень много.

Мать и дочь нередко вступают в скрытое соперничество за внимание отца, а причина очень проста: в глубине души ни одна из них не верит в собственную значимость и потому нуждается в поддержке со стороны мужчины.

Сын отчаянно старается оправдать надежды отца, так как убежден, что в противном случае отец перестанет любить его просто таким, какой он есть.

Мать часто руководит жизнью сына уже после того, как он покинул отчий дом, - по той простой причине, что он сам не доверяет собственным знаниям, а мать просто не может найти в своей жизни иного смысла, кроме помощи сыну.

Начальник без колебаний прибегает к командным методам вместо того, чтобы сделать подчиненных своими помощниками, а причина заключается лишь в столь низкой самооценке, что начальник видит угрозу даже со стороны секретарши, подающей чай.

Этот список можно продолжать бесконечно. Если вы задумаетесь о собственной жизни, то без труда найдете в ней другие примеры соперничества, заменяющего взаимопонимание.

Независимо от внешних проявлений, коренная причина всего этого заключается, во-первых, в неумении учитывать состояние бытия другого человека и, во-вторых, в отсутствии веры в собственные знания и ценности, что, собственно, и становится источником ощущения угрозы и неопределенности.

Оглядевшись по сторонам, можно заметить, что лишь редкие люди действительно умеют общаться, тогда как большая часть окружающих просто соперничает с остальными.

Конечным результатом обычно является стиль поведения, который достаточно разрушительно влияет на все стороны общения. В связи с этим следует отметить, что плодами любых настоящих взаимоотношений, напротив, становится воодушевление и укрепление участвующих в нем людей. Этот смысл подразумевает само слово "общение", то есть "общность, объединение" - по существу, полная противоположность соперничества.

Я хочу предложить вам одно упражнение, которое позволит понять, насколько правильно вы оцениваете свои собственные взаимоотношения.

Составьте их список, уделяя особое внимание тем отношениям, которые вы обычно считаете само собой разумеющимися - скажем, общение с соседями, дворником, домашним животным и, самое главное, с самим собой.

Не пытайтесь обмануть себя, так как для этого нужна настоящая честность.

Очень важно, чтобы вы не забыли также и о тех взаимоотношениях, которые искренне считаете хорошими. Помните, что признаком подлинного общения является воодушевление и взаимная поддержка, а не ослабление и разрушение. Задумайтесь, в частности, о своих друзьях и сами определите, помогает ли ваше общение с ними укрепить сильные стороны обоих. Быть может, вы просто усугубляете слабости друг друга?

Настоящим другом можно считать того, кто любит вас достаточно сильно, чтобы открыто выражать свое мнение и не бояться поссориться с вами. Тот, кто постоянно соглашается с вами (даже если вы допускаете небезукоризненные поступки) только ради того, чтобы сохранить эту дружбу, - совсем не друг, а, скорее, соучастник преступления!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАХА

Чтобы общаться с собой, другими и окружающим миром, необходимо быть осознанным

Первым шагом к настоящему общению является развитие привычки осознавать все, что происходит вокруг и в глубине души. Осознанность - не только необходимое условие понимания чужого состояния бытия, но и жизненно важное условие воспитания текучести восприятия. Иными словами, осознание не позволит вам идти по жизни, замкнувшись на собственной точке зрения. Напротив, вам следует научиться открытости и умению переходить на самые разнообразные позиции, причем без малейших сомнений в ценности собственных знаний.

Очень скоро вы поймете, что в мире существует столько же разных точек зрения, сколько людей на земном шаре. И это не должно удивлять, ведь уникальна каждая личность и ее собственный подход к жизни.

Подлинная красота заключается в том, что точку зрения любого человека можно сравнить с гранью огромного бриллианта. Таким образом, у вас есть одна его грань, у меня - другая, у остальных - все прочие грани, но, складывая их вместе, мы можем насладиться чудными переливами света. Каким волшебным блеском начинает блистать разум, когда множество умов объединяет свои силы в одном деле, прекратив соперничество друг с другом, и перестав твердить: "Я прав, а это значит, что ты ошибаешься!" Воспитание такого подхода к жизни - вот что может принести осознанность.

Уместно отметить, что не стоит путать понятия "осознанность" и "сознание". Слово "сознание" означает "совместно общее знание" и, разумеется, подразумевает умение учитывать состояние бытия другого человека. С другой стороны, осознанность означает "свойство или состояние эмоциональной либо интуитивной восприимчивости". Оно

перекликается с выражениями "быть внимательным, бдительным", "оставаться начеку", которые, в свою очередь, тесно связаны с чувством страха.

Эта связь довольно существенна для нашего разговора о взаимоотношениях, поскольку при малейших признаках страха или даже ощущения страха человек становится очень внимательным и, следовательно, осознающим.

Я отделяю "ощущение страха" от обычного "страха", так как это два разных состояния бытия. Надеюсь, что следующая аналогия поможет вам понять разницу.

Представьте себе, что произойдет, если поднести руку близко к огню. Разумеется, вы почувствуете сильный жар, и это чувство вызовет ощущение страха, которое, собственно и не позволит совершить глупость - сунуть руку прямо в раскаленные угли. С другой стороны, если кто-то скрутит вам руки веревками и деловито потащит к огромному костру, вы еще не почувствуете никакого жара, но, без сомнений, уже будете целиком во власти паники, понимая, что сейчас превратитесь в яркий факел!

Разница между этими чувствами очень важна, так как чаще всего люди начинают полностью осознавать происходящее лишь в том случае, если что-то угрожает их жизни.

Таким образом, именно настоящий страх, либо, по меньшей мере, ощущение страха подталкивает человека к состоянию внимательности, или осознанности.

Если вы впустите в дом страхового агента, весьма вероятно, что к тому времени, как он уйдет, вы уже подпишите договоры о страховке на случай пожара, ограбления и продолжительного лечения, не говоря уже о страховке жизни. Вы потратите кучу денег только потому, что этот агент получает немалые комиссионные за умение вселить в вас совершенно реальный страх. Он убедит вас, что в отсутствие этих полисов вы окажетесь в настоящей беде, когда - заметьте, не "если", а "когда"! - разразятся все эти катастрофы.

Спустя какое-то время вы вдруг задумаетесь о том, зачем, собственно, подписали страховку на тот случай, если вдруг скоропостижно протянете ноги, ведь вы совершенно одинокий человек, у вас нет ни супруги, ни детей, ни родственников, ни кота или собаки - даже попугая! Тогда-то вы и поймете, как вас обхитрили, и не сможете отрицать тот факт, что страхом действительно можно заразить!

Впрочем, перейдем к положительным особенностям страха: не следует забывать, что именно он подталкивает нас вперед, заставляет становиться лучше и сильнее, мудрее и терпимее, внимательнее и, следовательно, ответственнее. Таким образом, чтобы полностью осознавать окружающий мир, нам просто необходимо испытывать определенное чувство страха - например, бояться того, что страхового агента заставит нас расстаться со значительной долей ежегодного дохода.

Разумеется, это совсем не тот отупляющий ужас, который вызывает возглас: "Боже мой!"

Как я боюсь тех последствий, которые могут случиться, если я не последую советам своего страхового агента!"

Итак, для того чтобы осознавать, нам, прежде всего, нужно распознать собственные страхи, а не делать вид, будто мы ничего не боимся, либо просто загонять их в глубину сознания. Помимо того, следует открыто взглянуть в лицо своим страхам и хорошенько их изучить - это поможет научиться пользоваться ими как преимуществом, а не оставаться целиком в их власти.

РАЗВИТИЕ УВАЖЕНИЯ

Осознанность подразумевает не только умение пользоваться своими страхами, но и уважение

Сохраняя полную осознанность, мы учимся пользоваться своими страхами как своеобразными инструментами, помогающими быть бдительными. Однако если мы хотим научиться применять свой страх конструктивно, необходимо разобраться и в значении уважения - не только к другим, но и к самому себе. В отсутствие страха мы очень скоро начинаем относиться к людям и окружающему миру пренебрежительно.

Следует, впрочем, понимать, что провести всю жизнь в полусне, не испытывая никакого страха, означает относиться к миру слишком легкомысленно, а такое отношение отдает пренебрежением к себе и окружающим. Очень часто оно проявляется в стиле "Не

нравится - выбрось" либо "Даже если потеряю этого человека (этот дом), в море останется еще много рыбы (всегда смогу купить другой дом)". Подобный подход означает полное неуважение к миру.

Итак, подлинный смысл постоянной осознанности сводится к ощущению страха, который опирается на уважение. Если бы вы лишились страха и уважения, то очень скоро погрузились бы в дремоту, так как умом овладела бы скука, а сон разума не может сочетаться с осознанностью.

Подведем общий итог: если к настоящему времени вы оцениваете действенность своего общения процентов на десять, то это значит, что 90 процентов своей жизни вы проводите в полусне.

С другой стороны, я не могу вас ни в чем обвинить, даже если вы до сих пор не очень-то понимаете, о чем я веду речь. Мне самому потребовалось невероятно много времени, чтобы сообразить, что большая часть моих "драгоценных" взаимоотношений всегда загадочным образом превращается в какую-то вялую и липкую массу.

Понимаете, о каких отношениях я говорю? О том приятном, теплом и удобном общении, когда лежишь в постели и до самого утра делишься с другим человеком самыми сокровенными тайнами. Я всегда поражался тому, почему подобные отношения очень быстро сворачиваются по взаимному согласию, но в один прекрасный день меня озарило:

им просто недостает страха и уважения.

Что же все это означает с практической точки зрения? Чтобы увидеть эти явления в действии, обратимся к примеру романтических отношений.

Представим себе молодого человека, который пару дней назад повстречал чудесную девушку.

С той самой секунды, когда Том познакомился с симпатичной Теей, он только о ней и думает, и очень скоро приходит к неизбежному заключению, что ему просто необходимо снова увидеть ее. Том тщательно обдумывает оригинальнейшую идею позвонить Тее и предложить ей где-нибудь пообедать. Именно в этот миг на поверхности впервые поднимается ощущение страха.

Внезапно Том полностью теряет уверенность в себе, и в результате его самооценку начинают подрывать самые разнообразные опасения: "А что, если она откажется?", "А вдруг она замужем или помолвлена?", "Что делать, если она просто заявит, что я полный кретин?"

Нет нужды пояснять дальше - все мы прекрасно знаем, как будет вести себя Том на первом свидании, если ему все же удастся набраться достаточной смелости и пригласить Тею на обед. Он будет очень бдительным и невероятно предупредительным! Он начнет следить за каждым своим шагом, улыбкой, выражением глаз. Том не упустит ни малейшей возможности дать Тее понять, что она настоящая принцесса. Он не выйдет из дому, пока не удостоверится, что выглядит на все сто и стал образцом мужественности. Его машина будет вымыта и вычищена до блеска, в гостиной все будет подготовлено к тому, чтобы выпить после обеда чашечку кофе, а на следующее утро, когда к дверям дома Теи принесут букет цветов, в воздухе у порога еще будет чувствоваться чарующий аромат его лосьона после бритья.

Что же случится потом? Тея смертельно влюбится в своего удалого и совершенно неотразимого принца, затем с лучающимися глазами выйдет за него замуж - но звезды в глазах быстро сменятся ядовитыми кинжалами, ведь, добившись своего, старый добрый Том тут же станет таким, каким был прежде: пузырящиеся потертые джинсы и грязная футболка, вплоть до засохших брызг крема для бритья на зеркале в ванной, которая завалена сброшенным вчера бельем. Сам Том развалится на диване перед телевизором, целиком погрузившись в футбол или какой-то другой не менее отгалкивающий вид спорта, а Тея будет готовить, стирать, сражаться со слишком большой для ее роста газонокосилкой или мыть машину под палящим полуденным солнцем. "Цветы? Тебе захотелось цветочков, дорогая? И что теперь? Если хочешь цветов, походи да сорви.

Насколько я помню, в нашем садике их пруд пруди".

Думаю, картина ясна. Уважение уже выпорхнуло в окошко, ведь Тому уже нет смысла чего-то бояться. В конце концов, Том - далеко не последний парень в окрестностях. Возможно, он не слишком в ладах с газонокосилкой, зато умеет хорошо повеселиться. Тея должна быть благодарна уже за то, что он, Том, взял ее в жены! Предаваясь таким самодовольным мыслям, Том даже не замечает, что улыбка Теи уже давно отражает не обожание, а презрение.

Тот же принцип проявляется и на работе.

Предположим, ваш начальник неожиданно сообщает, что хочет видеть вас у себя ровно в 14:00, но не говорит по какому поводу. В тот же миг возникают опасения - достаточно сильные, особенно если вам не удалось исполнить в срок его последнее поручение. В голове проносятся самые разнообразные мысли и вопросы:

"Ох! Неужели меня уволят?", "Может, ограничатся выговором?" "Интересно, лишат ли премии?", "О чем, черт возьми, он хочет поговорить?"

Такое ощущение страха и неопределенность заставляют вас стать предельно внимательным и вести себя намного уважительнее, чем обычно. В указанное время, ровно в два часа дня, когда вы растерянно входите в кабинет начальника, остается одно соображение: держаться почтительно, оставаться начеку и, разумеется, быть очень внимательным.

Таким образом, если вы хотите сделать свои взаимоотношения приятными и глубокими, следует сохранять полную осознанность. Чтобы достичь этого, нельзя позволить себе оставаться самодовольным, забывать о страхе или терять уважение.

РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

Жизнь опирается на пары противоположностей: положительное и отрицательное, дух и человек, мужское и женское

Обратившись к примеру Тома и Теи, мы столкнулись с вековой проблемой, которая связана с подлинной сущностью мужского и женского начала. Вы понимаете, в чем ее смысл? Возможно, вы уже давным-давно оставили все надежды разобраться в этой проблеме и смирились с ее существованием?

Вот он, момент, когда нужно отбросить социальную обусловленность - хотя бы на те несколько минут, пока вы будете читать мои объяснения. Достаточно хорошо прислушаться - и вам непременно понравится то, что я скажу!

Впрочем, я отнюдь не требую от вас слепого доверия. Напротив, я предлагаю вам получить общее представление об этом вопросе, а затем попытаться проверить мои слова на собственном опыте. Если это принесет пользу, вас уже не нужно будет ни в чем убеждать. Так или иначе, нет смысла отрицать нечто еще до того, как вы узнали, что это такое; бессмысленно отказываться от чего-то, не убедившись на деле в его бесполезности.

В том случае, если вы примените предложенные приемы на практике и они вам не помогут, прежде всего следует убедиться в том, что вы сделали все правильно. В противном случае попробуйте еще раз и посмотрите, что получится. Наконец, если вы совершенно уверены, что сделали все верно, но мой подход не помогает, просто вышвырните эту книгу в окно!

Итак, в чем заключается самое основное отличие мужчины от женщины? Природа устроена таким образом, что мужчина является охотником. Таким образом, именно мужчина обязан ходить на работу и приносить домой пищу.

С другой стороны, женщина, которая остается вместилищем таинств зачатия и деторождения, обычно остается дома, чтобы заботиться о семье и домашнем очаге.

В дальнейших книгах мы поговорим обо всем этом подробнее, так что теперь я просто сформулирую этот чрезвычайно важный принцип и расскажу о нем столько, сколько необходимо для наших текущих целей.

Что же из этого следует? Попросту говоря, это означает, что мужчину - того, кто вырабатывает животворную сперму, - главным образом интересует окружающий мир.

Половые органы мужчины расположены снаружи, он выделяет сперму во внешний мир.

Мужчина должен засеять поля вокруг своего дома, чтобы вырастить пищу; подобно этому он должен найти себе жену и засеять свою сперму, что приумножить свой род.

Это значит, что мужчина инстинктивно считает себя частью большого внешнего мира. Он понимает, что, для того, чтобы вырастить урожай и найти жену, ему нужно достичь гармонии с окружающим миром. В связи с этим следует отметить, что, в конечном счете, для мужчины существуют только он сам и окружающий мир, а его существование, равно как и благополучие семьи, очень сильно зависит от того, насколько гармоничны взаимоотношения мужчины с огромным и довольно жестоким миром. Легко переругиваться с соседом из-за надежной изгороди вокруг дома, но в том случае, если деловой конкурент предпринимает недвусмысленные действия в попытках взять над тобой верх, без осторожности нет и доблести. Весьма приятно быть охотником, выслеживающим оленя, но стать объектом преследования голодного льва вовсе не так захватывающе: если охотник недостаточно хорошо знаком с окружающим миром (а это возможно лишь при гармоничных отношениях с ним), лев очень скоро удовлетворит свой голод.

Женщина занимается очагом и семьей, а внешний мир ее не так уж волнует. Женские половые органы находятся внутри тела, там же происходят зачатие и беременность. Таким образом, женщина прежде всего заботится о еще нерожденном ребенке в своей утробе, а позже - о новорожденном младенце в пещере, где живет вся семья. Это значит, что женщина, по существу, отрезана от внешнего мира. В результате она обращается к самой себе в поисках ответов на вопросы о том, как, например, лучше воспитывать детей, поддерживать в пещере порядок и тепло, так как эта пещера является для женщины символическим отражением ее собственной внутренней полости - матки. По этой причине женщина инстинктивно чувствует, что ей нужно обращаться внутрь себя, и внутренний мир волнует ее намного больше, чем внешний.

Из этого и следует основное различие: чтобы стать хорошим охотником, мужчине нужно развивать гармоничные отношения с окружающим миром, тогда как женщина, ищущая все необходимые ответы в самой себе, все глубже погружается в анализ, который приносит ей ясность при решении любой задачи.

Общим следствием этой первичной разницы становится то, что мужчина учится мыслить, чтобы перехитрить свою жертву и найти лучшее место для посева, а женщина, которой необходимо добиться благополучия в своем доме и внутренней полости, учится доверять чутью, то есть внутренним ощущениям.

ПРИМЕНЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПОЗНАНИЙ

Подлинное мышление не имеет ничего общего с внутренним диалогом. Достаточно печально признавать, что никто не учит нас думать в истинном смысле слова, хотя все и одобряют логическое мышление. Каждый из нас - настоящий специалист в жонглировании абстрактными концепциями. Они неизбежно вызывают самые разнообразные эмоции, которые порождают все новые мысли и концепции, а те, в свою очередь, - новые эмоции. Таким образом, мы очень редко думаем по-настоящему и обычно просто ведем так называемый внутренний диалог.

Если вы хотите быть честным перед собой, то признайтесь, часто ли мыслите "здорово"?

Так, например, как сейчас.

"Почему он задает такие вопросы? (Нахмуренные брови) Кто дал ему право решать, умею я мыслить здорово или нет? В точности как тот вчерашний тип, который намекнул, что я пытался его надуть, хотя я просто забыл вовремя оплатить счет. О Боже! (Паника) Хорошо, что вспомнил! Похоже, я забыл сказать детям, что сегодня не смогу вовремя забрать их из школы. (Задумчивость. Встревоженность) Так значит, я не умею мыслить здорово! Вот как! (Негодование) Высокомерный дурак! Что же делать, позвонить в школу? (Колебания) Хм, а что подумает директор? (Раздражение и озабоченность) Черт побери! Выходит, я не умею мыслить здорово! А может, мне следует..."

Ничего не напоминает? Именно это и называют внутренним диалогом, который представляет собой полную противоположность подлинного мышления. Настоящее

мышление не отнимает времени, всегда остается точным и ясным, так как является мгновенным воспоминанием или регистрацией знаний. Впрочем, чтобы разобраться, чем оно является в действительности, следует понять, что между настоящим знанием и информацией есть большая разница.

Информация представляет собой сведения о чем-то прежде не известном, которые неизменно поступают и какого-нибудь внешнего источника: от другого человека, из книги, радио- и телепередачи и так далее. С другой стороны, знания возникают изнутри, это нечто такое, что извести вам в точности, поскольку вы сами переживали это в прошлом или ощущаете прямо сейчас. Например, если вы никогда не бывали во Франции, но прочли много книг о ней, то у вас есть немало сведений об этой стране. Однако в том случае, если вы приехали во Францию и побывали в нескольких городах, вы познаете эту страну на личном опыте.

Не важно, сколько книг о Франции вы прочли и часто ли беседовали с теми людьми, которые там побывали, - вы не сможете утверждать, что по-настоящему знаете эту страну до тех пор, пока сами не попадете туда. Таким образом, лично для вас Франция остается чем-то неизвестным, просто вы можете иметь какие-то сведения о ней. Однако, оказавшись там, вы сможете с полным правом говорить, что знаете Францию, обладаете знаниями о ней. В таком случае эта страна уже станет для вас чем-то известным.

Вернемся к разговору о мужчинах и женщинах. Нам следует четко понимать разницу между знаниями, личным опытом и информацией, потому что для точного определения ролей мужчин и женщин мы должны разобраться в том, что понимается под известным и неизвестным.

Обратимся к мужчине, охотнику. Разумеется, он может охотиться только благодаря своим знаниям. Иными словами, ему приходится постоянно вспоминать то, что он знает, и потому мужчину главным образом интересует уже известное. Конечно, он может проводить эксперименты с полученной откуда-то извне информацией, но не будет знать, полезна она или нет, пока не испробует эти факты на деле.

В поисках решений возникающих проблем женщине постоянно приходится обращаться к себе. Это означает, что она все время сталкивается с неизвестным, то есть неизвестность кроется в ней самой.

В этом и заключается важнейшее испытание женщины: в отличие от мужчины, который пытается оставить свой след во внешнем, известном ему мире, женщине следует постигать неизвестное, искать неведомые ответы, и для этого она погружается в непознанные внутренние глубины.

В свою очередь, это подразумевает, что при столкновении с неизвестным думать просто не о чем - по той простой причине, что об этом нет никаких предыдущих знаний и воспоминаний. Таким образом, когда женщина погружается в неизвестное, она, по существу, пытается преодолеть прежде неведомое испытание и становится первопроходцем в буквальном смысле этого слова. При этом, как и все первопроходцы, женщина может полагаться только на одно: на свое чутье, на умение чувствовать путь в темноте, во мраке неизвестного.

Из всего вышесказанного вовсе не следует, что женщины вообще не думают, а мужчины ничего не чувствуют. Я просто описываю основополагающее различие подходов настоящего мужчины и настоящей женщины.

Мужчине нередко приходится опираться на чувства, но даже в этих случаях он по-прежнему склонен к размышлениям, то есть сравнению своих ощущений с накопленными знаниями.

Сходным образом, женщина часто действует на основе своих познаний, но, поскольку она всегда больше озабочена внутренним миром, еще чаще она ощущает, что в данных обстоятельствах ее познаний будет недостаточно для того, чтобы получить все необходимые ответы. Итак, даже при осмыслении ситуации и воспоминании о своих знаниях женщина остается склонной инстинктивно ощущать неизвестное.

ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ - НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Эмоции всегда укажут путь к подлинному чувству

Чувства можно описывать как интуицию, ощущение либо просто чутье. Что касается эмоций, то все мы прекрасно знаем, что это такое. Как ни странно, существует только одна основная эмоциональная реакция - желание.

Желание можно определить словами "Я хочу", которые и представляют собой простейшее словесное выражение эмоций. Однако желание имеет четыре различных проявления:

страх, гнев, печаль и радость.

Страх представляет собой желание убежать, гнев - желание вступить в столкновение, печаль - желание что-то изменить, а радость - желание жить.

Подумайте об этих определениях. Очень скоро вы поймете их глубинный смысл.

Оценивая эти проявления с точки зрения настоящего мужчины и настоящей женщины, мы вновь без труда заметим различия если не в их применении, то в самом подходе.

Для мужчины существует он сам и внешний мир, и потому он склонен к мышлению.

Для женщины существует она сама и ее внутренний мир; в результате она больше полагается на чувства и при этом учится работать с эмоциями более осознанно, чем это делает мужчина.

Обратимся к примеру. Джон и Барбара вступили в какой-то спор. Оба рассержены и пылают желанием вступить в бой. Сначала они сражаются друг с другом: Барбара заявляет, что Джон, по ее мнению, совсем не заботится о ней, а Джон гневно утверждает, что Барбара совершенно взбалмошна. Разумеется, при этом Джон выхватывает меч известного. Поскольку он не может припомнить каких-либо известных случаев собственной невнимательности, он требует, чтобы Барбара привела ему хотя бы один пример. С другой стороны, Барбара не может назвать ничего конкретного и описать какой-нибудь определенный пример, который показался бы Джону обоснованным. Причина в том, что сейчас она переполнена самыми разными чувствами и, следовательно, уже размахивает мечом неизвестного!

Я убежден, что вы сами десятки раз оказывались в сходных ситуациях.

В своих поступках Барбара опирается на неизвестное, предчувствие и чутье, но Джон хочет от нее ответа, основанного на чем-то известном. Поскольку она не может дать ему вразумительный ответ - то есть такой ответ, над которым он мог бы поразмыслить, - Джон вихрем выскакивает из дома, не сомневаясь, что его жена просто чокнутая.

Барбара остается дома одна и занимается детьми, собакой, попугаем, стиркой, кухней и садом. У нее есть только один выход: направить свой гнев (эмоции) на поиски необходимых ответов. Она решает найти точный ответ на причины возникновения того чувства, что ее муж недостаточно заботлив, а затем направляет весь свой гнев на изучение глубин собственного внутреннего неизвестного.

Что касается Джона, то он уже едет в машине по дороге и направляет свою злость (эмоции) на попытки обдумать безумие своей жены. Ему, однако, не удается найти каких-либо обоснованных ответов на свои вопросы, после чего он неосознанно начинает ощущать то, что, похоже, пыталась объяснить ему жена. Испытав это чувство, Джон останавливает машину и начинает анализировать свои ощущения, то есть сравнивать их с тем, что ему известно о собственном поведении.

Так или иначе, мы ясно видим, что именно эмоции всегда направляют нас к ощущению правильного пути в темноте - разумеется, если только мы не мешаем этому совершенно естественному процессу. К сожалению, большую часть времени люди просто не обращают на него внимания.

Таким образом, вместо того, чтобы позволить своему гневу вызвать у него новые ощущения, Джон чаще всего просто мстительно мчится в пивную в надежде найти себе какого-нибудь соучастника по преступлению, который сочувственно обсудит с ним неразумность всех женщин.

Что касается Барбары, то она тоже довольно редко допускает, чтобы гнев привел ее к более глубоким чувствам, и обычно тоже ищет сестру по несчастью либо просто

погружается в ненависть к себе, то есть чувствует себя совершенно глупой, недостойной такого умного мужа.

Однако все эти душещипательные сцены совершенно излишни. Если бы и мужчины и женщины хотя бы на мгновение задумывались о том, что функции их мышления различаются не меньше, чем анатомическое строение, они не удивлялись бы и тому, что имеют право на разные подходы к жизни. В следующем разделе мы поговорим о том, как примирить эти различия, как добиться разумного сотрудничества между мужчиной и женщиной - вместо того, чтобы кидаться друг на друга с двумя мечами, по определению имеющими совершенно разную природу.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ?

Краеугольным камнем настоящей любви является разумное сотрудничество

Любовь к супругу, ребенку, начальнику или попугаю вовсе не служит гарантией того, что супруг будет вечно верен вам, ребенок не взбунтуется против вашей благотворной опеки, начальник не сократит вашу должность, а попугай не укусит вас за палец при попытке вычистить его клетку.

То, как большинство людей понимает любовь, не имеет ничего общего с разумным сотрудничеством. Вообще говоря, в наши дни определения слова "любовь" и странного набора связываемых с нею чувств оказались настолько размытыми, что ни одного точного определения попросту не осталось! Определяемое и переопределяемое, это понятие стало просто невразумительным оправданием самых разнообразных пороков, предрассудков и предвзятых мнений, которые составляют большую часть человеческого багажа - груза настолько разнородного по своему содержанию, что в нем уже не найти ничего приятного для глаза. Однако еще неприятнее, что люди взваливают весь этот хаотический груз на шею своих любимых - и горе тому, кто осмелится хотя бы на мгновение подумать о том, а не сбросить ли это грубое ярмо! Но хомут на шее - совсем не любовь. Ярмо есть ярмо, независимо от того, чем мы пытаемся оправдать порабощение другого существа.

Настоящая любовь, напротив, представляет собой чрезвычайно утонченное чувство, и именно поэтому ей невозможно дать словесное определение. Настоящая любовь выражается только на деле. По этой причине мы проявляем свою любовь в поступках по отношению к другим. Настоящая любовь - совсем не попытки заставить другого человека жить в соответствии с теми требованиями, которые большинство людей связывает с "любовью". Думаю, вы понимаете, о чем я говорю.

"Покажи, что ты меня любишь, - подай-ка мне тапочки" "Если ты меня любишь, то не стоит говорить таким тоном".

"Если бы ты меня любил, то давал бы больше карманных денег и никогда не запрещал бы оставаться на ночь у приятеля".

"Если бы ты действительно любил меня, то не пытался бы усадить секретаршу себе на колени".

"Ты ведь любишь меня? Сделай то, сделай это, не делай того, не делай этого..." И так далее, и тому подобное - и подлинный смысл слова "любовь" становится все более искаженным.

Проявление любви не имеет ничего общего с тапочками и деньгами на мелкие расходы.

Оно означает проявление разумности в сотрудничестве. "Давай я принесу тебе тапочки, а ты тем временем разведешь камин. Так мы сэкономим время - то время, которое сможем провести вместе", "Я с удовольствием заплачу тебе за скошенную лужайку перед домом.

У тебя будет больше карманных денег, а я сэкономлю на садовнике".

Настоящая любовь означает совместную ответственность за создание желаемых условий жизни - такой обстановки, которая вызывает ощущение доверия, веры в другого человека, надежности и, прежде всего, сердечности. Поскольку настоящая любовь безусловна, она может возникнуть лишь тогда, когда два человека готовы к разумному сотрудничеству, нацеленному на построение особых взаимоотношений. Эти взаимоотношения строятся не на мечтах (которые очень редко исполняются), а на

взаимном уважении, товариществе и искренней сердечности. При этом человек понимает: "Если победишь ты, победу одержу и я", а не требует: "Почему ты не помогаешь мне одержать победу над тобой?"

Всюду, где царит разумное сотрудничество, с неизбежностью возникает настоящая, безусловная любовь. Нет смысла давать ей определения, потому что действия и взаимоотношения двух людей говорят сами за себя.

Чтобы понять, как лучше всего добиться разумного сотрудничества, необходимо внимательнее оценить те проявления внушенной нам социальной обусловленности, которые связаны с мужчинами и женщинами и, в частности, с романтическими отношениями.

Итак, вспомните все, чему вас учили о мужчинах и женщинах, а затем на мгновение задумайтесь: какая часть этих сведений непосредственно связана с тем, какими должны быть отношения между ними? Много ли вы знаете о разумном сотрудничестве? Если полученная вами информация достаточно правильна, то эти сведения должны ясно описывать и то, как достичь подобного сотрудничества.

Однако истина заключается в том, что никого из нас никогда не учили тому, что значит быть мужчиной или женщиной. О разумном сотрудничестве мы знаем и того меньше.

Помимо прочего, в современном мире лишь немногие люди осознают, что и мужчины, и женщины по сути своей гермафродиты, то есть в каждом мужчине есть скрытое женское начало, а в каждой женщине - мужское.

Анатомические различия между представителями разных полов представляют собой лишь материальные проявления того подхода, который нам предстоит избрать в текущей жизни, одной из множества на пути эволюции осознания.

Это значит, что, получив мужское тело, мы обязаны напустить на себя задумчивый вид и идти по миру с высоко поднятым знаменем рассудка.

Если же нам досталось женское тело, следует обзавестись носовым платочком, чтобы утирать слезы и махать вслед своему мужчине, а затем уйти назад, в глубины своей пещеры, своей матки, своих чувств.

Однако даже у мужчин есть своя внутренняя пещера: способность ощущать, чувствовать "нутром".

С другой стороны, у женщин тоже есть скрытое знамя рассудительности, которое помогает ей двигаться во тьме неизвестного, этом бесконечном лабиринте человеческих чувств.

Следует, впрочем, понимать, что "нутро" - совсем не матка, а женская логика отличается от мужской. Для мужчины чутье является врожденным, изначальным пониманием того, что сейчас он тут и должен направиться туда. По этой причине его рассудок прямолинеен и подчиняется законам логики.

Для женщин чувство представляет собой вездесущее, развивающееся и усиливающееся понимание того, что никуда не нужно идти, так как следует оставаться именно здесь. По этой причине ее рассудительность движется по кругу и связана скорее с тщательным собиранием всех кусочков и фрагментов целого, которое необходимо, чтобы оставаться именно здесь и именно сейчас.

ПОНЯТИЕ ЗЕРКАЛ

Ты - не твое поведение

Если мы хотим разобраться во всех этих таинственных вопросах, чрезвычайно важно смириться с мыслью о том, что мы - таинственные создания и в нашей природе есть много сторон, которые не известны нам самим. Время от времени люди в очередной раз допускают одну фатальную ошибку: считают, что уже познали самих себя. В действительности, нам известно только одно - то, как наше поведение влияет на действия других.

Предположим, некто заявляет: "Я прекрасно себя знаю. Если наступишь мне на ногу, я дам тебе сдачи. Если уведешь мою жену, сверну тебе шею. Если же купишь мне

мороженое, то... что ж, это, конечно, приятно, но чего, собственно, ты хочешь этим добиться?"

Такие слова демонстрируют предвзятость, а не подлинную мудрость. Действительно, могут ли подобные реакции на поступки других что-то рассказать о том, кто мы на самом деле? К примеру, когда я переключаю передачу своего автомобиля, он определенным образом откликается на это действие. Когда вы пытаетесь изменить мою точку зрения, я тоже реагирую соответствующим образом. Мне известно о том, как реагирует на мои действия моя машина, но это ничуть не помогает понять, как она устроена. Я знаю, как реагирую на некоторые действия других, но это совсем не объясняет, почему они вызывают у меня радость, печаль, злость или дурацкие поступки. Подобные наблюдения могут принести только один результат: любой человек быстро поймет, что при переключении скоростей моя машина ведет себя совсем не так упрямо, как я, когда меня пытаются склонить к иной точке зрения! В целом, люди всего лишь учатся играть во взаимные обвинения.

"Ну почему ты такой упрямый?" "Я упрямый? Это ты упрямая!"

Знакомо, правда?

Впрочем, дело не в том, что люди обвиняют друг друга. Проблема кроется в том факте, что они никогда не осознают, что все окружающие - просто зеркала.

Представьте, что вы бреетесь перед зеркалом в ванной и все это время ворчите о своей упрямой жене, упрямых детях, собаках и начальниках.

Но тот человек в зеркале, с которым вы беседуете, - вы!

Иными словами, если вы упрямы, то во всех зеркалах непременно будет отражаться упрямство. Если же вы свободны в своих взглядах, зеркала покажут вам ту же открытость.

Таким образом, беда не в самой игре в обвинения.

Просто нужно помнить, что, если нам не нравится лицо в зеркале, виновато не зеркало и не Господь Бог - мы сами виноваты в том, что выглядим так уродливо!

Принцип зеркал относится не только к поведению, но и к нашим поступкам. Если вы воруете на работе канцелярские принадлежности или "решите", что никто не заметит, если сегодня вы уйдете домой сразу после обеда, то не стоит возмущаться, когда ребенок тайком вытащит мелочь из вашего кармана, а проходящий мимо бродяга "решит", что вы не заметите пропажи парочки предметов с веревки для сушки белья. Что видно, то и отражается, а зеркала имеют склонность отражать все без разбору.

Люди даже не подозревают о существовании зеркал, так как обычно разговаривают лишь с приятными зеркалами - теми, что отражают только их привлекательные стороны. "Ах!

Какая очаровательная девочка! Она так похожа на меня в юности: этот чудесный румянец, прекрасные волосы и обворожительная улыбка"; "Смотри, какой противный ребенок!

Когда ты не в духе, выглядишь точно так же. Господи, какой злобный у него взгляд!

Почему бы вам не научить своего отпрыска хорошим манерам?"

Думаю, вы поняли, что я имею в виду. Если же вам захочется подробнее узнать о подлинной природе зеркал, обратитесь к другим моим книгам.

Самой главной стороной этого принципа является то, что без какого-либо зеркала мы просто не в состоянии увидеть собственное внутреннее Я, оценить свое поведение. Это особенно справедливо в отношении нашей скрытой теневой половины.

И мужчинам, и женщинам необходимо вступать во взаимоотношения с представителями противоположного пола, так как это позволяет уловить собственную обратную сторону.

Только благодаря изучению женщин мужчина может понять разницу между мужским и женским полом - не только осознать скрытое женское начало в самом себе, но и постичь, что значит быть настоящим мужчиной.

Понять это в окружении таких же несведущих и сбитых с толку мужчин попросту невозможно. В чисто мужском обществе можно научиться только одному: много пить,

ходить и разговаривать по-ковбойски "мужественно", а также хвастать своими своими подвигами.

Коротко говоря, у представителей собственного пола можно перенять только социальную обусловленность. Но в тот самый миг, когда жена видит вас заявившимся домой пьяным, пытается сдержать смех при виде вашей мужественно раздутой груди или отворачивается к стенке, так как у нее "болит голова", вам приходится либо вступать в игру взаимных обвинений, либо пускаться на душевные поиски чего-то подлинного и глубокого.

Я привел пример, связанный с мужским полом, но то же самое относится и к женскому обществу.

В итоге можно сделать следующий вывод: мужчины и женщины равны, но не одинаковы.

Таким образом, вместо того, чтобы вступать в войну между полами и обвинять друг друга во всех грехах, нам следует изучать противоположный пол. В результате мы лучше поймем не только его представителей, но и самих себя.

В следующем разделе мы перейдем к практической, пов-седневной стороне этого вопроса и поговорим о нем подробнее.

МИР СОСТОИТ ИЗ МАМОЧЕК И МАЛЕНЬКИХ МАЛЬЧИКОВ

Эволюция осознания делится на три этапа: мать, мужчина и женщина. Цель эволюции заключается не только в том, чтобы развить все три аспекта осознания, но и в том, чтобы примирить их, то есть добиться разумного сотрудничества между ними

Во вступлении я обещал, что буду говорить и о технических вопросах. Теперь я собираюсь сдержать свое обещание. По этой причине все, кто захочет глубже изучить те сведения, которые сжато изложены в этом разделе, могут обратиться к другим моим книгам. Они помогут лучше разобраться в том, что сейчас будет очерчено лишь кратким наброском.

Хотя люди этого не замечают, современный мир главным образом представляет собой продукт одного из аспектов осознания, который описывается понятием материнства.

Вообще говоря, именно этому аспекту подчиняется большая часть наших поступков, мыслей и эмоций.

Например: "Если собираешься выйти из дома, надень что-то попримечнее. Что подумают о тебе люди?" "Се-годня постарайся быть вежливым со своим начальником.

Если не проявишь почтения, никто не позволит тебе уйти с работы пораньше".

"Говорили тебе, что нужно уделять больше времени школе. Если бы ты хорошо учился, сейчас зарабатывал бы намного больше".

Независимо от того, кто отпускает такие замечания - ваша настоящая мать, жена (либо муж), друг или просто внутренний голос, - это значит, что вы до сих пор думаете, чувствуете и ведете себя как мальчик или девочка. Детям нужно, чтобы кто-то говорил им, что нужно делать, и одобрял их поступки. Разумеется, самым важным остается одобрение матери! Однако если мы так хотим, чтобы кто-то указывал нам, что делать, о чем думать, что чувствовать и говорить, то можно ли говорить о каком-то разумном сотрудничестве?

Всякий раз, когда брак или романтические отношения разбиваются о скалистый берег, нет никаких сомнений в том, что при этом женщина действовала в режиме матери, а мужчина - в режиме маленького мальчика. Вначале эта проблема не так уж заметна, но после того, как отношения теряют свою новизну, мужчина устаёт от постоянных наставлений, а женщина недовольна тем, что ей все время приходится объяснять муженьку, что нужно делать. Вскоре между ними начинают протекать такие, например, диалоги:

Мужчина: Перестань говорить мне, что я должен сделать! Ты что, идиотом меня считаешь?

Женщина: А ты не можешь подумать своей головой? Ну как можно было договориться с приятелями о встрече в баре, ведь ты знаешь, что сегодня день рождения моей мамы!

Мужчина: Так где сворачивать?

Женщина: Не этот поворот, а следующий.

Мужчина: А этот чем плох? В конце концов, кто из нас за рулем?

Женщина: Но ты сам спросил, где сворачивать!

Мужчина: Да помню я, но этот поворот ничуть не хуже следующего.

Мужчина: Может быть, сходим куда-нибудь, поужинаем?

Женщина: Да, было бы неплохо.

Мужчина: Отлично! Куда тебе хотелось бы пойти?

Женщина: В какой-нибудь уютный ресторан. Мне все равно.

Мужчина: Черт побери, ты можешь говорить точнее? Ну, соберись с остатками мыслей! Я спросил, куда бы тебе хотелось пойти!

Женщина: Послушай, тупица! Если я скажу, куда хочу пойти, ты тут же заявишь, что я вечно команду.

Большая часть подобных сценок происходит в спальне вскоре после того, как мужчина, горящий желанием угодить своей "мамочке", начинает чувствовать себя как-то скованно, потому что "мамочка" уже устала любить своего "мальша" и объяснять ему, что можно, а чего нельзя. Далее следует еще одна стандартная сцена:

Мужчина: Почему ты так холодна со мной?

Женщина: Я не холодна, просто устала.

Мужчина: Может быть, я смогу как-то тебя развлечь?

Женщина: Не знаю... У меня голова болит, давай спать.

Сходный сценарий разыгрывается и на рабочем месте, даже если его героями становятся мужчина-начальник и мужчина-подчиненный, но об этом мы поговорим чуть позже. Пока я просто пытаюсь описать в общих чертах следующий принцип: современный мир до сих пор целиком подчиняется материнскому осознанию, а мужчины и женщины пытаются тем или иным способом добиться одобрения матери.

Не обманывайтесь общепринятым убеждением в том, что мы живем в патриархальном обществе! То, что в античности боги побеждали богинь, а наше общество только начинает выкарабкиваться из трясины неравенства полов, мужского шовинизма и рабства женщин, объясняется лишь тем, что маленькие мальчики на какое-то время взбунтовались против тиранического правления матерей. Однако, несмотря на продолжительность восстания, мать по-прежнему остается лицом неприкосновенным - правда, несколько растрепанным и, безусловно, весьма недовольным! Каким будет окончательный результат? Мужчины - точнее, маленькие мальчики - упадут к ее коленям и, мучаясь угрызениями совести за свое дурное поведение, начнут умолять мамочку о прощении!

А что теперь? Несомненно, время бесстрашных рыцарей в сверкающих доспехах и отважных охотников уже кануло в прошлое. В мире, который обязан заплатить свою цену за преступление против матери, нет места для героев! Однажды герои уже получили свой шанс, все испортили и теперь им уже нельзя предоставлять возможность вновь подвергнуть сомнению авторитет матери.

Что же делать теперь? Думаю, вы уже догадываетесь, что необходимо не восстание и порабощение, а разумное сотрудничество. Материнский аспект имеет право на существование, его нельзя уничтожить или подавлять. Дело в том, что маленькие мальчики должны расти, учиться ценить мудрость матери, а впоследствии искать пути сотрудничества с ней - и при этом совсем не обязательно цепляться за ее передник.

Другими словами, мужчинам пора стать настоящими мужчинами, потому что любая мать начнет доверять сыну, если он показал себя отличным охотником. С другой стороны, ни одна здравомыслящая женщина не оставит без присмотра мальша, который постоянно демонстрирует свою безответственность, а после еще и грубит!

Итак, возникает вопрос: кто такой настоящий мужчина и какую роль играет во всем этом настоящая женщина? Очень скоро мы поговорим об этом, а пока важно подчеркнуть, что женщина по сути своей имеет двойственную природу. Это означает, что у каждой женщины есть две стороны: материнская и женственная.

ЧЕТЫРЕ

УСЛОВИЕ ВТОРОЕ: ИЗМЕНЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О САМОМ СЕБЕ

Если хочешь измениться, отбрось прежние представления о самом себе

Перейдем ко второму условию капитана Лайфа: "Ты не должен брать никакой одежды и обуви, кроме простой белой простыни". Иными словами, это значит, что вы должны отбросить прежние представления о самом себе и остаться в естественной простоте.

Самой серьезной трудностью в жизни человека является то, что он вновь и вновь спотыкается о собственные представления о себе. Образ самого себя - достаточно сложная структура, состоящая из вашего мнения о себе и самооценки, то есть той значимости, которую вы приписываете себе.

Человек часто оценивает себя с точки зрения жизненных обстоятельств - например, как замужнюю женщину, у которой есть супруг, дети, должность школьного учителя, какое-то увлечение, определенный темперамент, парочка хороших способностей к чему-то и, разумеется, имя и происхождение.

Следует, однако, понимать, что все эти признаки второстепенны, ведь их можно иметь только благодаря тому, что у нас есть материальное тело.

Можно ли быть матерью, не имея тела?

Как проявить свой талант к музыке, если у тебя нет материальных рук?

Что касается родословной и имени, то они зависят исключительно от обстоятельств рождения. Однако можно ли утверждать, что мы - это наше тело? Кое-кто действительно так считает! Другие думают, что они - это их разум. Третьи считают себя сочетанием тела, разума и души, духа или чего-то еще, не менее расплывчатого и эфемерного. Наконец, некоторые люди вообще ни о чем таком не думают!

А что думаете вы сами? Когда-нибудь задумывались об этом? Что касается меня, то я лишь могу честно признаться, что не знаю истины. Однако мне точно известно, что я - не мое тело, не мои эмоции и не мой разум, ведь я способен управлять всем этим. Тот факт, что мне удастся управлять тем, что я делаю, чувствую и думаю, позволяет предположить, что где-то в глубине, за всем этим и кроется та сущность, которую я постепенно начинаю познавать. Я уже понимаю, что именно эта сущность и является моим настоящим Я - и оно не перестает меня удивлять своей безбрежностью, загадочностью и невероятной сложностью.

Нередко я просто замираю от безмолвного восхищения теми поистине волшебными способностями, которыми обладает эта сокровенная сущность под названием "человек". С другой стороны, эта внутренняя сущность на удивление проста, и потому мы можем постичь поразительные потенциальные возможности человека, только вернувшись к детской непосредственности (это, конечно, не значит, что нужно впасть в детство).

Иными словами, ощутить, кто мы на самом деле, можно лишь после того, как мы отбросим окружающий нас бесконечный клубок представлений о себе.

Что же делать с этими представлениями? Ответ удивительно прост.

Поскольку человек - не материальное тело, можно смело прекратить думать о себе всякие глупости лишь потому, что "такими толстыми ляжками можно запустить "Боинг" в стратосферу" или "мое лицо похоже на автобусную кабину".

Поскольку мы - не наши эмоции, перестаньте потворствовать своему чувству вины, вызванному тем, что вы такой вспыльчивый.

Если вы - не ваш разум, не стоит считать себя полным идиотом только потому, что вы не компьютерный гений.

Другими словами, если вы - не ваш статус замужней женщины, матери либо школьной учительницы, нет никакого смысла терзать себя мыслями о собственной несостоятельности из-за того, что муж завел интрижку, сын стал го мо сек суалист ом и наркоманом, несовершеннолетняя дочь беременна, а половина учеников вашего класса не смогла сдать последний экзамен. Вместо этого лучше заняться самопознанием, и тогда вы, быть может, сможете понять, почему с вами случились все эти "ужасы".

Однако, прежде всего следует отбросить весь тот хлам, который вы таскаете на себе как обузу, и попытаться перейти к простым взглядам на жизнь.

Простейший из доступных подходов - детская непосредственность. Для ребенка существует только самое важное, а важным становится то, что происходит прямо здесь и прямо сейчас! Итак, я хорошенько присматриваюсь к себе - и что же я вижу? Я вижу, что у меня есть материальное тело (не важно, как оно выглядит), причем значительно отличающееся от тела другого существа, которое по какой-то непонятной причине называют женщиной.

Ага! Вот женщина, а вот я - существо, по не менее непонятной причине названное мужчиной. Что же все это означает? Вообще говоря, точные определения детей попросту не волнуют, им намного интереснее изучать "действие" рассматриваемых предметов.

Возникает вполне естественный вопрос: что делают мужчины и что делают женщины?

Кое-что нам уже известно, и мы можем утверждать по меньшей мере то, что мужчина является охотником. Но важно помнить и то, что в каждом из нас есть внутренняя противоположность. Это значит, что в женщине кроется мужское начало, а в мужчине - женское. Кроме того, мы знаем, что мужчина как охотник понимает необходимость гармонии с окружающим миром, поскольку это условие его собственного выживания и успеха в выслеживании жертвы - независимо от того, идет речь о настоящем звере или какой-то другой "жертве", например, управлении собственным делом. Однако теперь нам следует подробнее поговорить о том, что именно из этого следует.

Прежде всего, необходимо отметить, что мы не можем позволить себе выйти на охоту с теми представлениями о самих себе, которые постоянно делают нам подножки.

"Эй ты! С чего это ты решил, что можешь на меня орать?" "Ах ты мерзавец! Убери свою чертову ногу!" "Слушай-ка, придурок! Я продаю хороший, спелый горох, и нечего врать, что он уже старый!" "Прошу прощения, но не могли бы вы убрать свои грязные лапы от моего белоснежного платья?"

Собравшись поохотиться на дичь, вы просто не можете позволить себе "становиться в позу". Это, в свою очередь, означает, что нужно стремиться к разделению себя и своих представлений о себе, а еще лучше - к полному избавлению от таких представлений.

Запомните одно волшебное слово: отстраненность. Эта наша единственная защита от коварных ловушек представлений о самом себе. Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с каким-то испытанием, напоминайте себе о необходимости отстраниться от собственного образа себя. В противном случае вы быстро заметите, что снова сорвались, набросились на свою жертву с яростными воплями и беспощадно пронзаете ее своим копьём! Рано или поздно вы поймете, что пронзаете копьём воздух, жертва давно ускользнула и, хотя вокруг стоит запах крови, это ваша кровь, так как вы воткнули копьё в собственную ногу.

Знакомая картина? Разумеется, последствия могут быть и худшими: придя в себя, вы можете с ужасом осознать, что маленький пушистый зверек, которого вы так яростно пытались пригвоздить копьём к земле, вдруг превратился в огромного льва, и ваши героические способности его не очень-то впечатляют! Начальник на работе? Оглядываясь назад в подобных случаях, с болезненной ясностью понимаешь, насколько мудрее было бы не выходить из себя, оставаться в гармонии с окружающим миром!

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ ПОСРЕДСТВОМ КОНФЛИКТА

Любая осознанность относительна. Такие понятия, как мужчина и женщина, не абсолютны - это некоторые значения, которые мы временно присваиваем тому или иному состоянию осознания, сравнивая его с другими состояниями.

В начале работы над собственными представлениями о себе прежде всего следует отметить, что понятия "мужское" и "женское" относятся не только к разделению по полам, но и описывают определенные состояния осознания, которые постоянно проявляются у любого человека независимо от пола. Будем называть это явление относительным фактором осознания.

Кроме того, необходимо заметить, что любое осознание развивается с помощью двух основных посредников: во-первых, всеобщего закона под названием "Гармония посредством Конфликта" и, во-вторых, того явления, которое мы назвали принципом зеркал.

Как ни странно, новые знания можно получить только благодаря конфликту, ведь там, где нет противостояния, не возникает и побудительных причин - нет никакого толчка, стремления узнать что-то новое. Чтобы получать новые знания и, следовательно, развивать свое осознание, нужно преодолевать испытания, а любое испытание неизбежно связано с тем или иным из конфликтов, даже если он остается сугубо внутренним, как, например, противоречие между тем, что мы думаем, и тем, что чувствуем. Что касается принципа зеркал, то о нем мы говорили ранее, хотя я настоятельно рекомендую вам прочесть об этой чрезвычайно важной концепции в других моих книгах.

Из-за своей низкой самооценки люди обычно не обращают внимания на Закон Гармонии посредством Конфликта. Вместо того, чтобы радоваться возникающим испытаниям, они просто оплакивают свою злую судьбу и жалуется, что им на долю выпало столько неприятностей. Однако, как уже было отмечено, в отсутствие конфликтов прекратилось бы и развитие осознания, а жизнь быстро потеряла бы свой смысл и содержательность.

Если оценивать жизнь совершенно объективно, это не так уж трудно понять. Когда человек честен перед собой, он быстро осознает, что любая конфликтная ситуация в действительности представляет собой возможность поупражняться в разумном сотрудничестве - либо с другим человеком, либо со всем окружающим миром. Давайте разберемся в этом вопросе с помощью примера.

Представим, что вы отдали свою машину в гараж на ремонт, а вернувшись за ней, обнаружили, что результаты совершенно не соответствуют вашим ожиданиям. Очевидно, что перед вами открываются несколько возможных вариантов поведения.

Во-первых, вы можете промолчать, вернуться домой и там слезно пожаловаться жене на скверную работу автомехаников.

Во-вторых, вы можете сделать вид, что очень заняты, и на следующий день отправить в гараж свою жену, чтобы она сама решила все спорные вопросы.

В-третьих, можно позвонить своему адвокату и договориться о том, чтобы он провел эту схватку вместо вас, но тогда вам придется оплатить такую услугу!

В-четвертых, вы можете обратиться за помощью к собственной заниженной самооценке - пусть она вступает в конфликт; но это будет означать, что вы просто предоставите всю власть своему мелкому тирану, который набросится на всех работников гаража, будет визжать и вопить, покажет себя настоящим придурком, а в завершение заявит, что не станет платить за такой ремонт. Если вы пойдете таким путем, то просто настроите всех вокруг против себя, не добьетесь никакого сотрудничества и рано или поздно, бормоча проклятия, уйдете ни с чем.

С другой стороны, вы можете отнестись к сложившимся обстоятельствам как к очередному испытанию, которое поможет вам накопить больше знаний и жизненного опыта. В этом случае ситуация обогатит вас знаниями и силой. При таком выборе нельзя забывать, что сила кроется в текущем мгновении и потому вам нужно действовать незамедлительно - во всяком случае, как можно быстрее.

Что касается самих действий, то достаточно направиться прямо к начальнику гаража и вежливо, но твердо изложить суть проблемы, четко отметив, что вы недовольны работой автомеханика.

Все очень просто, и я не думаю, что такой подход может привести к каким-либо отрицательным последствиям. Любой человек сделает все, что в его силах, если начать разговор с ним словами: "Послушайте! У нас тут небольшое затруднение, Не могли бы мы обсудить его и решить проблему?" С другой стороны, если ворваться в мастерскую и заорать "Господи! Что вы сделали с моей машиной?!". Любой человек немедленно выпустит на волю свою заниженную самооценку, окопается и станет, мягко говоря, довольно недружелюбным.

Во всех подобных обстоятельствах важно помнить, что другие люди входят в нашу жизнь вовсе не для того, чтобы над нами издеваться, а, напротив, для того, чтобы принесли нам новые возможности накапливать жизненный опыт, то есть охотиться за знаниями и, следовательно, силой - независимо от того, приятны или неприятны возникающие при

этом испытании. В действительности, любой наш поступок представляет собой действие охотника, причем не так уж важно, ради чего мы вышли на такую охоту: чтобы помочь другим, добыть пищу (например, в магазине), найти теплые отношения (например, дружеские) или интересную работу, добиться высокой зарплаты, либо выпросить отгул.

Если вы не будете забывать, что просто отправились на охоту, то не сможете забыть и о том, что у каждого человека есть свое бремя страхов, сомнений и, прежде всего, заниженной самооценки. Когда вы идете порыбачить или пострелять, вас совсем не обескураживают те случаи, когда форель уходит от подсечки, а олень оказывается настолько невежливым, что срывается с места, едва вы берете его на мушку, - при этом вы не чувствуете себя жертвой обстоятельств или объектом издевательства.

В этом смысле окружающие люди ничуть не отличаются от зверей. Более того, они знают, что вы охотитесь на них точно так же, как они сами охотятся на кого-то другого.

Итак, если вы хотите, чтобы олень оставался на месте, к нему нужно очень осторожно подкрасться, а не с шумом выскакивать из кустов, громко объясняя, что вы не сможете выжить без пищи. Сходным образом, если вы хотите, чтобы начальник повысил ваш оклад, его тоже нужно осторожно выследить. Вы ничего не добьетесь, если попросту ворветесь в его кабинет и заявите, что не в состоянии существовать на такое мизерное жалованье!

Что значит "выследить"? Сталкинг является особой формой манипулирования, выраженного стремления добиться от другого человека желаемого - но делать это нужно так, чтобы результат принес пользу обоим. Обычно манипулирование означает умение заставить другого человека удовлетворить ваши собственные корыстные интересы, чаще всего, за чужой счет. Сталкинг, напротив, подразумевает умение подтолкнуть другого человека к разумному сотрудничеству, которое принесет пользу и, следовательно, победу вам обоим.

Приемы традиционного манипулирования тесно связаны с игрой во взаимные обвинения, поскольку при этом проводится четкая граница между человеком и окружающим миром, который никогда не становится таким, каким человек хочет его видеть. Однако сталкинг опирается не на обвинение, а на объединение: "Все, что происходит прямо сейчас, является для меня и моего соперника возможностью накопить новые знания и силы".

Чтобы увидеть, как это проявляется на практике, вернемся к примеру плохого авторемонта.

Итак, вы идете к начальнику мастерской и вежливо, но твердо сообщаете ему, что не удовлетворены проведенным ремонтом, а затем подробно поясняете, чем именно недовольны. Вы уже манипулируете этим человеком (предположим, его зовут Руди): вы заставили его не только внимательно вас выслушать, но и предпринять определенные действия в вашу пользу. Более того, вы ни в чем его не обвинили, и потому заставили перейти от защитной реакции к стремлению вступить в сотрудничество с вами и вместе найти решение возникшей проблемы - впрочем, даже не проблемы, а скорее обоюдной возможности получить новые знания на личном опыте. Все, что случится после этого, зависит только от того, насколько осторожно и мастерски вы будете продолжать сталкинг Руди! Вы можете попросить его, чтобы вас отвезли домой или на работу, пока механики не решат проблему; с другой стороны, вы можете попросить Руди дать вам на время другую машину.

Так или иначе, если вы сосредоточитесь на стремлении вовлечь Руди в сотрудничество, то можете быть уверены, что вашу машину починят надлежащим образом без дополнительных расходов и прочих неудобств. Кроме того, и Руди, и вы сами получите благодаря этому случаю немало новых знаний - иначе он оказался бы совершенно бессмысленным.

Думаю, у вас уже появилась добрая сотня вопросов о сталкинге, но для того, чтобы убедиться в простоте этого приема, достаточно начать применять его на практике. В любых обстоятельствах, независимо от того, кого вы пытаетесь выслеживать - своего начальника, мужа или детей, - руководствуйтесь принципом разумного сотрудничества.

Таким образом, если у вас возникнет ощущение, что кто-то пытается использовать вас в своих интересах, не сомневайтесь, что на самом деле вы не выслеживаете этого человека, а по-прежнему играете во взаимные обвинения. Всякий раз, когда вы возвращаетесь к этой игре, окружающие зеркала неизменно начинают отражать ваши собственные недостатки. Попытки сделать кого-то виновником возникших проблем могут служить гарантией того, что этот или какой-то другой человек тоже начнет в чем-нибудь вас обвинять - и тогда вы непременно почувствуете себя жертвой обстоятельств!

Если вы хорошо усвоите описанный здесь подход к жизни, то есть взгляд с точки зрения разумного сотрудничества, то поймете, что в действительности никогда не проигрываете, так как при поисках сотрудничества добиваетесь его, а добившись его, можете воспользоваться даже очевидными "неудачами" для получения новых знаний и, следовательно, силы. Однако для того, чтобы добиться разумного сотрудничества (в противоположность сотрудничеству неохотному и даже принудительному, которое редко приносит удовлетворительные результаты), вы не должны забывать об относительном факторе осознания. О нем мы сейчас и поговорим.

"МУЖЧИНА" И "ЖЕНЩИНА" - ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАНИЯ

Разумность - источник роста осознанности, но любое осознание имеет два полюса.

Один называется мужским, потому что обладает признаками мужественности, а другой - женским, потому что обладает признаками женственности.

Мы настолько ограничены социальной обусловленностью, что без тени сомнений считаем, будто быть мужчиной само собой значит быть мужественным, а женщина всегда женственна. Наши представления о самих себе испытывают серьезное потрясение, когда мы обнаруживаем, что жизненные обстоятельства нередко требуют, чтобы мы играли роль, характерную для противоположного пола. Например, если вы мужчина и работаете под началом другого мужчины, то, должно быть, частенько чувствуете себя лишенным мужества, поскольку, по-вашему, начальник не уважает вас как мужчину. Хуже того, если ваш начальник женского пола, вы почти всегда будете ощущать себя неполноценным, ведь вам приходится выполнять указания женщины. Однако обе ситуации представляют собой совершенно заурядные житейские обстоятельства, а то, что вы выполняете распоряжения другого мужчины или женщины, ничуть не унижает вашей мужественности.

В жизни все относительно. Поскольку жизнь основана на осознанности, а осознание имеет два полюса - мужской и женский, - сама жизнь неизбежно измеряется относительно текущего уровня осознания.

Таким образом, работая под руководством мужчины, вы, независимо от своего пола, будете в сравнении с начальником более женственным; то же самое произойдет, если вы трудитесь под началом женщины - даже если вы настоящий мужчина. Сходным образом, отправляясь за покупками, вы становитесь "мужчиной" по сравнению с владельцем магазина, даже если он мужчина, а вы женщина. Горничная, которая прибирает в вашем доме раз в неделю, всегда остается женщиной относительно вашей жены. Что касается детей, то они, независимо от пола, будут "женщинами" относительно вас как матери.

В этой книге просто невозможно изложить все технические подробности, связанные с этим принципом. Поэтому достаточно будет сказать, что всякий раз, получая от кого-то указания, вы переходите к женскому полюсу, а отдавая распоряжения, - к мужскому. В данном случае будем считать, что распоряжения отдает именно мужчина, поскольку он умеет ставить цели, а женщина подчиняется мужчине и умеет осуществлять его замыслы (и это неизменно позволяет ей самой исполнить собственные желания).

Все это ни в коем случае не подразумевает, что мужчины чем-то лучше женщин. Я уже говорил, что они равны, хотя и непохожи друг на друга. Иными словами, мужчины и женщины одинаково важны, но исполняют различные функции, то есть играют в жизни разные роли. Эти функции и роли определяются исключительно двумя полюсами осознания: мужским и женским. Не мы их выдумали, но именно мы разобрались с тем, как пользоваться этим для достижения гармонии и мирного сосуществования.

Представим, что вы - мужчина, который обязан зарабатывать деньги. Вы принимаете решение пойти на работу к человеку, у которого есть свое дело и, следовательно, какая-то цель. Если эта работа вам нравится, и вы хотите на ней задержаться, вам приходится выполнять указания хозяина, то есть осуществлять его цель. Для вас это единственный способ добиться собственной цели: заработать деньги. С другой стороны, если вы не желаете исполнять чужие распоряжения, не стоит жаловаться на то, что кто-то отдает вам приказы, - просто сами станьте хозяином, и тогда указания будете отдавать вы.

Аналогичным образом, если вы женщина и хотите иметь мужа, а не глупенького "маленького мальчика", позвольте ему стать настоящим главой семьи. В противном случае вы будете замужем, но, могу вас заверить, мужа в подлинном смысле слова у вас попросту не будет. Держа его под каблуком, вы навсегда закрепите отношения мамочки и малыша. Если это именно то, чего вы хотите, то будьте строгой мамочкой, но, прошу вас, не жалуйтесь, когда узнаете, что муж завел интрижку с симпатичной секретаршей, которая покорно выполняет все его распоряжения.

Из-за существования двух полюсов работа с различными ролями неизменно вызывает те или иные конфликты, хотя основаны они исключительно на ощущении угрозы своей мужественности или женственности.

Задумайтесь, к примеру, насколько часто женщины чувствуют себя неполноценными по сравнению с мужчинами.

С другой стороны, если вы мужчина, вспомните, как неловко вам становится временами в присутствии женщины.

Впрочем, как уже говорилось, смысл любого конфликта заключается в получении новых знаний. Если вы хотите добиться разумного сотрудничества с окружающим миром, то должны обратить пристальное внимание на те роли, которые исполняете в этой жизни.

Определите, в каких случаях вам нужно стать мужской, руководящей силой, а в каких подчиняться такому руководству.

Мы вновь вернулись к принципу разумного сотрудничества, которое чрезвычайно отличается от ворчливой, подневольной совместной деятельности или поведения слона в посудной лавке. Жизнь и все, что она нам дает, зависит исключительно от того, хотим ли мы разумно сотрудничать с окружающим миром, а это желание, в свою очередь, опирается на наши представления о самих себе, от того, насколько хорошо мы себя понимаем, какими мы себя ощущаем. Для того, чтобы разобраться в этом, вернемся к принципу охоты, поскольку сейчас мы затронули самые его основы.

РОЛЬ ОХОТНИКА

Независимо от своего пола, охотник - мужчина

У людей нередко появляются самые странные мысли с том, почему у них возникают проблемы в общении. В первую очередь, это вызвано тем, что они, судя по всему, считают, будто обладание мужским либо женским телом автоматически делает их мужчинами или женщинами. Хотя теоретически так и должно быть, мы уже убедились, что на практике мужская и женская энергии являются факторами осознания и определяются только относительно друг друга.

Таким образом, даже если вы мужчина с широкой волосатой грудной клеткой, вам все равно нужно учиться воплощать в жизнь свою потенциальную мужественность, то есть понять, что значит быть настоящим мужчиной.

Сходным образом, даже в том случае, если женщина пользуется экзотическими духами, красит губы яркой помадой, а ее груди позавидует сама Долли Партон, она все равно способна отпугнуть любого мужчину своими настойчивыми указаниями о том, что ему следует делать, как это нужно делать и когда именно, - и вся проблема лишь в том, что, несмотря на внешность, она совсем не научилась использовать свою потенциальную женственность.

Чтобы это стало понятнее, обратимся к примеру: предположим, вы с другом собрались на рыбалку. Приятель предлагает отправиться на определенное место, и вы соглашаетесь, хотя вам прекрасно известно, что там плохо клюет. В таком случае вы занимаете по отношению к своему другу положение женщины, так как без колебаний

подчиняетесь ему. Аналогично, если вы приглашаете свою подружку на обед, но настаиваете на том, чтобы она сама решала, куда пойти, какое вино пить и какие блюда заказывать, то тоже занимаете по отношению к ней положение женщины - ведь, несмотря на свои мужские достоинства, вы по-прежнему ведете себя как маленький мальчик, отправившийся с мамочкой в кондитерскую.

Очевидно, что если вы хотите воспользоваться своим мужским потенциалом и попытаться быть настоящим мужчиной, то при необходимости сами должны обеспечивать определенное руководство - разумеется, оставаясь вежливым по отношению к приятелю и подруге.

Например, когда друг предлагает пойти рыбачить на неудачное место, вы можете занять мужскую позицию и объяснить, что там нет клева, а затем обязательно предложить другой вариант. В этом случае вы останетесь настоящим мужчиной, так как сами поставите ту или иную цель; с другой стороны, вы не лишите мужественности своего друга - хотя теперь руководство обеспечиваете вы, у него остается возможность вступить с вами в разумное сотрудничество и вместе решить, куда лучше пойти. Иными словами, не принимая его руководства и одновременно предлагая ему возможность управлять ситуацией, то есть сделать окончательный выбор, вы обеспечиваете вам обоим шанс остаться мужчинами. Так или иначе, вы не принуждаете приятеля подчиниться вашему решению.

Сходным образом можно поступить и в отношении своей подружки. Принимая на себя руководящую роль в вопросе о том, какой ресторан выбрать, вы можете оставаться вежливым: заранее сообщить ей, куда именно хотите пойти, и узнать, нравится ли ей это место. Если по каким-то причинам она не захочет отправиться именно туда, вы должны предложить другой вариант. Аналогично следует поступать при выборе вина и всего прочего. Главное, что при этом вы останетесь настоящим мужчиной, так как принимаете на себя ведущую роль, но в то же время предлагаете другому человеку разумное сотрудничество, не отказывая ему в праве на собственные желания и чувства.

Те же принципы применимы и к поведению женщины. Например, если вы добиваетесь внимания со стороны какого-либо мужчины, вам следует выследить его. Иными словами, вы должны начать охоту не только на мужчину, но и на определенные взаимоотношения с ним. Однако если вы начнете вести себя слишком по-мужски, а он будет настоящим мужчиной (иначе зачем он вам нужен?), то он скроется из виду, едва взглянув в вашу сторону. Если же вы решили провести подлинную охоту, то должны подчиняться его руководству, то есть вести себя как можно женственнее.

Если вы будете настоящей женщиной и постараетесь добиться разумного сотрудничества с ним, в мужчине непременно проснется вся его мужественность - очень скоро он станет таким мужественным, что даже предложит вам руку и сердце. С другой стороны, подчиняясь его руководству и оставаясь женственной, вы должны быть и как можно мужественней, так как охотник - всегда мужчина. Другими словами, будучи настоящей женщиной, вы должны использовать в охоте своего внутреннего мужчину!

Это относится даже к отношениям на работе. Например, если вы женщина-руководитель и хотите от мужчин-подчиненных неукоснительного исполнения своих распоряжений, вам следует стремиться вызвать у них проявление потенциальных признаков настоящего мужчины, но в то же время оставаться достаточно мужественной по сравнению с ними, ведь вы - их начальник.

Вот еще один пример: когда мужчина начинает ухаживать за вами, он воспользуется своей внутренней женственностью, чтобы опутать вас самыми разнообразными мелкими узами.

Оставаясь обаятельным и откровенным, он не только будет прислушиваться к каждому вашему слову, но и предпримет страстные поиски путей разумного сотрудничества с вами.

Внимательность к любому вашему желанию принесет такому мужчине повышенную чувствительность; опираясь на интуицию, он будет подчиняться своим ощущениям, и это превратит его в лучшего мужчину на свете. Итак, несмотря на то, что во время охоты этот

человек останется настоящим мужчиной, он все равно будет использовать свою внутреннюю женственность в поисках способов вызвать у вас наиболее женственный отклик.

Важно запомнить, что, независимо от пола, охотник всегда остается мужчиной. С другой стороны, не следует забывать и о том, что для успешной игры охотник должен вести себя достаточно ловко и обхитрить свою жертву. Охотничья хитрость подразумевает сталкинг, а любое выслеживание в конечном счете представляет собой разумное сотрудничество.

Действительно, на приведенных выше примерах мы уже убедились, что для добровольного сотрудничества с окружающим миром и мужчинам, и женщинам необходимо вступить в разумное сотрудничество со своими внутренними противоположностями.

Все живое представляет собой результат разумного сотрудничества: во-первых, между нами и нашими собственными внутренними аспектами и, во-вторых, между нашим мужским либо женским потенциалом и окружающим миром.

Итак, если жизнь и бывает "хорошей", то только благодаря успеху в достижении разумного сотрудничества. Если же она "плоха", то это значит, что вам не хватило мастерства, чтобы добиться такого сотрудничества. Если что-то не получается, то охота сложилась неудачно, то есть ваша мужская сторона не очень опытна в охоте. Как же овладеть этим искусством?

ПРАВИЛА РАЗУМНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Квинтэссенцией мужественности является гармоничность, а сущностью охоты - разумное сотрудничество

Мы уже знаем, что, будучи охотником, мужчина понимает важность сохранения гармонии с окружающим миром. По существу, жизнь в гармонии со всем вокруг представляет собой сочетание определенных взаимосвязанных и взаимозависимых принципов. Давайте поговорим об их практической стороне.

Прежде всего, для того чтобы уметь выследить жертву и поймать ее в ловушку, охотник должен быть хорошо знаком со своим миром, но в то же время оставаться отстраненным от него.

Например, если вы хотите добиться успеха в делах, то должны на все сто процентов знать тонкости своего занятия - в противном случае вас ждет провал.

Сходным образом, если ваш сын стал наркоманом, а вы хотите его спасти, вам совершенно необходимо как можно лучше ознакомиться со всеми гранями этой проблемы: в первую очередь, понять, почему ваш сын вообще обратился к наркотикам, затем узнать, что представляет собой сам наркотик, какое кратко- и долгосрочное воздействие он оказывает, разобраться в ваших взаимоотношениях с сыном, попытаться понять его взаимоотношения с другими людьми и окружающим миром. Коротко говоря, если вы не погрузитесь в проблему сына так, словно сами страдаете наркотической зависимостью, вам не удастся спасти его, ведь для этого мало просто попросить его стать хорошим мальчиком и никогда больше такого не делать!

С другой стороны, глубокое понимание своего мира тоже может стать смертельной ловушкой. Охотник может так привязаться к тем животным, на которых ведет охоту, что вскоре просто не сможет на них охотиться! У охотника возникнет такая любовь к ним, что он не сможет заставить себя убить, а затем съесть свою жертву!

Люди нередко так сильно втягиваются в свою работу, что жертвуют всем остальным, включая здоровье и семью. Сходным образом, родители наркоманов не предпринимают всех необходимых действий, так как слишком любят своих детей и боятся быть жестокими. Влюбленные не пытаются прояснить свои отношения из страха оскорбить чувства другого.

Во всех таких случаях охотник слишком привязывается к своей жертве - деловому предприятию, проблемам с детьми или супругом, - и его оценки становятся односторонними. Отказываясь увидеть в испытании то, чем оно является на самом деле, такой человек теряет объективность и становится не охотником, а объектом охоты.

Вот почему так важно всегда сохранять отстраненность. Это не значит, что вы должны быть равнодушны к происходящему - напротив, происходящее так вас заботит, что вы без колебаний становитесь безжалостным, если только это необходимо для достижения поставленной цели.

Если вы занимаетесь бизнесом, но не хотите быть безжалостным к конкурентам, не ждите успеха в делах. Аналогично, если ваш сын пристрастился к наркотикам, а вы отказываетесь от безжалостного подхода, наркотики непременно одержат победу, а жизнь ребенка будет разрушена.

Что вы предпочитаете? Неужели вы любите свою работу так сильно, что готовы пожертвовать ради нее семьей и собственным здоровьем? Неужели вы так привязаны к своим конкурентам, что позволите им уничтожить ваше дело?

Неужели вы настолько любите своего сына, что допустите, чтобы он умер от передозировки? Разве это настоящая любовь?

Подлинная любовь берет начало в безжалостности, а та, в свою очередь, зарождается в отстраненности, которая позволяет охотнику одолеть свое жертву.

Охотник умеет быть безжалостным и отстраненным, поскольку прекрасно знает самого себя, а также понимает, что не следует истощать собственный мир.

Это утверждение ведет нас ко второму принципу. Охотник очень заботливо, с большим почтением относится к окружающему миру. Благодаря такой заботе и уважению охотник никогда не истощает его запасы и берет от мира лишь то, что ему действительно нужно. Охотник никогда ничего не забирает только ради того, чтобы забрать; он никогда не охотится сугубо ради удовольствия. На самом деле охотник не так уж любит охотиться, хотя и делает это невероятно виртуозно. Вот и весь секрет!

Хотя в мире не так уж мало людей, столкнувшихся с проблемой издевательств над детьми, никто из родителей в действительности не получает удовольствия от того, что наказывает своего ребенка. Сходным образом, очень многие рано или поздно усваивают урок причинения страданий, но настоящий хирург никогда не станет резать пациента ради собственного удовольствия.

Не пожалейте времени на раздумья об этом принципе, постарайтесь понять важность сказанного. С другой стороны, я обязан кое о чем вас предупредить: не относитесь к окружающему миру поверхностно.

Обратимся к примеру начальника, который видит высокие потенциальные возможности в преданном и трудолюбивом подчиненном. Предложив ему прибавку к зарплате, повышение и прочие поощрения, начальник может добиться того, чтобы подчиненный трудился еще усерднее. Пользуясь преданностью и энтузиазмом сотрудника, руководитель будет поступать так до тех пор, пока не превратит подчиненного в машину для производства денег - ведь во имя карьеры тот забудет о прочих сторонах своей жизни и быстро превратится из воодушевленного и творчески мыслящего молодого человека в жалкое создание, променявшее все на жадность и деловую хватку. Однако подлинным виновником этого будет сам начальник, который не просто соблазнил подчиненного, но и коварно воспользовался его естественными порывами и энтузиазмом. Впрочем, еще хуже то, что при этом сотрудник будет невероятно признателен своему начальнику, считая, что тот сделал для него все. Можно ли назвать такого руководителя заботливым?

Сходным образом, можно ли считать любящим отца, который манипулирует своим ребенком, заставляя его заниматься тем, к чему у сына не лежит душа, заявляя при этом, что он думает только о благе своего отпрыска?

Перейдем к третьему принципу, который, по существу, представляет собой развитие первого.

Он описывается так: охотник знает привычки своей жертвы.

Это означает, что настоящий охотник должен быть неплохим психологом, который на личном опыте постиг, что привычные поступки и предсказуемое поведение как людей, так и животных - естественные ловушки, достаточные для того, чтобы их поймать. Только неопытному охотнику приходится расставлять специальные ловушки, но тому, кто уже

изучил привычки зайца, достаточно залечь в его излюбленных кустах в определенное время суток, дожидаться появления жертвы и попросту схватить ее за уши! Разумеется, я говорю прежде всего о зайцах с человеческим лицом, ведь у обычных зайцев слишком тонкое обоняние и они редко оказываются такими глупыми и легкомысленными, как люди!

Вот почему перед началом охоты чрезвычайно важно изучить повадки жертвы.

Например, если вы хотите улучшить взаимоотношения с начальником, то должны выявить и понять основные особенности его поведения, а также их причины. При этом вы должны хорошо усвоить, что оказывает влияние на его настроение, как он мыслит в различных обстоятельствах, что обычно делает в тех или иных случаях и как можно менять его настроение. Таким образом, если вы собираетесь попросить у него прибавки к жалованью, самый разумный подход будет заключаться в том, чтобы не сделать ничего такого, что ухудшило бы его настроение, - напротив, добиться того, чтобы он был веселым.

Иными словами, наблюдая за привычками, эмоциями и принципами мышления других людей, вы всегда сможете воспользоваться полученными знаниями в своих интересах. В конечном счете именно это и называется stalkingом!

Мы переходим непосредственно к четвертому принципу: зная повадки своей жертвы, охотник находит способ ее перехитрить.

Это звучит достаточно банально, но просто удивительно, насколько часто люди забывают о старомодном здравом смысле и начинают строить совершенно опрометчивые планы!

Разумеется, если охотник расставит свои ловушки таким образом, что звери их сразу заметят, то ни одно животное в них не попадет - и, прежде всего, в них не попадутся такие осторожные жертвы, как ваш начальник, изменяющий супруг или сын-правонарушитель. По этой причине по-настоящему хороший охотник редко раскрывает свои хитрости до того, как щелкнет пружина капкана. Достаточно задуматься о выслеживании своего начальника с целью получения прибавки или супруга, который завел интрижку на стороне, и вы быстро поймете, как это помогает на практике.

Наконец, нам нужно поговорить о пятом, последнем и очень важном принципе:

охотник достаточно умен, чтобы понять, что все вокруг охотятся на него точно так же, как он сам охотится на свои жертвы!

Таким образом, если ваш сын вдруг устраивает генеральную уборку в своей комнате, выполняет все, что задано на дом, и моет посуду без постоянных напоминаний с вашей стороны, вы можете не сомневаться, что он начал выслеживать вас, пытаясь чего-то добиться.

Сходным образом, если начальник неожиданно вручает вам букет роз, повышает оклад и в придачу отпускает сразу после обеда, не стоит предаваться восторгам:

именно этого (легкомысленной эйфории) от вас и ждут, но вы, наоборот, должны вести себя предельно внимательно. Прежде всего, помните: что бы вы ни думали о своем начальнике, но раз он стал вашим руководителем, то лучше владеет искусством stalkingа.

Очевидно, что если предсказуемые повадки кролика позволяют с легкостью поймать его за уши, то вы как охотник никогда не должны быть легкомысленным и предсказуемым.

Охотник ведет себя предсказуемо только в том случае, если хочет, чтобы его поймали, - подобная уловка может пригодиться при столкновении с другим хорошим и, следовательно, непредсказуемым охотником.

С другой стороны, если вы не хотите стать очередным зайцем, ваши поступки и действия должны быть неожиданными.

Например, если ваш брак дает трещину и вы подозреваете, что муж завел любовницу, настоящей глупостью станет продолжение старой привычки играть в бридж с шести до одиннадцати вечера каждый четверг. Отправляясь на игру, вы просто накличете беду. С другой стороны, если у вас не будет устойчивых привычек, шансы мужа завести интрижку на стороне станут минимальными.

Помимо прочего, вполне вероятно, что такая непредсказуемость развеет тоску в вашей семье, которая, возможно, и стала причиной разлада.

В любом случае, не забывайте, что предсказуемость означает отсутствие подвижности, а потеря подвижности неизменно влечет упрямство, стремление к господству и желание настоять на своем. Прежде всего, с вами просто будет скучно - а кому захочется хранить верность такому ничтожеству?!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ ДЛЯ ПОИСКА НОВЫХ ЗНАНИЙ

Новые знания можно получить только благодаря конфликтам.

Люди избегают конфликтов вместо того, чтобы радоваться им. Это не значит, что следует всеми силами искать повод для драки - просто, если конфликты возникают сами собой, не стоит бежать прочь. Их нужно встречать открыто и обращать себе на пользу.

По существу, общее правило гласит: "Если твои взгляды отличаются от моих, это значит, что мы оба упустили что-то важное". Разумеется, упущенным связующим звеном являются новые знания.

Если ваши взгляды не совпадают с точкой зрения другого человека, совершенно глупо настаивать на том, что один из вас ошибается. Кто сказал, что оба не могут быть правы одновременно? Быть может, вы пытаетесь доказать, что даже в том случае, если прав я, вы все-таки "более правы"?

Только при понимании этого настоящий охотник может использовать конфликт конструктивно. Даже если это понимает только одна сторона конфликта, у обоих появляется возможность получить новые знания.

Помните, что тот, кто это понимает, не станет раздувать конфликт - наоборот, он попытается воспользоваться существующей проблемой для поиска новых знаний.

Однако еще важнее то, что при использовании конфликта для накопления новых познаний охотник превращает отрицательное в положительное - в этом и кроется глубинный смысл достижения гармонии посредством конфликта.

Итак, остается один важнейший вопрос:

"Как этого добиться?"

Ответ очень прост, и мы о нем уже говорили: разумное сотрудничество.

Если сейчас он по-прежнему остается для вас непонятным, это значит, что вы читали книгу слишком быстро и не уделяли ей должного внимания. В таком случае, вернитесь к началу и еще раз перечитайте рассказ о разумном сотрудничестве - и вы непременно почувствуете, что все стало ясно!

Мы уже убедились, что любое осознание относительно; и в результате мужчины не всегда остаются мужественными, а женщины - женственными.

Давайте поговорим об этом немного подробнее. Рассмотрим пример матери и ее сына.

При воспитании ребенка у матери есть только один вы-бор:

руководствоваться собственным жизненным опытом, который, разумеется, и представляет собой совокупность ее познаний. Это значит, что мать оценивает поведение ребенка, сравнивая его с тем, что считает правильным - благотворным не только для самого сына, но и для всего окружающего мира. Следует, однако, понимать, что при этом матери приходится работать с уже известным, а это, как мы знаем, является функцией мужчины.

С другой стороны, ее сыну еще не хватает жизненного опыта и он имеет дело с неизвестным, что и заставляет его прислушиваться к советам матери. Поскольку он мирится с ее ведущей ролью, то занимает по отношению к матери положение женщины.

Это совсем не значит, что такой мальчик будет считать себя девочкой!

Напротив, если он действительно прислушивается к своей матери, то быстро узнает, как должны вести себя мужчины. Однако суть их отношений от этого не меняется: любой ребенок, независимо от пола, не имеет достаточного жизненного опыта и потому вынужден подчиняться матери, хочет он того или нет. Только советы матери и либо подчинение ее указаниям, либо их нарушение позволяют ребенку накопить собственные знания на личном опыте.

Так или иначе, ребенок всегда занимает в отношениях с матерью положение женщины. При этом он может подчиняться ее требованиям, делать то, что она хочет; с другой стороны, он может на собственном опыте изучить, что будет, если он не станет выполнять требования матери, - но в любом случае он получает от нее указания.

То же происходит и в отношениях между взрослыми людьми, особенно на работе.

Представим себе мужчину-подчиненного. Такой человек чаще всего очень редко задумывается о том, чтобы принять на себя мужскую роль руководства тем учреждением, в котором работает. Единственным, что его волнует, являются требования к его собственной должности. Иными словами, он понимает свои обязанности и функции в данном учреждении, поскольку их сообщили, когда он устраивался на эту должность. Однако, исполняя свои рабочие обязанности, он автоматически занимает женское положение относительно своего начальника, хотя при этом может оставаться лучшим мужчиной на свете.

Важность такого подхода невозможно переоценить, поскольку из-за социальной обусловленности мужчины очень часто чувствуют себя недостаточно "мужественными" по той причине, что не способны обеспечить мужское руководство на своей работе. Однако это вовсе не является необходимым. Такому мужчине достаточно понять, что он всегда остается "женственным" в сравнении со своим начальником, но это совсем не мешает ему быть мужественным в поисках разумного сотрудничества (вместо того, чтобы уныло сидеть на рабочем месте, дожидаясь распоряжений начальства).

В действительности, мало кто из работодателей хочет, чтобы в его учреждении работали угрюмые сотрудники, вечно ожидающие приказов. Большинство начальников разыскивают достаточно мужественных работников, то есть тех, кто умеет мыслить самостоятельно и проявлять инициативу - разумеется, до тех пор, пока они не начинают соперничать с самим начальником.

Настоящий мужчина прекрасно знает, что он настоящий мужчина, и потому ему не стыдно получать распоряжения от начальства.

Склонностью к агрессивности и спорам обладают обычно те мужчины, которые по той или иной причине сомневаются в собственной мужественности. Дело в том, что любое указание начальника становится для них оскорблением и вызывает ощущение неполноценности.

Конечно, все это относится и к женщинам.

Те женщины, которые понимают подлинный смысл женственности, не испытывают никаких сложностей при необходимости взять на себя мужскую, руководящую роль. С другой стороны, женщины, ощущающие себя неполноценными по сравнению с мужчинами, нередко пытаются всеми силами обскатать окружающих мужчин.

Была такая старая песенка: "Что бы ты ни сделал, я сделаю это лучше".

Окончательным следствием такого подхода становится то, что я называю "второсортной мужественностью": хотя такие женщины, без сомнений, намного лучше большинства мужчин умеют руководить, водить грузовики и косить лужайки, они так и не могут раскрыть все свои потенциальные способности женственности и потому остаются в лучшем случае "второсортными мужчинами".

Впрочем, вокруг нас есть не только женщины, превратившиеся во второсортных мужчин, но и мужчины, ставшие второсортными женщинами.

"Да, дорогая. Как скажешь, дорогая".

"Конечно, господин директор. Будет исполнено, господин директор".

"Да, славненькая моя. Ты моя секретарша, а я такой очаровательный, что ты просто обязана заняться со мной сексом. Сделаем это прямо на столе или ты предпочитаешь комнату в каком-нибудь мотеле?"

Такие мужчины никогда не принимают на себя мужскую руководящую роль и, следовательно, не воплощают в жизнь свою потенциальную мужественность, то есть становятся скверными заменителями настоящих женщин, превращаясь в некое подобие чьей-то марионетки.

Впрочем, если вы сами не верите в свою мужественность, то даже с бородой и волосатой грудью останетесь тряпкой!

Итак, вернемся к основе основ, к важнейшей цели - разумному сотрудничеству.

Сотрудничеству с кем и с чем? Ага! Это действительно самый главный вопрос, и ответ на него звучит так: прежде чем вступать в сотрудничество с кем-либо или чем-либо, следует оценить собственные потенциальные возможности.

Очень нелегко поддерживать разумное сотрудничество, если вы сами не знаете, что собой представляете и на что способны. Таким образом, если вы - второсортный мужчина либо второсортная женщина, ваши представления о разумности сведутся лишь к мыслям о том, как переплюнуть представителей противоположного пола, а идея сотрудничества - к коварным планам оставить их всех позади.

Подлинного разумного сотрудничества можно достичь только при таких условиях:

во-первых, вы должны знать, что значит быть настоящим представителем своего пола; во-вторых, вам следует понимать, что для постижения собственного потенциала необходимо накапливать личный опыт, то есть знания, а в-третьих, такие знания можно получить только посредством разнообразных конфликтов. Вспомните, к примеру, насколько часто на протяжении этой книги я задевал какие-либо ваши болезненные струнки?

Теперь понятно?

Это и есть конфликт!

Однако вы до сих пор не отбросили ее в сторону, и это значит, что уже вступили на путь разумного сотрудничества и поиска новых знаний. Помните о том, что было сказано в самом начале: разумное сотрудничество - это здравый смысл и обоюдная польза! Здравый подход к чему-либо вовсе не требует, чтобы это что-то вам нравилось.

Чтобы понять, как это проявляется на практике, обратимся к предыдущим примерам.

Что показывает пример матери и сына? По опыту все мы знаем, что мать и сын смотрят на одно и то же по-разному, и результатом этого становится конфликт. И все же он полезен, даже совершенно необходим. Таким образом, нельзя говорить, что сын - плохой мальчишка, на самом деле он просто пытается получить какие-то новые знания.

Вы будете считать себя плохим только потому, что открыли мою книгу? Это прекрасный пример тому, насколько неразумной может быть социальная обусловленность! Любой мальчик может стать плохим лишь в том случае, если он не вступает в разумное сотрудничество с матерью и не пытается самостоятельно, на собственном опыте, открывать новые знания.

С другой стороны, если от такого сотрудничества отказывается его мать, ее тоже можно назвать плохой, ведь она предпочитает считать своего сына невоспитанным только потому, что он не исполняет всех ее указаний - на самом же деле она просто не предоставляет ему возможности самостоятельно искать новые знания.

Что касается примера начальника и подчиненного, то сотрудника вовсе не стоит считать плохим, если он просто высказывает начальнику все, во что искренне верит. Он будет "плохим" только в том случае, если не станет развивать свою потенциальную мужественность, то есть вступать в разумное сотрудничество с начальником.

У подчиненного есть две возможности: либо оставаться безвольной марионеткой, беспрекословно исполняющей любое распоряжение свыше, либо из страха перед начальником постоянно обвинять его в ошибках, что также означает отсутствие разумного сотрудничества.

Сходным образом, начальник не станет менее мужественным, если будет поддерживать разумное сотрудничество с подчиненными, принимая во внимание их личный опыт и взгляды на общее дело. С другой стороны, если он высокомерно отказывается даже выслушать мнение своих подчиненных, то он просто отказывается от разумного сотрудничества - обычно потому, что видит в других мужчинах угрозу.

Следует понять, что разнообразные конфликты просто неизбежны, даже если они заключаются в простых словах: "Я смотрю на это иначе".

И все же каждый раз, когда такое случается, необходимо призывать на помощь разумное сотрудничество, так как это единственный способ получить новые знания. Знания - вот что важно независимо от того, какие именно знания имеются в виду: опыт мальчика, который постигает, что значит быть настоящим мужчиной, опыт начальника и подчиненного, пытающихся установить хорошие рабочие отношения, либо знания, необходимые для делового успеха. Конфликтов нельзя избежать, они нужны для того, чтобы учиться разумному сотрудничеству, а только оно способно приносить новые знания.

Те же принципы относятся и к сотрудничеству между представителями разного пола. Мужчины отличаются от женщин, их роли не совпадают. По этой причине лучше оставить попытки превратить свою жену во второсортную копию самого себя, а мужа - в неполноценную версию того, каким, на ваш взгляд, должен быть мужчина.

Начните с того, что мужчины и женщины непохожи друг на друга, но равны. Если вы не будете забывать об этом, то не станете добиваться того, чтобы другие видели мир так же, как вы, - напротив, вас будут интересовать иные точки зрения. При этом ваша собственная точка зрения станет шире и богаче.

Очень скоро вы поймете, что разумное сотрудничество приносит не только радость, но и много нового!

Предположим, например, что некая женщина по имени Анна заявляет своему мужу Стэну: "Не знаю, стоит ли об этом говорить, но мне кажется, что в наших отношениях что-то не так". Обычно после таких слов муж чувствует, что его в чем-то обвиняют, и сердито требует пояснений. Но в действительности Анна уже сказала, что не понимает, в чем именно проблема, для нее это просто ощущение.

Если Стэн - настоящий мужчина, он не станет требовать от Анны конкретных описаний ее чувств. Вместо этого он сравнит ее слова с собственным "банком данных", куда входят все его знания о взаимоотношениях с женой, то есть обратится к тому, что ему уже известно. Если это не поможет ему понять, что имеет в виду Анна, Стэн попытается разобраться в ее ощущениях с помощью наводящих вопросов - не рявкнет: "О чем ты?", а спросит, например: "Попробуй рассказать, что ты чувствуешь".

Иными словами, оставаясь мужчиной и подталкивая жену к разумному сотрудничеству, Стэн воспользуется собственной внутренней женственностью, чтобы они с Анной хорошенько разобрались в ее смутных ощущениях.

С другой стороны, принимая руководящую роль Стэна, Анна воспользуется своей внутренней мужественностью, чтобы попытаться логически понять то, что она как женщина выловила в собственном океане неизвестного.

Конечным результатом такого разумного сотрудничества Стэна и Анны, а также между каждым из них и его внутренней противоположностью станет то, что Стэн по-настоящему ощутит чувства Анны и сможет точно определить, что именно тревожит его жену. Этому поможет другая цепочка вопросов: "Ты имеешь в виду, что...?" либо "Ты чувствуешь, что...?"

Очень скоро Анна воскликнет: "Да! Именно об этом я и говорила!".

Этот пример дает понять, что для того, чтобы быть по-настоящему мужественным, мужчине чрезвычайно важно научиться прислушиваться к своим ощущениям, которые в конечном счете относятся к его внутренней женственности.

Аналогично, чтобы оставаться по-настоящему женственной, женщина должна не только прислушиваться к своим чувствам, но и подчиняться внутренней мужественности, которая позволит разобраться в том, что подсказывает интуиция.

Никогда не забывайте об этом: хотя именно мужчина является охотником, хотя именно он добивается практического воплощения идей в материальном мире, ему тоже следует прислушиваться к своему сердцу, к своим ощущениям. Они подскажут, где лучше охотиться или выращивать урожай, когда лучше это делать.

До тех пор пока мужчина не научился чему-либо на личном опыте, у него нет никаких знаний - только чувства. Однако, накопив нужные знания, он тут же начинает

приумножать их путем логического осмысления. Таким образом, решая насущную проблему, он быстро найдет ответ, сравнивая неизвестное с известным.

То же относится и к женщине. Ее задача заключается в заботе о детях и очаге, и потому в поисках нужных ответов женщине приходится погружаться во внутреннее неизвестное, в свои чувства. Более того, когда муж на охоте, а женщина остается дома, у нее нет иного выбора, кроме обращения к собственным ощущениям, которые подскажут, что нужно делать. Благодаря этому женщина учится мыслить рационально.

Однако разница между мужчиной и женщиной заключается в том, что женщина подчиняется ведущей роли мужчины и вследствие этого всегда имеет дело с неизвестным. Она пытается ощутить, как лучше всего достичь цели мужчины.

Таким образом, когда ей нужно что-то сделать, женщина неизменно оценивает ситуацию с такой точки зрения: "Как бы поступил мой муж?" либо "Что он подумает, если я сделаю так?"

Это ни в коем случае не означает, что жена - просто служанка для мужа. Нет, просто она чувствует, ощущает, что осуществит собственные цели лишь тогда, когда добьется целей мужа. В результате настоящая женщина всегда (если это возможно) предпочитает обратиться со своими проблемами к мужу и позволить ему найти верный ответ.

Рассуждая о поведении мужчин и женщин, мы убеждаемся, что и те, и другие прежде всего должны прислушиваться к своим чувствам, а затем думать о том, как лучше всего воплотить их в действиях или найти решение возникших трудностей.

Как ни странно, настоящие мужчины сначала прислушиваются к своему сердцу и лишь после того, как у них возникает такая иррациональная точка зрения, начинают сравнивать ее с рациональным "банком данных" - так и рождается правильный ответ.

Иными словами, настоящий мужчина вначале чувствует, потом думает. С другой стороны, настоящая женщина сначала думает, а потом чувствует - это значит, что, приняв ведущую роль мужчины, она вначале сравнивает свою проблему с целью мужчины, а затем переходит к интуитивным ощущениям предстоящих правильных действий.

Однако в обстановке социальной обусловленности мужчин чаще всего учат:

"Думай, мальчик мой! Думай!"

Печальный конец этой сказки сводится к тому, что сейчас мужчины ужасно боятся уделять внимание таким глупостям, как чувства, и изо всех сил стараются вести себя как можно логичнее.

Когда жена говорит мужу о том, что их отношения кажутся ей какими-то неправильными, он погружается в усердные размышления об этом. Не обнаружив никаких рациональных причин таким странным ощущениям жены, муж сердито требует, чтобы она объяснила, что к чему, - разумеется, четко и логично! После этого женщина чувствует себя полной дурой, так как ее упрекнули в отсутствии логики, и тоже отчаянно старается быть рациональной. Все кончается тем, что оба становятся невероятно рассудительными и окончательно забывают о своих подлинных ощущениях.

ПЯТЬ УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ: НЕДОСТАТКИ - ВАШ БИЛЕТ К СВОБОДЕ

Практика разумного сотрудничества означает умение оставаться беззащитным

Мы переходим к третьему условию капитана Лайфа: "Нельзя иметь при себе украшений и оружия - только лавровый венок и гирлянду из диких цветов".

В действительности это означает, что нужно стремиться к хорошему самоощущению - такому состоянию, когда вам не потребуются производить впечатление на других своей внешностью или прибегать к постоянным оправданиям. Если вы по-настоящему довольны собой (но не самодовольны), то есть знаете, что имеете определенную ценность (вы на собственном опыте убедились, что являетесь настоящим человеком), то будете с удовольствием показывать всему миру, какой вы на самом деле.

Полностью смирившись с тем, каким сотворила вас природа - как внешне, так и внутренне, - вы начнете распространять вокруг себя атмосферу спокойной уверенности в себе, сравнимую с лавровым венком. Разумеется, таким "венцом" окажется ваша собственная "особость", уникальность одной из индивидуальностей, из которых складывается огромное целое под названием человечество.

Трудность заключается в том, что очень немногие люди довольны собой и мало кто из нас с удовольствием демонстрирует свое подлинное Я. Причина в том, что нам очень трудно смириться со своими недостатками, особенно в тех случаях, когда они могут показаться одними из основных черт характера. В результате почти все недолголюбивают свои недостатки и отчаянно пытаются их скрывать - даже от самих себя.

На самом же деле, наши недостатки - всего лишь неразвитые потенциальные способности. Это значит, что их можно использовать как путь к силе и билет к свободе. Отказывать себе в недостатках - значит отбрасывать часть своих потенциальных возможностей. И после этого мы удивляемся собственной беспомощности и отсутствию счастья!

Как же ими пользоваться?

Для примера поговорим о конкретном недостатке: упрямстве. На самом деле упрямство представляет собой неразвитое упорство, настойчивость - то есть достаточно ценные и положительные достоинства. Разница лишь в том, как мы пользуемся этими качествами.

Например, если вы чувствуете себя неполноценным по сравнению с окружающими и используете упрямство, чтобы всегда доказывать собственную правоту (хотя в глубине души понимаете, что неправы), то это совсем не достоинство, а самый настоящий недостаток, не приносящий никакой пользы в человеческих взаимоотношениях.

С другой стороны, если вы говорите себе: "Мне не хочется выглядеть фанатиком, но я буду настойчиво бороться со своим комплексом неполноценности", то в действительности вы применяете свое упрямство очень положительно, то есть с пользой. Целеустремленно настроившись на убежденность в том, что у вас есть собственные достоинства и вы ничуть не хуже всех остальных, вы со временем начнете замечать свои ценные качества и докажете себе собственную правоту. Для этого достаточно быть упорным и не поддаваться искушению махнуть на себя рукой!

Рассмотрим еще один пример - сам комплекс неполноценности.

До тех пор пока вы продолжаете считать себя хуже других, вам не удастся превратить упрямство в упорство. Эта черта характера по-прежнему будет идти вам же во вред, поскольку вы будете упрямо верить, что в чем-то хуже окружающих. При этом вы докажете себе только то, что лишены каких-либо положительных качеств.

С другой стороны, если вы попытаетесь разобраться, почему чувствуете себя неполноценным, то очень скоро поймете, что просто не так высокомерны и самодовольны, как другие. В действительности, ощущение неполноценности является всего лишь отрицательной формой выражения скромности, а это весьма достойная черта.

Таким образом, вместо того, чтобы сосредоточиваться на собственных недостатках, обратите внимание на их положительную сторону и постарайтесь увидеть собственную скромность. Сделав это, вы поймете, что подлинная скромность на самом деле представляет собой безусловную любовь. Скромный человек никогда не испытывает потребности кого-то обвинять и неизменно осознает собственную ответственность за все, что происходит в его жизни. Умение понять и принять на себя такую ответственность - мощнейшее качество, потому что мы всегда в силах изменить то, что сделали сами, если жизнь оборачивается не так, как хотелось бы.

Таким образом, не стоит оставаться безвольной тряпкой, полагаться на милость окружающих, чувствовать себя жертвой обстоятельств и, в целом, страдать от комплекса неполноценности - если вам что-то не нравится, вы можете изменить свою жизнь, меняя самого себя, свои взгляды на мир и, прежде всего, свое мнение о самом себе.

Вместо того чтобы продолжать всеобщую игру во взаимные обвинения, вы можете найти в себе достаточно смирения, чтобы нести ответственность за собственные поступки. Более того, прекратив быть безвольным, вы станете прекрасным образцом человека, который верит в свои силы, умеет управлять собственной жизнью и руководствуется правилом: "Если не нравишься самому себе, изменись".

Никто не виноват в том, что ты чувствуешь себя в чем-то хуже других".

Если вы не можете смириться с самим собой, чувствуете, что не очень-то вписываетесь в окружающий мир, вас постоянно будут угнетать страхи, сомнения и подозрительность. В результате нервный срыв может случиться не только у вас, но и у близких людей, ведь наши зеркала никогда не лгут. Ваши тревоги обязательно отразятся на окружающих. Прежде всего, такая мнительность означает, что вы очень часто принимаете защитную позу, но зеркала никогда не обманывают, и потому все вокруг тоже будут по любому поводу напускать на себя важный вид.

Если вы хотите, чтобы окружающие вступали с вами в разумное сотрудничество, вам следует признать тот факт, что в любом зеркале можно увидеть только собственное отражение!

ОСОЗНАННАЯ РАБОТА С ЗЕРКАЛАМИ

В этом мире не бывает жертв обстоятельств. Своими поступками окружающие просто отражают наши возвышенные мечты и глубинные страхи.

В начале осознанной работы с принципом зеркал прежде всего следует понять, что увидеть что-то в другом человеке гораздо проще, чем в самом себе. Например, когда приятель приходит к вам посоветоваться о том, как справиться с той или иной проблемой, вы, скорее всего, намного быстрее сообразите, что ему следует делать. Однако если вы сами столкнетесь с той же трудностью, то внезапно обнаружите, что совершенно растерялись.

Причина заключается в том, что мы слишком близки к самим себе и потому нам трудно сохранять объективность, а при отсутствии объективности все выглядит расплывчатым и неясным. Вся беда в том, что между нами и проблемой возникает плотный экран личных интересов, наклонностей, желаний, надежд, мечтаний, ожиданий, разочарований и всего прочего!

Вообще говоря, этот список просто бесконечен. Итак, нам нужно уметь быть объективными. Чтобы рассмотреть свое лицо, нужно подойти к зеркалу - аналогично, чтобы хорошо увидеть собственное поведение, следует обратиться к окружающим зеркалам.

Сказанное позволяет понять, что игра во взаимные обвинения совершенно лишена смысла, ведь это не менее глупо, чем сердиться на зеркало за то, что там отражается уродливое лицо!

Таким образом, вместо того, чтобы выходить из себя и занимать оборонительную позицию, нужно как следует взглядеться в зеркало и попытаться понять собственные поступки. Именно это называлось в начале книги умением понять иное состояние бытия.

Итак, зададим себе вопрос: "Что именно заставляет этого человека поступать таким образом?", "Почему он сказал именно это?" Иными словами, если в жизни что-то не ладится (собственно, по этой причине вы и читаете мою книгу), следует хорошенько осмотреться вокруг и постараться выявить те эмоции, чувства, мысли, страхи, сомнения, тревоги, особенности поведения и прочие признаки, которые кроются в вас самих и заставляют именно вас поступать неправильно!

Глядя по сторонам, нужно задать себе самый важный вопрос: "Чего все они хотят от жизни?" или, еще точнее, "Чего именно хочу от жизни я?" Задумавшись над таким вопросом, вы очень скоро поймете, что в действительности никто из нас этого точно не знает. Просто поразительно, как мало вокруг людей, которые прекрасно понимают себя и свои желания! Вот, например, типичное человеческое желание: "Я хотел бы встретить такого человека, брак с которым принес бы мне счастье".

Господи, ну разве это желание?! Неужели можно идти по жизни со словами:

"Сделайте меня счастливым"? Однако именно так поступают люди, а когда то несчастное создание, которому довелось стать вашим супругом, не оправдывает возложенных на него надежд, вы набрасываетесь на него, обвиняя во всех грехах!

Очевидно: если вы хотите быть счастливыми, все зависит только от вас. Если же вы сами не можете принести себе счастья, то кто, черт возьми, дал вам право требовать этого от других?

Итак, вторым важным вопросом является простой факт: все, что вы делаете для себя, автоматически отражается на окружающих. Таким образом, если вы стали счастливым, то делаете счастливыми и всех вокруг. Почему? По той простой причине, что, во-первых, жизнь - личный (но не эгоистический) процесс, а во-вторых, есть только одна жизнь, частицами которой являются все люди.

Нет нужды говорить, что этот принцип вступает в прямое противоречие с социальной обусловленностью, поскольку всех нас учили, что нельзя сосредоточиваться только на себе. Другими словами: "Я вовсе не эгоист, ведь я всегда пропускаю других вперед! Я постоянно стараюсь сделать вас счастливыми, но все вы настолько эгоистичны, что ни разу не пытались осчастливить меня! Как это грустно! Как вам не стыдно?"

Не знаю, как вы, а мне нравится быть счастливым! И поскольку я не собираюсь сидеть на месте и дожидаться бесплатной раздачи счастья, то предпочитаю взяться за свою жизнь и самостоятельно сделать себя счастливым. Да, черт побери, это совершенно эгоистическое желание! Но меня это не так уж волнует, потому что мой личный опыт собственного эгоизма показал, что людям приятно быть в моем обществе. Почему? Да потому, что я счастлив и рядом со мной они тоже чувствуют себя счастливыми! Разумеется, если они счастливы, то это делает меня еще более счастливым, а волна моего счастья, в свою очередь, начинает переполнять и окружающих!

Звучит самодовольно? Вполне возможно, но только потому, что вам нравится быть несчастным, ведь вы полагаете, что это жалкое состояние - и есть скромность! Что до меня, то я понимаю под скромностью умение не быть высокомерным и не требовать от других, чтобы они сделали меня счастливым.

Третье соображение, которое нам необходимо рассмотреть, сводится к тому, что, если вы отдаете столько же, сколько получаете, жизнь становится богаче, окружающий мир расширяется, ваши взаимоотношения улучшаются, они превращаются в радостное путешествие по безграничным возможностям. Однако люди настолько обусловлены требованием отдавать, что с удовольствием вручают подарки, делятся своими надеждами, высказывают требования, сбрасывают на чужие плечи свои проблемы, заражают окружающих дурным настроением - короче говоря, без стеснения отдают всем вокруг свою головную боль!

На самом деле большая часть людей отдает что-либо только для того, чтобы связать вас по рукам и ногам мелкими путями, так как в конечном счете так называемые подарки представляют собой просто очередную форму манипулирования: "Я столько тебе дал, а ты никогда не давал мне ничего взамен!"

Люди вечно ссорятся, потому что одни пытаются всучить другим то, что те не хотят брать. Но жизнь вовсе не означает умение только отдавать или только брать.

Напротив, она представляет собой процесс постоянного обмена, но на деле люди всегда хотят только брать либо только давать и в результате теряют способность ясно понимать разницу между тем и другим.

Итак, вы хотите отдать мне свои тяготы и скверный нрав, а взамен получить мою радость и счастье. Вы хотите подарить мне ложь и лицемерие, взяв при этом мою честность. Вы хотите поделиться своей любовью, с которой связана долгая нить условий и ожиданий, а себе хотите забрать мою безусловную любовь. И вдобавок заверяете, что, несмотря на свою занятость, никак не могли позабыть о моем дне рождения. Вам не кажется, что такой обмен не очень-то справедлив?

Вы не имеете право навязывать миру свои беды, а затем ждать, что кто-то принесет вам взамен счастье. Каждый из нас способен взять от жизни все, что он хочет, - при условии, если при этом соблюдается равноценный обмен энергией.

Таким образом, если я приношу вам счастье, то вполне могу позволить себе брать счастье всюду, где ни окажусь. Поскольку я принял решение учиться всему, что предлагает жизнь, то могу как извлекать, так и вносить ясность в любые вопросы, имею право делиться ею. Все очень просто: я беру то, что могу дать, и даю, чтобы иметь возможность получить вновь. Так протекает непрерывный обмен энергией.

По этой причине у меня никогда ни в чем нет недостатка и в результате я всегда счастлив!

Так или иначе, нужно следить за тем, чтобы обмен энергией был действительно справедливым. Другими словами, не стоит пытаться взять больше, чем отдаешь.

Если вы готовы отдать совсем немного - никаких проблем, главное, чтобы взамен вы взяли не больше, чем дали.

К примеру, если сегодня вам грустно и вы можете поделиться только маленькой радостью, отдайте то, что способны отдать, но не ждите, что окружающие завалят вас весельем. У каждого случаются печальные мгновения, но даже грусть может быть прекрасной и, следовательно, обогащающей.

Итак, если вам грустно, вы можете делиться и своей печалью, но помните, что она отразится и вы тоже получите взамен грусть. Сходным образом, если вы чем-то рассержены, можно не стесняться и выплеснуть свою злость - но знайте, что окружающие откликнутся соответственно, так что будьте ответственны и приготовьтесь получить назад столько же, сколько отдали!

Четвертый принцип, о котором следует поговорить, заключается в том, что никто не в силах избежать своей судьбы. Это значит, что при попытках избежать жизненных испытаний, увильнуть от них, мы рано или поздно окажемся в западне, все эти испытания непременно обрушатся на нас и тогда мы почувствуем себя жертвами обстоятельств. Нельзя забывать, что жизнь - это просто система взаимоотношений, а самыми важными из них являются отношения между вами и самой жизнью в целом.

Таким образом, если вы попытаетесь взять от жизни больше, чем ей дали, можете не сомневаться, что вас ждут несчастья. Причина в том, что любые жизненные испытания предназначены для того, чтобы помочь нам стать сильнее и мудрее, добиться успеха, то есть, вообще говоря, найти счастье. Так что, если вы пытаетесь достичь счастья, избегая испытаний и отворачиваясь от вызовов, которые вам посылает жизнь, вы просто пытаетесь украсть его!

Однако всем известно, что случается с похитителями. Рано или поздно вор попадает! Подумайте об этом. Вы женаты, но, мечтая о счастье, никогда не обращаете внимания на те испытания, которые преподносит вам супружеская жизнь. Иными словами, вы ждете от своего брака счастья, но не хотите и пальцем пошевелить, чтобы его приблизить. Но в один прекрасный день вы попадетесь!

Брак развалится, поезд сойдет с колеи, и вы окажетесь лицом к лицу с угрозой развода.

Разумеется, всегда можно воскликнуть: "Господи, ну почему я? Я просто хотел быть счастливым, всегда пытался найти счастье! Виноват мой спутник жизни, который был вечно недоволен нашим браком и в итоге подал на развод!" В таких случаях именно берущий чувствует себя жертвой обстоятельств, но истина заключается в том, что он брал сверх меры, превратился в вора, а грабителям нельзя позволить воровать безнаказанно!

Таким образом, если вы считаете себя невинной жертвой, проверьте собственные карманы! Если ваш дом ограбили, задумайтесь о том, когда вы сами тайком брали что-то у других и как именно это происходило. Быть может, вы просто унесли с работы канцелярскую мелочь или недоплатили горничной, прибиравшей в доме раз в неделю? Возможно, вы украли немало времени у домашних, так как редко появлялись дома и боялись смотреть в глаза супруге?

Наконец мы начинаем понимать, что в действительности означает третье условие капитана Лайфа: мы не можем позволить себе играть во взаимные обвинения, потому что весь окружающий мир - огромное зеркало! В результате нам ничем не помогут ни высокомерие, ни защитная поза, ни самооправдания. Прибегая к одному из таких средств, мы только укрепляем причины своего несчастья, так как получаем именно то, что даем.

Вселенная всегда говорит нам: "Да!" Если вам нужны оправдания, все вокруг придумают вам сотни оправданий. Хотите уйти в глухую оборону? Окружающие будут вести себя точно так же. Желаете быть агрессивным - и все вокруг станут жестокими. Если вам хочется что-то украсть, другие начнут воровать налево и направо. Но если вы

хотите быть счастливым и ради этого готовы потрудиться, вокруг неожиданно появится множество людей, которые тоже с удовольствием поработают над собственным счастьем.

ИСКУССТВО СЛУШАНИЯ

Общение подразумевает понимание

Мы уже упоминали о том, что большинство людей плывет по течению жизни, пытаюсь догнать небесную раду, но очень немногие совершенно точно знают, что сделает их счастливыми. Однако плыть по течению - значит положиться на чью-то милость, а попытки схватить журавля в небе... продолжать нет смысла.

Самой серьезной причиной подобного поведения является то, что никого из нас не учили правильно общаться. В результате нам подчас ни разу за всю жизнь не удается высказать другим и, в особенности, самим себе, что нас тревожит и что бы мы хотели получить от жизни.

Если человек не умеет общаться, он не способен установить нормальные отношения с миром, окружающими и, самое главное, с самим собой. Как можно надеяться на счастье, если вы не способны объяснить самому себе, что вам для этого нужно? Более того, если вы несчастливы, неудовлетворены и встревожены, то определенно не будете относиться к самому себе с достаточной любовью, а неприязнь к себе помешает вам проводить время наедине с собой. Вместо этого вы постараетесь не оставаться в одиночестве, отчаянно попытаетесь убежать от ощущения собственной несчастья, но это в конечном итоге означает, что вы хотите убежать от самого себя!

С другой стороны, когда у такого человека спрашиваешь, что случилось, он неизменно пожимает плечами и заявляет: "Ничего!" Это называют "бессодержательным ответом" или, простыми словами, игрой в "ничего". Самое странное, что в самой игре в "ничего" нет ничего плохого! Беда только в одном: этот человек просто не знает, как выразить свои чувства самому себе или окружающему миру. Он оказался в ловушке постоянного ощущения неудовлетворенности, но не может высказать это словами и выражает только тем, что все время убегает от самого себя, но так никогда не найдет счастья.

Единственный способ вырваться из этого порочного круга - учиться слушать. В действительности, очень немногие люди хоть раз внимательно слушали других. Почему?

Потому что большую часть времени им мешает голос низкой самооценки. В результате они либо заняты спорами с самими собой и высказыванием собственной точки зрения, либо погружены в мысли о том, что ответить собеседнику, - в обоих случаях у них просто нет времени слушать. Знакомо, верно? А это значит, что вы тоже так поступаете!

Если человек страдает от низкой самооценки, любые слова собеседника будут восприниматься как критика. Например, когда супруга заявляет, что недовольна вашим браком, вы, вероятнее всего, немедленно почувствуете, что вас в чем-то обвиняют.

"Господи! Наверное, это я во всем виноват! Я плохой муж, скверный любовник, да и зарабатываю не так много" - и так далее, и тому подобное.

Ощущение собственной неполноценности из-за того, что супруга не чувствует себя счастливой, заставляет вас занимать оборонительную позицию, оправдывать свои действия. Вместо того чтобы попытаться вступить с ней в разумное сотрудничество, помочь жене как можно яснее выразить, что она чувствует, вы ощущаете какую-то угрозу, критику и, следовательно, уже не можете внимательно выслушать ее.

Назревает конфликт, но в данном случае он не приносит никаких новых знаний и превращается просто в ссору, потому что жена пытается объяснить одно, а вы "слышите" совершенно другое.

"Черт возьми, да я тебя ни в чем не обвиняю!" - "Но ты сказала, что несчастлива.

Поскольку я твой муж, это само собой означает, что мне не удалось сделать тебя счастливой!"

Человеческие взаимоотношения очень часто превращаются в полную сумятицу только по этой причине: человек чувствует, что его в чем-то обвиняют, и неизменно начинает настаивать на своей точке зрения, в которой, кстати, он не так уж уверен. В попытках защитить себя (от чего, собственно?) он чаще всего начинает приводить самые

нелепые доводы и высказывать совершенно дикие предположения - нередко весьма бессмысленные и не имеющие ничего общего с проверенными и обоснованными знаниями.

В отличие от конфликтов, ведущих к разумному сотрудничеству и новым знаниям, такие размолвки просто перерастают в скандалы, а заканчиваются бракоразводными процессами. Разумеется, то же самое происходит и в других сферах взаимоотношений, например, на работе, где следствием взаимного непонимания становится обычно увольнение!

И все же научиться правильно слушать других совсем не сложно: достаточно сказать самому себе, что вам хочется выслушать собеседника. Сделав это, вы сразу обнаружите, что даже в том случае, когда вас подвергают критике, болезненного ощущения неполноценности не возникает - напротив, вы будете в восторге от того, насколько интересно общаться с другим человеком.

Способность заметить собственную внимательность к другим, понять, что помогает (и мешает) вам оставаться чуткими, позволит без всякого труда перейти с позиции несчастной жертвы обвинений к ощущению собственной силы.

Например, если вас обвиняют в бессердечности и бесчувственности, а вы при этом правильно слушаете этого человека и пытаетесь понять, почему вы кажетесь ему именно таким, то, без сомнений, очень скоро поймете причины. Предположим, ваш приятель заявляет, что вы бесчувственны, потому что ведете себе отстраненно, избегаете физического контакта. Если вы будете честным перед собой и отбросите попытки оправдаться, то поймете, что в действительности ваш друг совершенно прав. Стремление защититься и сделать вид, что он ошибается, - просто глупость.

Итак, когда вы начнете размышлять над тем, почему избегаете физических контактов, то, скорее всего, выяснится, что вы по той или иной причине считаете себя непривлекательной. Очевидно, приятель вовсе не собирался вас критиковать, он просто высказал ценное замечание, подталкивающее вас к повышению своей самооценки и, соответственно, улучшению взаимоотношений с окружающими. Коротко говоря, ваш друг просто хотел помочь вам лучше разобраться в самой себе.

Следует понимать, что окружающие совсем не стараются показать те наши недостатки, о существовании которых мы порой даже не подозреваем. Более того, благодаря умению слушать мы не только можем многое узнать о себе, но и понять окружающих, вслушиваясь в их мнения о себе и других, - не забывайте, что для них мы такие же зеркала, как и они для нас.

В попытках добиться взаимопонимания мы непременно сталкиваемся с тем, что называют "несбыточными надеждами". Из-за того, что мы не так уж часто по-настоящему понимаем других, у нас нередко возникают в их отношении самые странные ожидания, которые не имеют ни чего общего с реалиями жизни.

Например, если вы себе не нравитесь и по этой причине не можете ужиться с самим собой, совершенно нереалистично надеяться на то, что вам удастся понравиться кому-то другому. Сходным образом, если в глубине души вы считаете, что не годитесь для своей работы, не стоит ждать, что вас будет ценить начальник.

Однако люди ведут себя именно так, а после, когда не ощущают со стороны других того почтения, которого сами себе не оказывают, чувствуют себя разочарованными и обманутыми. В мечтах и надеждах нет ничего дурного, просто в жизни нужно придерживаться принципа справедливого обмена. Иными словами, если вы усердно трудитесь и добросовестно относитесь к своей работе, у вас есть полное право ждать соответствующего признания.

Аналогично, если вы любите своих друзей и искренне довольны самим собой, вам не понадобится вести себя заносчиво, высокомерно и эгоистично, чтобы произвести впечатление на других, - напротив, вы можете вполне обоснованно надеяться на то, что понравитесь окружающим.

Итак, мы в очередной раз убедились, насколько важно правильно понимать самого себя.

Несбыточные надежды могут возникать лишь в том случае, когда человек не руководствуется принципом зеркал. Едва мы признаем тот факт, что окружающие отражают наше собственное поведение, все необоснованные ожидания тут же рассеиваются, как туман под ярким солнцем.

Например, если я пытаюсь подружиться с новым знакомым в надежде на то, что он будет соответствовать моим представлениям о настоящем друге, этот человек, без сомнений, очень скоро начнет меня разочаровывать. С другой стороны, если я хочу сдружиться с ним по той причине, что вижу в нем очень хорошее зеркало, мне всегда будет интересно в его обществе, потому что при каждой встрече он расскажет мне что-то новое обо мне самом.

С одной стороны, он покажет мне мои положительные стороны, и за это я, разумеется, буду его любить; с другой стороны, он продемонстрирует и мои отрицательные качества - и за это я буду любить его еще больше. Благодаря тому, что мне покажут и те, и другие стороны, я смогу разобраться в самом себе, начать сознательную работу над своими сильными чертами и недостатками. Более того, поскольку в действительности наши недостатки представляют собой неразвитые потенциальные способности, то я должен быть только благодарен другу за то, что он показал мне мои собственные слабости!

Так или иначе, если это настоящий друг, у него обязательно возникнет не меньшее, чем у меня, желание работать над собой. В результате вместо того, чтобы обмениваться взаимной приятной ложью, мы оба будем вести себя откровенно и безжалостно по отношению друг к другу!

В завершение разговора о зеркалах я хочу сказать следующее: иногда нам доводится заглядывать в устаревшее зеркало. Это помогает укрепить веру в себя, и потому очень важно научиться различать современные и устаревшие зеркала.

Помните, что зеркала никогда не лгут и, если меняетесь вы, другими становятся и отражения. Однако в тех случаях, когда вы уже изменились, а отражение еще нет, такое зеркало очень скоро покинет вашу жизнь - либо вы сами отбросите его, чтобы укрепить веру в себя.

Таким образом, если вы по-настоящему честно будете работать со всеми окружающими зеркалами и на собственном опыте убедитесь, что действительно начали меняться, но ваше зеркало настойчиво показывает прежнее отражение, не сомневайтесь в том, что перед вами просто устаревшее зеркало. В этом случае достаточно понять, что этот человек уже не отражает вашего текущего состояния. Всмотритесь в его поведение и осознайте, что раньше вы тоже были таким и, вообще говоря, можете вновь стать таким, - но не забывайте и о том, что больше не должны стыдиться подобных поступков.

Если зеркало настойчиво показывает старое отражение, вам следует собраться с силами и отойти от него. В противном случае оно непременно попытается вернуть вас к прежнему образу - по той простой причине, что зеркала не умеют лгать!

СЕКРЕТ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ

Безжалостность и безусловная любовь - одно и то же

Основная причина пониженной самооценки заключается в том, что подавляющее большинство людей погружено в условную, а не безусловную любовь. Этот принцип одновременно является и сложным, и очень простым. Что до меня, то я всегда предпочитаю ясность.

Итак, если говорить простыми словами, я называю такое поведение игрой в "славного парня". Люди настолько озабочены тем, чтобы понравиться другим, то есть настолько сосредоточены на себе и высокомерны, что готовы пойти на обман, лишь бы не говорить правду. Задумайтесь, например, кто из ваших друзей совершенно искренен с вами?

Поставим вопрос иначе: с кем из своих друзей вы можете говорить откровенно? Чаше всего в ответ можно услышать: "Я не хочу говорить людям правду, потому что это их обидит, - а если они обидятся, то не будут меня любить".

Такая нечестность воспитывается уже в детстве родителями, которые предлагают дочери:

"Если будешь послушной девочкой, куплю тебе куклу на Рождество". После этого ребенок учится притворяться хорошим, даже если ведет себя дурно, когда родителей нет рядом.

Короче говоря, ребенка учат обманывать других своим поведением, и в результате возникает всеобщая ложь: "Давай, ты будешь говорить мне приятное, пусть даже врать, и тогда я куплю тебе куклу, буду очень хорошим мужем, стану тебе лучшим другом, буду образцовым подчиненным".

Эта нечестность и представляет собой то, что называют условной любовью. Другими словами: "Обманывай меня, а я буду обманывать тебя, поступай так, как нас учили, - и все мы будем счастливы!" Но если вам противно так поступать, есть только один способ измениться: перейти к безусловной любви.

Безусловная любовь не означает, что вы должны умиляться кем-то, даже когда он подло сбивает вас с ног, насилует вашу жену и подчистую грабит ваш дом. Нет, она означает, что вы любите окружающих настолько, что будете говорить им правду, даже если после этого они никогда больше не заговорят с вами и будут считать вас низким отвратительным ублюдком.

Умение быть честным - это безжалостность. Быть безжалостным вовсе не значит быть жестоким. Это умение просто означает, что вы не испытываете жалости ни к себе ни к другим.

Этот принцип тоже вступает в прямое противоречие с социальной обусловленностью, но, если вы не хотите оставаться лгуном и жить в окружении неискренности, у вас нет иного выбора - нужно стать безжалостным к самому себе. "Если я не хочу быть безжалостным по отношению к другим, то только потому, что они начнут считать меня плохим человеком!", "Я просто боюсь быть безжалостным к людям!", "Если я не стану безжалостным, придется идти на компромисс!"

Очень скоро мы поговорим о разнице между компромиссом и жертвой ради достижения своей цели. Пока достаточно сказать, что при компромиссе не выигрывает никто.

Большинству людей очень трудно быть безжалостными - главным образом, потому, что они не умеют правильно использовать свою злость. Гнев представляет собой просто желание вступить в битву и бороться за свои убеждения. Если кто-то сбивает вас с ног, вы приходите в ярость. Не подавляйте свой гнев, просто воспользуйтесь им, чтобы стать безжалостным!

Вообще говоря, мы боимся проявлять свою злость, так как по меркам социальной обусловленности быть агрессивным нехорошо. Однако грустная истина заключается в том, что именно те люди, которые изо всех сил стараются сдерживать свой гнев, рано или поздно становятся предельно агрессивными! С другой стороны, если вы начнете проявлять гнев в тех случаях, когда он оправдан, то едва ли станете агрессивнее, чем необходимо для сражения. В остальных случаях вы по-прежнему будете вести себя как уравновешенный, спокойный и приятный человек.

Вполне естественно стать безжалостным, когда в вас закипает злость, так как перед лицом гнева страх отступает, сомнения исчезают и человек на время забывает о своих комплексах неполноценности. В результате в такие мгновения он видит все намного яснее и обретает огромную внутреннюю силу.

С другой стороны, дать волю своему гневу не значит дико вопить либо крушить все налево и направо. Достаточно просто выпустить его на поверхность, не пытаться подавить, воспользоваться этим чувством для достижения полной ясности, затем превратить его в безжалостность и, наконец, в правильные поступки.

Например, если начальник обвиняет вас в служебном несоответствии, дайте волю своему гневу. Это не значит, что вы должны заткнуть уши или начать бурно оправдываться.

Нужно сказать самому себе: "Я хочу бороться за эту должность и потому должен слушать очень внимательно!" Поступив таким образом, вы четко разберетесь в претензиях

начальника и сможете понять, в чем их причина - в ваших собственных недостатках или во взглядах начальника.

Если гнев использовать именно так, он непременно поможет вам получить новые знания, а не просто раздуть конфликт. Вместо того чтобы потерять работу или развестись с супругом, вы накопите новые силы и уверенность в себе, а благодаря этому сможете завоевать уважение окружающих.

Я никогда не видел, чтобы начальник уволил сотрудника, который внимательно выслушивает все упреки, не пытается оправдаться и, помимо прочего, имеет крепкий внутренний стержень и способен отстаивать свое право занимать соответствующую должность. Сходным образом, я никогда не слышал о неудачном браке двух совершенно искренних и безжалостных друг к другу людей, которые готовы сражаться за то, чтобы добиться хороших взаимоотношений.

Безжалостность и умение конструктивно использовать свой гнев - вот в чем выражается стремление к разумному сотрудничеству и взаимопониманию, двум условиям любых успешных содержательных человеческих отношений.

КОМПРОМИСС И ЖЕРТВА

Дела говорят громче слов

Нам осталось рассмотреть еще одно явление, которое чаще других становится причиной проблем в человеческих отношениях, - нарушенные обещания. Прежде всего, следует понять, что любым своим обещанием вы сами напрашиваетесь на обвинения в обмане.

Как я могу обещать вам, что наш брак будет вечным или я никогда не уйду из вашей компании, если ни один из нас не знает, что будет завтра?

Я могу обещать что-то только в том случае, если это относится к текущему мгновению.

Например, я могу говорить, что буду рядом, пока мы оба остаемся такими, какие мы сейчас, но кто знает, не изменимся ли мы в будущем? Если что-то изменится, я уже не могу гарантировать, что останусь рядом, - и, кстати, не требую такого обещания от вас.

Аналогично, я мог бы пообещать, что никогда не уйду из вашей компании, но что будет, если вы вдруг найдете на мою должность кого-то получше, если дело развалится и вы уже не сможете платить мне зарплату?

Обещания - опасная штука. Хотя в самих обещаниях нет ничего плохого, но мы должны понимать, что намного безопаснее и мудрее строить свои взаимоотношения на делах, а не на обещаниях.

То, сохранится брак или нет, зависит от поступков обоих супругов, которые должны что-то сделать, чтобы создать крепкую семью.

Сходным образом, если я действительно хочу остаться в вашей компании, мы оба должны потрудиться над тем, чтобы наши отношения были взаимовыгодными.

К сожалению, люди склонны больше надеяться на силу обещаний, чем поступков. В результате они идут на компромисс. Это в очередной раз показывает необходимость безжалостности: "Не обещай, что никогда больше не заведешь интрижку, - докажи это на деле!", "Не нужно обещать, что в следующий раз ты постарайся. Покажи мне результат!"

С другой стороны, даже если вы встали перед выбором из двух зол, тоже не обязательно искать компромисс, хотя вы должны быть готовы к необходимости пожертвовать чем-то другим. Например, если ночами ваша жена храпит громче бензопилы и не дает вам спать, задайте самому себе вопрос: "Что для меня важнее: сохранить этот брак или не спать по ночам?" Если этот брак ничего для вас не значит, разведитесь и найдите себе другую жену, которая всю ночь будет тихонько и сладко посапывать вам в ушко! В противном случае не стоит жертвовать самим собой и не спать ночами - просто заткните уши!

Поступив таким образом, вы пожертвуете слухом в ночное время, но сохраните важные для вас семейные отношения.

Компромисс! Какое чудесное слово!

Обещая друг другу что угодно, мы с вами можем направить свои взаимоотношения в любое русло! Разве не здорово?

"Продолжай обещать, что никогда меня не обидишь, а я пообещаю, что никогда не буду по отношению к тебе безжалостной!"

"Я понимаю, что не очень хорошо справляюсь с этой работой, но обещаю стараться - если, конечно, вы пообещаете мне ничего не говорить директору".

"Признаюсь, я действительно спал с твоей женой, но могу обещать, что скоро она меня возненавидит - только не рассказывай моей супруге!"

Вам до сих пор кажется, что компромисс представляет собой верный и достойный способ решения проблем?

Предположим, у вас очень долгий рабочий день и это вам не по душе. Задайте себе вопрос: "Так ли уж важна для меня эта работа?" Если нет, то встаньте и уйдите, а после подыщите себе что-то полегче. Если же эта работа действительно важна, встаньте и сходите к начальнику. Нет смысла сидеть на месте и жалеть себя - поднимайтесь и попытайтесь установить разумное сотрудничество! Скажите начальнику, что вы готовы к такому долгому рабочему дню, потому что цените эту работу, но очень устаете - не могли бы вы вместе найти какое-то решение? Возможно, ваши силы сможет укрепить прибавка к зарплате, продолжительный отпуск или повышение? Не исключено, что для душевного подъема достаточно разок пнуть начальника по заднице!

Так или иначе, в жизни просто не существует веских причин для компромиссов, хотя нам очень часто приходится жертвовать одним, чтобы добиться другого. Вспомним старую поговорку: один пирог два раза не съешь!

Мы приходим к важнейшему вопросу: "Чего я хочу от взаимоотношений с другими?" Ответить на него можете только вы сами. В мире нет двух одинаковых людей, и потому мои мечты вряд ли совпадут с вашими представлениями о счастье. Достаточно сесть за стол и составить список тех условий, которые, по вашему мнению, являются признаками хороших взаимоотношений - романтических и профессиональных, отношений с детьми, семьей и друзьями.

Составляя такой перечень, позаботьтесь о том, чтобы он был достаточно подробным и разумным. Иными словами, только вы сами можете определить, что вам нужно и как этого добиться на практике.

Когда этот список будет завершен, составьте еще один.

Перечислите в нем желаемые признаки ваших взаимоотношений с самим собой. Не забывайте, что при этом вы фактически определяете те или иные обязательства перед собой. Другими словами, если вы хотите добиться хороших отношений с самим собой, то именно вам придется заняться этим и сделать все от начала до конца! Осознав это, вы поймете, что практическое воплощение пунктов первого списка, куда вошли надежды на взаимоотношения с другими, также целиком на вашей совести.

Если вы хотите быть счастливым, никогда не забывайте, что никто из нас не живет на острове и, следовательно, настоящее счастье означает радостные взаимоотношения с окружающим миром.

Забудьте о взаимных обвинениях!

Перестаньте жалеть себя!

Отбросьте социальную обусловленность!

Станьте безжалостным по отношению к себе и направьте свои знания на изменение самого себя, после чего начнут меняться и все зеркала вокруг!

ШЕСТЬ УСЛОВИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ

Время - сущность безупречности

Четвертое условие капитана Лайфа гласит: "Ты должен выбросить часы за борт".

Это значит, что вы должны дать себе время, так как избавиться от давних привычек за одно мгновение просто невозможно. С другой стороны, если вы хотите обрести счастье как можно скорее, то не можете позволить себе тратить время впустую, то есть потворствовать старым привычкам. Давайте поговорим о том, что это означает на практике.

Вообще говоря, все мы готовы предоставить необходимое время другим, но, когда дело касается нас самих, становимся в этом вопросе совершенно беспощадными.

Например, если вы живете один и пригласили кого-то на обед, то приготовьте несколько блюд и накройте стол, украсив гостиную цветами и свечами.

Но насколько часто вы делаете то же самое для самого себя?

Быть может, вы сами себя не любите? Тогда почему вас должен полюбить кто-то другой?

Если вы хотите добиться каких-то продолжительных отношений с другим человеком, начать следует с себя. Научитесь оказывать уважение самому себе - и вы станете почтительным по отношению к другим. Итак, оставьте попытки произвести впечатление однажды накрытым столом и редким вкусным обедом - лучше покажите, что живете так все время, и тогда другой человек начнет вас уважать, захочет остаться рядом.

То же относится и к тому сроку, который вы отведете самому себе на серьезные перемены в жизни. Если вы дадите себе время, то не станете ждать, что все зеркала вокруг будут изменять свои отражения всякий раз, когда вы щелкнете пальцами!

Жизнь - это процесс. Хотя мы принимаем серьезные решения в определенные мгновения, которые становятся поистине переломными, воплощение этих решений на практике, в повседневной жизни, требует времени. Семена не вырастают мгновенно, посеву нужно время, чтобы стать урожаем. Человеческие взаимоотношения во многом похожи на растущие деревья: им нужно не только время, но, прежде всего, внимание, забота и любовь.

СЕМЬ ПРАВИЛА ИГРЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Вся наша жизнь - набор игр, просто в одних из них более четкие правила, чем в других

Люди часто смотрят на меня заплаканными глазами и спрашивают, как им поступить, чтобы улучшить свои взаимоотношения с другими. Я неизменно даю один и тот же необычайно простой совет: "Если хотите получить удовольствие от игры и не выйти из нее до конца, соблюдайте правила!"

Человеческие взаимоотношения ничем не отличаются от любой другой игры и имеют очень четкие правила. Несмотря на это, люди всегда очень удивляются, возмущаются и обижаются, если их удаляют с поля за нарушение правил! Где логика?

Но главное даже не это. Настоящая беда в том, что большая часть людей портит удовольствие остальным игрокам. Они хотят только выигрывать и в результате лишают жизнь всех радостей - ведь для победы им нужно, чтобы кто-то другой проиграл.

В чем же заключаются правила этой игры? Я намеренно не стану рассказывать о них очень подробно. Почему? Да потому, что не хочу портить вам игру! Добрая половина удовольствия от игры во взаимоотношения кроется в самостоятельном определении того, что эти правила означают именно для вас. Все мы разные - единственной общей чертой является разве что глупость!

Все мы уникальны, каждый обладает особыми достоинствами. Это значит, что каждый играет в игру жизни в своем стиле. Этот стиль является личной подписью - тем следом, который каждый из нас оставляет в мире, той меткой, которая расскажет о нас другим. Один почерк представляет собой настоящее произведение изящного искусства, другой поразительно аккуратен и разборчив, а третий наводит на мысли о курице, обмакнувшей лапу в чернильницу. Четвертый... не знаю, с чем и сравнить! Некоторые подписи откровенно уродливы. Очень многие словно выведены детской рукой, то есть несут в себе отпечаток удивительной незрелости.

Вы сами должны решить, какой станет ваша подпись, оставленная в этом мире, каким почерком вы хотите ее написать.

Итак, я кратко опишу вам правила игры во взаимоотношения, которая, по существу, является игрой в саму жизнь. Изучив эти законы, вы поймете, что в действительности я рассказал вам все необходимое для того, чтобы придерживаться ее правил на практике. Соблюдайте их - и это принесет вам жизненный опыт, ваш практический опыт, собственные знания и, следовательно, личную силу.

Я предлагаю вам изучить эти правила, придерживаться их и, прежде всего, не забывать об удовольствии от игры. Временами люди очень серьезны в своем стремлении победить и начисто забывают, что это просто игра. Ничуть не удивительно, что в результате они преждевременно стареют, дряхлеют - и впадают в детство!

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ ЧУВСТВУЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, ЧТО В ВАШУ ЖИЗНЬ ВОШЕЛ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ЧЕЛОВЕК

Чтобы танцевать танго, нужны двое. Перестаньте играть во взаимные обвинения.

Научитесь видеть собственную роль в случившемся, свой вклад во все, что происходит в сфере Ваших взаимоотношений с другими людьми.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ ИЗ СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ ТАК, КАК ОТНОСИЛИСЬ БЫ К НЕЗНАКОМЦУ

Давнее знакомство часто приводит к привычности и потере уважения! Относитесь к мужу или жене, начальнику, детям, родным и друзьям так, будто только что познакомились с ними. Не забывайте о необходимости вежливости и уважения, даже если Вы знаете человека целую вечность.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ СМИРИТЕСЬ С ТЕМ, КТО ВЫ И КАКОЙ ВЫ

Признавайте свои недостатки и помните, что они являются Вашей дорогой к силе и билетом к свободе. Перестаньте делать вид, что лишены потенциальных способностей. Вместо того, чтобы постоянно оправдывать свои поступки, научитесь прислушиваться к другим. Самое главное, научитесь прислушиваться к собственным чувствам.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ ИЩИТЕ ВО ВСЕМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ХОРОШЕМ

Начните отдавать себе и всем окружающим должное за хорошие дела.

Критиковать, унижать и подчеркивать неудачи очень легко, но насколько часто Вы хвалите себя или других за что-то хорошее? Чтобы продолжать верить в себя, всем нам время от времени нужно, чтобы кто-то погладил нас по голове, даже если этот "кто-то" - мы сами!

ПРАВИЛО ПЯТОЕ ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ РОЛИ И ПОЛ ПО ИХ ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ

Если Вы - мужчина, то относитесь к окружающим женщинам как к женщинам, а не как к мамочкам. Если Вы - женщина, относитесь к мужчинам как к мужчинам, а не маленьким мальчикам.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ УПЛОТНЯЙТЕ ВРЕМЯ

Старайтесь не тратить время впустую, потворствуя давним привычкам. Учитесь общаться действенным образом: открыто, искренне и безжалостно. Не думайте, что окружающие способны читать Ваши мысли и угадывать Ваши желания

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ ВЕРЬТЕ В СЕБЯ И ДРУГИХ

Прекратите считать, что все вокруг пытаются Вам досадить. Руководствуйтесь принципом зеркал, то есть осознайте, что окружающие хотят Вам помочь, а не превратить в свою жертву!

ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ ПРИНИМАЙТЕ ВО ВНИМАНИЕ РАЗНИЦУ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

ПРАВИЛО ДЕВЯТОЕ СМЕЙТЕСЬ! ЖИЗНЬ - ЭТО ВЕСЕЛЬЕ!

Научитесь видеть во всех своих действиях и поступках других то, чем они являются на самом деле - то есть глупостью. После этого Вы будете смеяться намного чаще, чем плакать. Все люди, включая Вас, - и в самом деле очень смешные создания!

ПРАВИЛО ДЕСЯТОЕ ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Жизнь - самое важное путешествие, а события любого плавания вносятся в судовой журнал.

Достаточно начать вести дневник, и очень скоро Вы сами удивитесь тому, сколько нового узнали о самом себе, окружающих и жизни в целом. Отмечайте в дневнике все: свои чувства, эмоции, мысли, сны и, разумеется, даты. Календарные даты помогут выявить определенные закономерности, например, мрачное настроение в каждое Рождество или душевный подъем весной.

Однако самым главным достоинством дневника является то, что, описывая в нем все свои трудности, Вы тем самым подталкиваете себя к их решениям, то есть начинаете нести ответственность за свою жизнь.

ВОСЕМЬ ПАРОЛЬ ДЛЯ ЖИЗНИ И ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Наши взаимоотношения с другими всегда являются зеркальным отражением отношения с самим собой. Не забывайте об этом.

Таким образом, если мы хотим стать счастливыми, нам прежде всего нужно установить хорошие отношения с собой и, благодаря этому, стать целостными, самодостаточными, полагающимися на свои силы и, следовательно, довольными собой людьми.

Разве можно надеяться на удачный брак, если кто-то из партнеров еще не сложился, не стал собой? Это попросту невозможно! Никто не может установить полноценные взаимоотношения с половинкой человека!

Не следует, однако забывать и о том, что все мы не в состоянии увидеть себя со стороны без зеркала или даже нескольких зеркал. Что касается всех таких зеркал, то самым важным из них является то, которое ближе и полностью отражает нашу внутреннюю противоположность. Это не означает, что все мы просто обязаны вступать в брак, но тесные взаимоотношения с представителями противоположного пола - супругом, членом семьи, другом или начальником - просто необходимы.

Тесные взаимоотношения совсем не обязательно подразумевают половую связь.

Близость означает отношения, основанные на принципе разумного сотрудничества.

В связи с этим стоит помнить, что большая часть современных человеческих взаимоотношений опирается не на разумное сотрудничество, а на звериную похоть.

Животная страсть - это, конечно здорово! Одна беда, мы вряд ли сможем много узнать о себе, если весь день напролет будем вести себя как дикие мустанги. До поры до времени это весело, но и после того, как ты произвел неизгладимое впечатление на других своим хвастовством, рано или поздно придется вернуться к проблеме отсутствия настоящего счастья.

Посвятите себя поискам счастья, и вскоре вы обнаружите, что жизнь вдруг обрела совершенно иной смысл, стала намного содержательнее, чем прежде. Все очень просто: как и в случае любого другого увлечения, вам непременно захочется рассказать о нем всему миру.

Посвятив себя семье, вы с гордостью демонстрируете окружающим обручальное кольцо. Точно так же дело обстоит и со счастьем, с увлечением жизнью и собой.

Никто не знает, как обернется его жизнь, какие неожиданности она преподнесет.

Есть только одно неизменное увлечение: поиски счастья, "что бы ни случилось".

Так следует смотреть на жизнь и человеческие отношения.

На радость или на горе, но у каждого из нас есть способность и право выбирать, на чем сосредоточить свое внимание. Мы либо считаем, что "жизнь - дерьмо, а все вокруг - мерзавцы", либо сосредотачиваемся на хорошем и говорим: "Все переживания в моей жизни настолько щедры, что я с радостью и любовью пожиная их плоды, потому что любые испытания несут в себе знания и счастье".

Смысл настоящего счастья можно понять, только полностью пережив свое горе и выплакав все слезы. Как мы могли бы понять разницу между ночью и днем, если бы не было ночи? Можно ли ощутить что такое успех, счастье, если вы никогда не переживали ни удач, ни провалов?

Понимаете, я считаю вас замечательным человеком!

Впрочем, мне все равно, что вы сами о себе думаете, пусть даже считаете себя самым большим неудачником на свете. Весь этот груз, под которым вы себя погребли, - просто поведение, а поведение можно изменить в любой миг, стоит только пожелать. Я считаю вас замечательным, потому что вы - мое зеркало! Даже если вы ведете себя отвратительно, я по-прежнему уверен, что не хуже и не лучше вас.

Возможно, для меня вы уже стали устаревшим зеркалом, но если бы я не был там, где вы сейчас, то как смог бы любить вас? Однако я люблю вас, ведь вы это я, а я - вы, а вместе мы является частицами одной большой жизни.

Поведение - это одно, мы совсем не обязаны любить чужие поступки или мириться с ними. Но потенциальные возможности - нечто совсем другое, нечто драгоценное, важное, уникальное и незаменимое. Вот за это я вас и люблю!

Наша жизнь - просто паутина взаимоотношений, и если вы присмотритесь к ней повнимательнее, то поймете, что любые отношения, независимо от их типа, представляют собой серьезное капиталовложение - вклад в самого себя!

Лично я не стану вкладывать средства в какое-нибудь дело, пока не удостоверюсь, что это выгодный вклад, который принесет хорошую прибыль. Однако судьба моего вклада заботит меня и впоследствии. В результате, оценивая собственную жизнь, я понимаю, что просто должен был верить, что жизнь - стоящее капиталовложение. В противном случае получается, что я - настоящий тупица!

Так или иначе, я предпочитаю заботиться о своем вкладе, о своей жизни и о вас в том числе. Мне лично так спокойнее. Более того, мне это нравится, потому что приносит огромное удовольствие! Для меня слово "счастье" значит радость. Мне радостно всегда, даже в самые печальные мгновения, даже в тех случаях, когда все идет наперекосяк и я сомневаюсь, что в этот раз мне удастся выкарабкаться. Но грустные моменты непременно уходят, у нас всегда есть возможность встать на ноги. А раз так, то путешествие за счастьем продолжается!

По-настоящему важным для меня является только одно: я настоящий и вы настоящий, потому что сама наша жизнь - настоящая. В конечном счете это и есть тот пароль, который нужно знать, чтобы войти в счастливую жизнь. Итак, если и существует какой-то важнейший закон счастливой жизни и хороших взаимоотношений, который включает в себя все предшествующие принципы, то он звучит так:

БУДЬТЕ НАСТОЯЩИМИ. СДЕЛАЙТЕ НАСТОЯЩИМИ СЕБЯ И ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ

Как и предупреждал капитан Лайф, за незнание этого закона или попытки нарушить его можно в том или ином смысле поплатиться жизнью. Одни люди гибнут физически, но некоторые умирают эмоционально или душевно.

Многие умирают внутренне, теряют какую-то искру жизни, которая исчезает из их глаз и сердец. Они превращаются в ходячие трупы, становятся ненастоящими - просто призраками, мелькающими в вашей жизни. Я сам видел таких призраков и знаю, что вступить в общение с прозрачной тенью просто невозможно. Для взаимоотношений нужно нечто осязаемое, обладающее плотью и, прежде всего сердцем!

Иными словами, для того, чтобы установить отношения с человеком, этот человек должен быть настоящим. Все остальное не имеет значения - на протяжении поисков счастья можно очень многое изменить.