

Глава 1

ВСЕ МЫ НЕМНОЖКО ЛОШАДИ!

О. Генри выиграл конкурс на самое короткое произведение, которое имеет все составляющие рассказа — завязку, кульминацию и развязку. Он написал: *«Шофер закурил и нагнулся над бензобаком посмотреть, много ли в нем бензина. Покойнику было двадцать три года».*

Для приобретения знаний у взрослых людей есть много путей: СМИ, специализированные издания, консультанты, справочники. Можно прослушать лекции, поучаствовать в семинарах. Можно поговорить с друзьями... Все это требует наличия неких навыков — умения читать и обобщать материал, а также способности внятно и убедительно излагать свои мысли. Такие навыки нам не даны изначально, они приобретаются с опытом.

Как быть, когда речь идет о получении не знаний, а навыка? Навыка, который А. де Сент-Экзюпери обозначил как «роскошь человеческо-

го общения». Как и чем помочь? Дать рекомендацию пойти на тренинг общения? Но для тех, кто общаться умеет плохо, это уже стресс! Что можно посоветовать?

Для начала прибегнуть к неким играм и воображению. Игра — единственный способ научиться чему-то всерьез. Именно в играх и звери, и люди овладевают самыми основными навыками, которые потом им помогают выживать и жить.

Игры учат перевоплощению, позволяют прозондировать чувства и исследовать различные варианты. Благодаря им мы можем увидеть новый и непознанный мир безопасным, ресурсным и полным возможностей. Все это вполне реально изучить и применять с пользой для себя.

Если мы хотим научиться передавать некую важную мысль, послание миру или соседу, то это нужно делать так, чтобы они были узнаваемы, приемлемы и понятны. Если мы хотим что-то объяснить китайцу, то надо или говорить на китайском языке, или воспользоваться неким дополнительным ресурсом (рисунками, жестами), или выяснить, может ли он общаться на каком-то другом языке. Необходимо найти общий язык. Без этого ни понимания, ни диалога не будет.

С китайцем, полагаю, более или менее понятно. А как быть с теми, кто вроде бы говорит с нами на одном языке, живет в одной стране и... нас не понимает? Здесь на помощь приходят

инструменты, знакомые нам с детства. Это рассказы, анекдоты, байки, притчи, сказки. Именно они всегда были самым эффективным средством передачи опыта, обучения навыкам общения и взрослых, и детей. Прочтите и улыбнитесь.

Когда у Четвертого Патриарха было особо плохое настроение, он начинал жаловаться на горький свой удел:

— Как обмельчали ныне люди! Раньше, чтобы человек достиг просветления, достаточно было ударить его палкой по голове. А сейчас? Читай им проповеди. Говори наставления! Рассказывай притчи! Откуда мне их взять столько?

Так и мы. Не каждый из нас способен написать сказку. Хорошо, что они уже созданы до нас и за нас, наша задача — научиться пользоваться наследием предыдущих поколений. Сказки, притчи, легенды, истории передавались и передаются веками. Они помогали и помогают не только детям, но и взрослым преодолевать страхи и стрессы, находить утешение, улаживать конфликты и снижать тревожность.

В них отражаются важные для всех бытийные и бытовые проблемы, а также описываются способы их успешного разрешения. В них противопоставлены добро и зло, отчаяние и надежда, лень и трудолюбие, смелость и трусость,

сострадание и жестокость, упрямство и упорство. Да, мир сложен. В нем есть масса плохого, но есть и много хорошего. Они учат, как различать это, как использовать опыт наших предков, как можно и нужно жить дальше, несмотря на то, что окружающий мир далеко не идеален.

Они говорят нам, что если мы не будем изменять своим духовным ценностям и даже в безвыходном положении не поддадимся искушению решить задачу быстро, то мы обязательно станем победителями. Наши собеседники *volens-nolens*¹ найдут в них отражение собственных жизненных ситуаций. Они могут воспользоваться чужим примером и преодолеть в себе то, что мешает им всерьез.

«Сказки не говорят детям о том, что есть драконы, — дети сами об этом знают. Сказки говорят, что драконов можно убить» (Г. К. Честертон). Простая фраза, которая может вселить в нас и наше окружение уверенность в том, что почти все, что случается с нами, преодолимо. Без такого убеждения жить невероятно трудно.

Истории, притчи, байки в легкой и доступной форме помогают преодолевать внутренние барьеры, основы которых были заложены не одно поколение назад. Это некие невидимые границы, поставленные для того, чтобы избежать

¹ Волей-неволей (*лат.*).

неприятностей, для ощущения относительной безопасности. Если есть на окнах решетки, то нам как-то спокойнее.

Нам представляется, что эти границы нас оберегают. Точно-точно? Неужели правда, что любой возводимый нами заслон является надежным препятствием для стресса, катастрофы, невзгод или стихийного бедствия? Однако чаще всего нам только кажется, что мы им защищены. «Позиция страуса» дает спокойствие лишь на какой-то период. Границы, созданные нами или для нас, — не более чем временная постройка. Они помогают, но и мешают видеть то, что за их пределами. И хорошее, и плохое. Не дают воспользоваться тем, что за ними.

Что останется, если их убрать? Что будет с нами, если пойти поверх границ? Не знаю. Каждому свое. Но точно будет лучше. В старых границах вы уже исчерпали свой потенциал, свой ресурс, выполнили все, что могли. Все, что поможет жить далее более успешно, находится за пределами прежних условий, привычек, навыков. Разумеется, сразу отказываться от старого нет нужды. Приведу свой любимый пример, который мне часто приходилось рассказывать в 1990-е годы тем, кто решил, что жизнь была прожита зря.

Представьте, что вы лет 10–20 шли по полю. Научились выживать, разводить костер, ловить

сусликов и тарбаганов, укрываться от непогоды, холода и жары... И вот вы подошли к лесу. Почти все прошлые навыки вам, скорее всего, больше не понадобятся. И не потому, что они плохие или бесполезные. Они иные, но время, потраченное на овладение ими, не израсходовано зря. Они помогли вам выжить, дойти до леса, и теперь пришла пора приобрести новые умения, чтобы сначала выживать, а потом уже и жить благополучно и хорошо. В противном случае вы рискуете разбить себе лоб или выколоть глаз уже у пятого-шестого дерева.

Меняться необходимо. Меняться нужно вам. Вы меняетесь для себя. Это залог адаптивности, успешности, удачливости, социальной адаптации. Как выйти безопасно и комфортно за границы привычного и что нам в этом поможет?

Вариантов масса. Это и психологи, и тренинги, и семинары, и видеоконференции. И, разумеется, книги. То, что в них содержится, — тот ресурс, который создали талантливые люди для нас. Для нас всех вообще и для каждого в отдельности.

Умение четко и правильно формулировать мысли, способность донести их до окружающих играют главную роль в любом общении: дружеская беседа, деловые переговоры, желание убедить или дать совет. Не столь важно то, о чем вы говорите, намного важнее — как! Обычно

непонимание возникает из-за неумения грамотно оформить мысли. Расплывчатое, нечетко сформулированное и неясно изложенное мнение неправильно воспринимается и понимается. Вы не только не получаете желаемого результата, но и дезинформируете собеседника. Как научиться лапидарно¹ излагать материал? Просто — благодаря чтению умных книг.

Книги помогают нам с детства. Они позволяют не теряться в трех соснах, не тонуть в чувстве вины («не так», «надо было иначе», «куда глаза глядели...», «все люди как люди, а мы...»), легко переводить негатив в ноль. Они дают нам возможность посмотреть сверху на сходную ситуацию и примерить к себе ее решение, уже найденное кем-то. Отчасти досочинить. Мы можем представить себя на месте того, кто преодолел, победил, решил, превзошел. Отождествить себя с несуществующим героем/героиней и пережить те состояния, в которых он находился...

Рассказывая собеседнику так называемые терапевтические истории, мы заодно решаем и свои задачи. Они есть у всех, потому как *«если у вас нет проблем, то пощупайте свой пульс»*. У каждого есть прожитая жизнь, в которой мы

¹ Предельно кратко, но при этом ясно и понятно (об изложении чего-либо).