

Введение

Знаменитая Дельфийская максима, начертанная на стене храма Аполлона в Дельфах, гласит: «Познай самого себя». Именно этому посвящена книга, которая сейчас перед вами. Но из нее вы также узнаете, что познание себя и познание *других* – это два навыка, которые невозможно развить по отдельности. Вначале мы получаем представление о своих собственных мыслях, эмоциях и убеждениях и о том, как они влияют на наше поведение. И только поняв себя, взглянув на себя под данным углом, мы обретаем способность понимать других. Если мы проявляем эмпатию и сострадание по отношению к себе, то можем делать это и в отношении окружающих.

Итак, в этой книге будет рассказываться о двух навыках, проявленных в тандеме: это самопознание и социальное осознание. Вот два столпа, два ключевых основания, которые определяют эмоциональный интеллект, и, опираясь на которые, можно выстроить более сбалансированный, надежный, креативный, инновационный, нацеленный на взаимодействие образ жизни.

Начнем с вопроса: а вы осознаете себя? Вопрос на самом деле с подвохом, поскольку только тот, кто уже владеет определенным уровнем осознанности, способен адекватно на него ответить.

Точно так же, как большинство людей считают себя водителями уровня выше среднего (что невозможно по законам статистики), многие полагают, что им уже присуще самосознание – и тоже без достаточных оснований. Умение корректно оценивать уровень самосознания само по себе является элементом самосознания. Однако, как и в примере с вождением, самопознание – это навык, который можно развить... а можно этому развитию помешать и свести все усилия к нулю.

Человек, способный четко видеть и осознавать себя, обладает многими преимуществами, такими как высокая креативность и

уверенность в себе, отличные навыки принятия решений, продвинутые коммуникационные навыки и эффективные лидерские компетенции – и это только малая их часть. И все же существует значительный разрыв между тем, что психологам и ученым известно о данном предмете в теории, и тем, как целенаправленно приобретать данный навык в реальном мире.

Психолог Таша Эйрих со своими коллегами провела масштабное исследование на тему самосознания и получила интересные выводы о том, что это такое, чем оно не является и как можно в нем усовершенствоваться. Самое важное наблюдение гласило: истинное самосознание – редкость, всего около 15 процентов людей получают по этому предмету «зачет». Другой важный результат исследования: всего существует два вида самосознания.

Здесь давайте на секунду прервемся и отметим следующую мысль: сколько-нибудь конкретное определение самосознания дать очень сложно. Сам термин может обозначать способность отслеживать личный внутренний опыт или то, что широкая общественность именуется «осознание себя». Также он относится к такому понятию, как знание себя (самопознание, самоосознание), поэтому в книге в зависимости от контекста используются все значения данного термина. Но что происходит, когда у человека имеется четкое понимание себя как личности, при этом все остальные с ним по этому поводу не согласны? Эйрих и ее коллеги обнаружили, что существует различие между самосознанием *внутренним* и *внешним*.

Внутреннее самосознание. Четкость, с которой мы воспринимаем свои самые сокровенные желания, эмоции, мысли, ценности, сильные и слабые стороны (то есть то, насколько хорошо мы себя видим).

Внешнее самосознание. Понимание того, как видят нас другие, и нашего влияния на них (то есть насколько хорошо мы понимаем, как видят нас другие).

Личности с высоким внутренним самосознанием лучше преуспевают в карьерных делах, взаимоотношениях и лучше контролируют свои эмоции в целом. Те, у кого высок уровень

внешнего самосознания, – хорошие эмпаты, умеющие понимать точку зрения окружающих. Оба типа личности положительно коррелируют с общим уровнем жизненного успеха и удовлетворенности.

Удивительно, однако, что хорошие навыки в одной области не распространяются автоматически на другую область. Данное открытие позволило Эйрих сформулировать четыре основных архетипа самосознания в зависимости от их места на этих двух шкалах.

Низкий уровень внутреннего самосознания, низкий уровень внешнего самосознания – ИСКАТЕЛИ.

Вполне объяснимо, что личности данного типа не знают, кто они такие и как выглядят в глазах окружающих. Им свойственны отсутствие цели, растерянность, фрустрация в рабочих и личных отношениях, нечеткое представление о своих ценностях.

Низкий уровень внутреннего самосознания, высокий уровень внешнего самосознания – УГОДНИКИ.

Личности данного типа склонны концентрироваться на том, как выглядят в глазах окружающих, в ущерб пониманию собственных восприятий и предпочтений. Они могут нравиться, однако зачастую принимают решения, идущие вразрез с собственными интересами.

Высокий уровень внутреннего самосознания, низкий уровень внешнего самосознания – ИНТРОСПЕКТОРЫ.

Обладая кристально четким пониманием собственных ценностей и воззрений, личности данного типа плохо видят разницу между ними и опытом других людей, что может вызывать трения и недопонимание.

Высокий уровень внутреннего самосознания, высокий уровень внешнего самосознания – ОСОЗНАННЫЕ.

Личности данного типа знают себя и свои желания, но также воспринимают обратную связь и мнения других людей, принимая во внимание и то и другое.

Как утверждает Эйрих, оба вида самосознания важны, а наибольшего успеха добиваются те, кто развивает оба навыка одновременно. Сумев корректно идентифицировать тип собственной личности, вы точно узнаете, над чем работать, чтобы стать более сбалансированным и осознанным человеком.

Путь обретения внутреннего самосознания не имеет конца, и подспорьем здесь может послужить бóльшая часть литературы по самосовершенствованию. Однако вы не выйдете на высокий уровень самосознания, если не будете сверять собственные прозрения (инсайты) с взглядами и потребностями тех, кто вас окружает.

Эйрих и ее команда также исследовали то, что чаще всего мешает познанию себя, и особо выделили два аспекта: **опыт** и **власть**. Опыт может дать нам либо ложную уверенность в своих способностях, либо заставить беспричинно сомневаться в себе; и то и другое затемняет четкость самосознания. Например, существует так называемый парадокс экспертности: чем опытнее лидер, тем менее он точен в оценке собственных компетенций, в то время как неопытный человек склонен недооценивать свой вклад в общее дело. Точно так же высокая степень власти побуждает большинство людей переоценивать свой уровень самосознания, компетентности и эмпатии (и это многое объясняет в реалиях нашего мира, не так ли?).

Каждый раз, ограничивая возможность получить обратную связь и по-настоящему выслушать то, что вам говорится, вы рискуете утратить перспективу и исказить осознание себя. Каждый раз, фиксируя инсайт, полученный в результате конструктивной обратной связи, вы укрепляете самосознание.

Интереснее всего то, что, согласно выводам ученых, интроспекция (самонаблюдение) не ведет к повышению самосознания. Глубинное исследование собственных мыслей и чувств – ценный навык, однако он не всегда помогает лучше познать себя. Удивительно, но практикующие интроспекторы демонстрировали *пониженный* уровень самосознания по сравнению с другими. Причина, в общем, очевидна: так легко в интроспекции пойти в неверном направлении!

Никто из нас не обладает способностью проникать в глубинные области подсознания, и посему мы просто изобретаем объяснения и нарративы, которые *кажутся истинными*, тем самым лишаясь возможности подвергнуть проверке их точность. Мы открываем дорогу иррациональным предубеждениям, допущениям и «слепым пятнам» либо негативным интерпретациям, которые только затемняют истину.

Существует огромная разница между четкой, рациональной оценкой ситуации и абсолютно внутренним суждением из разряда «нутром чую», причем последнее обычно бывает неверным. Закапывание вглубь ничем не подкрепленных предчувствий и искаженных верований никогда не помогает продвинуться на пути самопознания, точно так же, как бездумное следование интерпретациям других людей не поможет сделать свои собственные выводы.

И снова мы возвращаемся к необходимости развивать *оба* вида самосознания. Не существует какой-то одной истины, внутренней или внешней; есть только баланс и осознание многочисленных углов зрения, которые и дают реальное, глубинное понимание жизни. Итак, если помнить, что всего 15 процентов людей действительно знают себя, то очевидность следующего вопроса не вызывает сомнений: как в этом преуспеть?

Глава 1

Три уровня самопознания

Начнем с главного: самопознание – не единичный момент просветления и не выключатель, на котором указаны позиции ВКЛ/ВЫКЛ. Самопознание – это вопрос степени (или вида) осознанности; в какой-то момент мы осознаем себя лучше, в другие – хуже.

Самосознание можно определить как **осознанное восприятие мыслей, чувств, событий и видов поведения, как внутреннее, так и внешнее, которое четко связано с реальностью.**

Его противоположность – неосознанное поведение, то есть когда мы действуем по привычке, импульсивно или на автопилоте либо не думаем о том, как именно мы думаем. Побуждаемые подсознательными импульсами и предубеждениями, мы не осознаем паттерны собственной реальности и, следовательно, не предпринимаем проактивных шагов, чтобы что-то изменить. Огромное множество прочих позитивных характеристик и свойств не может существовать в отсутствие фундамента в виде самосознания, но практически не существует набора знаний, которые научили бы нас, как выстроить его внутри себя. Да и зачем бы, коль скоро большинство людей полагают, что уже знают себя, не так ли?

Познание себя позволяет нам проявить такие особенности, как:

- адекватная самооценка;
- принятие здравых решений;
- креативность;
- самоконтроль и контроль над эмоциями;
- способность к развитию и эволюции;
- смирение и сознание собственных слабостей;
- гордость;

- эмпатия;
- навыки коммуникации и сотрудничества.

Однако, прочитав данный список, вы, возможно, отметили, что все это своего рода «оттенки серого». Для простоты представим, что существуют три уровня самопознания, из которых можно исходить.

Уровень 1. Что вы делаете?

Боль, растерянность, страдание, стресс, раздражение, непонимание, борьба и так далее – все это жизнь. Все это связано с низкими уровнями самосознания. Если вы не в восторге от работы, отношений, материального положения или жизни, то, возможно, в области вашего самосознания имеются «слепые пятна». В этом ментальном пространстве мы несчастны, но не знаем *почему*, не осознаем своей роли в возникшей проблеме, не задумываемся, как ее исправить.

Признаки пребывания на данном уровне включают любое поведение, которое уводит вас из «здесь и сейчас». Например, вы отупляете себя различными развлечениями и аддикциями вроде азартных игр, запрещенных веществ или «переедания», будь то избыточное потребление пищевых или медийных продуктов. Вы избегаете обязательств, а тревожность, злость или апатия доводят вас до прокрастинации (откладывания даже важных и срочных дел). Хуже того, вы даже всего этого не осознаете.

К примеру, вы ведете неприятный разговор с кем-то из членов семьи, а к вечеру замечаете, что съели за обедом слишком много, и вас одолевает такая лень, что ничего делать не хочется. Тогда вы садитесь за компьютер и, проиграв часа четыре, идете спать, чтобы проснуться на следующее утро в дурном настроении и с больной головой. Но вы не понимаете, *почему* так случилось. Вы не осознаете, как чувствовали себя после того разговора, не понимаете, что переедание и игромания сыграли роль защитных механизмов, что причина вашего утреннего плохого самочувствия – в выборе, который сделали вы сами.

Итак, вас обуревают неясное отупляющее ощущение, которое можно описать словами «жизнь не удалась», но вы следуете тем же путем по инерции, ничего не осознавая, не имея возможности помочь самому себе. Да и как бы вы могли это сделать, не сознавая

природы и даже самого существования проблемы? Однако есть определенно еще более деструктивная вещь – компульсивное (неоднократно повторяющееся) поведение, *которое мы не осознаем*. Не владея осознанием, мы остаемся рабами, отданными на милость... да, в общем, всего на свете. Мы жертвуем собственной свободной волей.

Не пытайтесь сразиться в честном бою с развлечениями – есть более сложная и напряженная задача: в принципе понять, что вы отвлекаетесь! Скажите, как часто вы падали в кроличью интернет-нору, даже не вспоминая, что вообще заставило вас уставиться в телефон или ноутбук?

Таков неприятный парадокс самосознания: мы *думаем*, что его у нас гораздо больше, чем на самом деле. В подтверждение этого факта сделайте простое упражнение: просто осознайте, сколько времени вы тратите на развлечения. Изменение поведения наступит позднее; сейчас мы просто хотим оценить степень аддиктивно-компульсивного (зависимого и повторяющегося) поведения. Между прочим, многие намеренно тратят время или делают себе поблажки (индальгируют), желая слегка отвлечься, причем поступают так, полностью сознавая происходящее. Но это другая история. Точно так же, если вы медитируете бездумно, медитация принесет ровно столько пользы, сколько игры на компьютере, объедание вкусностями или зависание в Netflix. Поведение – всего лишь симптом; реальная проблема – это самоосознание.

Если вы находитесь на уровне 1 (как большинство из нас), попробуйте объективно отслеживать и мониторить свое развлекающее поведение в течение определенного периода – скажем, недели. Можно использовать специальное приложение для отслеживания времени, которое вы проводите в соцсетях или тратите на разные игры. Еще можно ежедневно фиксировать, сколько вы съедаете и когда. На этом этапе не следует выносить суждения относительно своих наблюдений. Вы просто проявляете

любопытность в отношении того, что происходит и в какой степени.

Уровень 2. Что вы чувствуете?

Начиная осознавать то, что вас отвлекает, и приступив к постепенному избавлению от отвлекающих факторов, вы столкнетесь лицом к лицу со всеми теми эмоциями, которые такие факторы от вас скрывали. То, чего вы избегали, выступит против вас всей своей мощью. Если вас пугала тишина или ничегонеделание, готовьтесь к встрече! Непроработанные, непризнанные эмоции (то есть эмоции, осознанные не полностью) причиняют боль. Мы готовы сделать все что угодно, лишь бы заглушить ее более приятными и безопасными развлечениями.

Этот второй уровень самопознания приходит с пониманием не только того, что именно мы делаем (к примеру, поедаем мороженое одно за другим), но и почему мы это делаем (у вас стресс, вы сердитесь, вам нужно для успокоения съесть что-то сладенькое). Наладив связь со своими реальными, истинными чувствами, больше не уходя в сторону, не отдаваясь во власть оупляющей карусели повседневных отвлекающих занятий, вы выпускаете на волю свои настоящие мысли и начинаете осознавать чувства, о существовании которых даже не подозревали.

К примеру, женщина, прожившая в браке 20 лет, в один прекрасный день ловит себя на мысли: «О боже, как я до такого дошла? У меня с этим человеком нет ничего общего». Все это время у нее были естественные отвлечения: воспитание детей, работа, домашнее хозяйство, разруливание семейных кризисов... Но вот пара вместе уходит на покой, и в первый раз за многие годы оказывается, что настал момент тишины, когда отсутствуют обычные отвлекающие факторы. Выходят на поверхность чувства, которые существовали всегда, просто теперь они яснее дают о себе знать. *Делание скрывало чувствование.* Если бы женщина спросила себя: «Что я делаю?» и честно себе ответила, то, возможно, ответ прозвучал бы так: «Я избегаю смотреть правде в глаза», и

одновременно с этим она бы поняла, что сейчас чувствует. Именно так осознание уровня 1 инспирирует осознание уровня 2.

Сохранять осознанность сложно, потому что оказываться лицом к лицу с некоторыми эмоциями некомфортно. Больно, знаете ли! Мы *не желаем* знать, как сильно мы напуганы, или рассержены, или слабы. Многие люди проводят целую жизнь, в буквальном смысле не имея ни малейшего представления о том, что они чувствуют. Вместо этого они подражают другим или рассказывают одни и те же истории о том, что, по их мнению, они ощущают; но каждый раз, оказываясь чуточку ближе к своим глубинным, истинным чувствам, они резко прерывают связь, ныряя с головой в развлечения или аддикции. Ведь осознание сложных чувств, как правило, означает, что нужно совершить какое-то действие – оставить партнера, уйти с работы, вести себя лучше, прилагать усилия. А это порой страшит.

На данном уровне необходимо выучить один сильный, но непростой урок: осознать, что эмоции – это всего лишь... эмоции. Они есть всегда, они текучи, как море, но необязательно должны что-то *значить*, и они вовсе не центр Вселенной. Когда вы их осознаете и принимаете, то делаете важное открытие: они уходят. Не нужно гоняться за «хорошими» эмоциями или с воплями убегать от «плохих». Чувствовать много – необязательно чувствовать глубоко. На самом деле эмоции сами по себе могут отвлекать... от других эмоций!

И снова мы приходим к тому, что на самом деле важно. Важны не эмоции как таковые, но осознание, которое скрывается за ними. Не превращайтесь в человека в порочном круге «просветления», который затерялся в бесконечной саморефлексии (подобно описанным ранее интроспекторам). Помните: самокопание *не равно* самоосознанию. *Ощущение* глубины и осознанности не равно реальному самопознанию (не нужно заходить в самоанализе слишком далеко!). Вы можете пристраститься к процессу бесконечного докапывания, слой за слоем, поскольку всегда можно отыскать нечто, полное содержания по ощущениям.

Но так ли это? Это нечто освещает, проясняет, показывает вам суть вещей? Обычно нет.

Докапывание до глубинных уровней – ловушка, потому что оно только *ощущается* как важное. Говоря практически, оно формирует тревожность вместо самоосознания и истинного видения. О тревожности мы еще поговорим в последующих главах, однако, хотя эмоции имеют валидную, то есть истинную, природу, они не заменяют осознанности. Эмоции способны либо помочь, либо навредить. Они могут быть адекватными или неадекватными, полезными или вредными. Но все они проходят бесследно. А мы можем развить умение «пересидеть» свои эмоции, не привязываясь и не судя, и понять в полной мере, что они собой представляют, не позволяя им помыкать нами.

Уровень 3. Чего вы не осознаете?

Вы способны осознавать, что вы делаете, то есть собственное поведение. Можно осознавать сопутствующие мысли, эмоции и убеждения. Но заключительный уровень самопознания – это вынесение на уровень сознательного мышления всего того, что вы пока *не* осознаете. Если вы должным образом сфокусируетесь на своих действиях, мыслях и чувствах, то вскоре заметите кое-что, а именно: все это в основном чепуха. Правда-правда!

Возможно, у вас имеется целая куча неверно воспринятых, довольно-таки глупых идей, импульсивных реакций, поведенческих стереотипов, которые не имеют никакого смысла, автоматических откликов, которые вы почерпнули у кого-то; есть нагромождение эго-реакций и гордыни, страха, упертости, сопротивления, противоречий, мыслительной лени и понятий, за которые вы отчаянно цепляетесь, несмотря на то что они нерациональны и давно устарели. Ах да, еще вишенка на торте: может, вы крепко держитесь за представление о себе как о человеке, обладающем впечатляющим даром независимого мышления, сверхталантливом, добром, веселом и вообще «прекрасном парне». Я прав?

И здесь кроется одно из самых больших препятствий к истинному самопознанию: мы с вами – упрямые идиоты, уверенные, что уже «осознались»! Однако исследования убедительно доказывают, что на воспоминания полагаться нельзя, люди склонны переоценивать собственные способности, фокус человеческого внимания смазан и самодовлеющ, мы слегка привираем, чтобы казаться лучше, и не слишком хорошо оцениваем риски, выносим статистические суждения и принимаем конструктивную критику.

Ох... Но есть и хорошая новость: все это не проблема, коль скоро мы ее осознаем. А проблема возникает только в том случае, если мы упорно «кидаемся на амбразуру» в неосознанном состоянии. Слабости есть у всех. А «зачет» получает не тот, кто безупречен, а тот,

кто храбро и честно принимает свои недостатки и предпринимает разумные шаги по их отработке.

Многие из нас подсознательно убеждены, что высокий уровень самосознания – просто-напросто все то, что содержится у нас в голове, только в некоем усиленном, увеличенном виде. На самом деле процесс развития в себе высокого самосознания зачастую ощущается как *уменьшение*, так как мы избавляемся от таких дорогих нам иллюзий, паттернов, фантазий, нереалистичных ожиданий, которые так долго пестовали в себе. Это означает относиться к себе чуть менее серьезно, принять реальность и признать, что мы знаем гораздо меньше, чем нам кажется.

Представим себе человека, который гордится, что обладает глубоким научным мышлением. Не успев получить один диплом, он тут же стремится за следующим, несмотря на то что не может себе этого позволить, и вообще это необязательно для карьерных целей. Он тратит бездну времени на переживания, как бы всего этого добиться, и делает из себя мученика, втайне наслаждаясь, когда люди поражаются, услышав, что он совсем скоро получит новую заветную «корочку». Он доверху заполняет дни разными делами, которые, как он думает, способствуют его личностному росту. Он даже ощущает некоторое превосходство над теми, кто не имеет таких же академических достижений. Ведь он – такая высокоразумная личность, он аккуратно каждую неделю посещает психотерапевта, с которым ведет возвышенные беседы обо всем, начиная от мелких семейных драм до отношений с девушкой.

Выглядит как волшебная картинка. Но чего наш друг не осознает?

Если бы он был честен с самим собой и обладал истинным самосознанием, то увидел бы, что настойчивое стремление к роли «вечного студента» – всего лишь способ справиться со страхом при мысли о необходимости выйти в реальный мир и заняться «настоящей работой». Вместо того чтобы отрабатывать собственные «слепые пятна» и слабости, он играет в поиск решений для окружающих, что, конечно, проще. Никто же не заметит, что человек