




РАЙАН БУШ



КАК ВОСПИТАТЬ ХАРАКТЕР, СОЗДАТЬ
ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ И БРОСИТЬ ВЫЗОВ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
Б94

BECOME WHO YOU ARE:
A New Theory of Self-Esteem, Human Greatness,
and the Opposite of Depression
by Ryan A Bush

© 2024 Designing the Mind, LLC.

Published by special arrangement with Designing the Mind, LLC in
conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-
agent SAS Lester Literary Agency & Associates

В дизайне обложки использовано оригинальное оформление

Буш, Райан.

Б94 **Сила внутри меня. Как воспитать характер, создать внутренние опоры и бросить вызов жизни / Райан Буш; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Воин внутри меня. Избавься от сомнений, победи страхи и закали характер).**

ISBN 978-5-04-200060-7

В чем источник силы и внутреннего благополучия? Райан Буш, автор мировых бестселлеров, утверждает: все начинается с характера. Опираясь на стоическую философию, современные психологические исследования и собственный опыт, Буш предлагает ясный взгляд на то, как развивать силу воли, стойкость и целеустремленность, учиться преодолевать трудности и формировать внутренний стержень. Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет построить жизнь, достойную восхищения.

УДК159.95
ББК88.3

ISBN 978-5-04-200060-7

© Кваша Е. А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	7
ЧАСТЬ 1. Модель	11
Глава 1. Индикаторы благополучия: суть хорошей жизни	13
Глава 2. Игра в максимизацию метакачеств: спектр, сферы и профиль	29
Глава 3. Философия добродетели: от Сократа до Селигмана	44
Глава 4. Вид сверху: учимся видеть третье измерение счастья	62
ЧАСТЬ 2. Теория	87
Глава 5. Сигнал: происхождение ценностей и метакачеств	89
Глава 6. Моделирование: самооценка и сеть пассивного режима работы мозга	111
Глава 7. Стимул: химический катализатор депрессии	131
Глава 8. Синтез: теория самодемонстрации метакачеств	152
ЧАСТЬ 3. Практика	175
Глава 9. Пути к просветлению: повесть о трансцендентности	177
Глава 10. Взгляд на метакачества: ясное видение своих сильных сторон	200
Глава 11. Активация метакачеств: воплощение сильных сторон в жизнь	224
Глава 12. Путь самосовершенствования: вы должны стать тем, кто вы есть на самом деле	244
Дополнительные ресурсы	270
Благодарности	272
Примечания	274

Введение

Эта книга — о противоположности слабости и депрессии.

Но это не книга о счастье. Депрессия — это не просто абстрактное несчастье, а утрата внутренней силы и опоры. Главный вопрос здесь: как воспитать в себе устойчивость и характер, которые позволяют не падать под давлением жизни.

Кстати, о счастье. Я годами искал его суть. Когда мне было лет 14, я думал, что существует теория хорошей жизни, которую просто пока никто не открыл. Я верил, что все мы можем быть счастливы, нужно лишь найти секретную формулу, подобно $E = mc^2$.

Я часто бродил по комнате, придумывая постулаты и метафоры, читая воображаемой аудитории лекции о мудрости, которую накопил. Я был уверен, что вот-вот открою формулу счастья и концепцию просветления, которая будет работать безотказно.

Эта идея полностью овладела мной. Вечерами я засиживался в Википедии, открывая десятки вкладок в поисках ответов на все свои вопросы, но в итоге их становилось только больше. Вместо того, чтобы слушать учителей или общаться с одноклассниками, я целыми днями строил свои теории. Эта неуловимая теория счастья стала моим убежищем в переходном возрасте, щитом от бурь взросления.

Я находил крупницы истины в словах Будды, стоиков и Ницше. Изучал позитивную психологию, науку об эволюции и психотерапию. Я наткнулся на цитаты и идеи, которые приводили меня в восторг и подпитывали мою одержимость.

С возрастом я все больше понимал: в жизни полно хаоса, и идея одной универсальной теории счастья начала казаться мне нереальной. Я начал подозревать, что сами «великие философы» больше всего нуждались в уроках о счастье. Они искали его в абстрактных идеях и уравнениях, но были бы счастливее, если бы меньше размышляли и больше танцевали, любовались закатами или влюблялись.

Сегодня я с гордостью заявляю, что у меня получилось. Да, великая единая теория человеческого благополучия действительно существует. Это не шутка! Я потрясен не меньше вас. Вы думали, я просто отделаюсь этой фразой про танцы? Нет-нет, формула счастья — не фантазия, а реальность. Стоит ли мне немного потянуть время или поделиться ею прямо сейчас?

Но прежде скажите, что вы думаете о моей вступительной речи? Говорят, людям нравятся личные истории. Как вам мой рассказ о маленьком Райане? Если вам понравилось, продолжайте читать. Я собираюсь представить эту теорию через призму моего жизненного опыта белого мужчины, выросшего в пригороде в любящей семье, — как это свежо, не правда ли?

Если же вам надоели личные истории, не волнуйтесь. Здесь будет много идей и концепций для таких же чудаков, как я.

«Стань тем, кто ты есть». Эту цитату приписывают философу XIX века Фридриху Ницше. Как и многие его высказывания, она загадочна и неоднозначна. Но эта фраза не покидает меня с тех пор, как я впервые столкнулся с ней.

Мы привыкли слышать, что нам следует быть самими собой. Найти себя? Не вопрос. Но стать собой — это совсем другое, на первый взгляд парадоксальное предложение.

Разве можно стать тем, кем я уже являюсь?

Моя теория представляет собой синтез стоической философии и нейропсихологии, ницшеанской этики добродетели и эволюционной психологии, духовной мудрости и психотерапии. Это междисциплинарный комплекс различных идей, теорий и практик, направленный на объяснение широкого спектра феноменов человеческой жизни.

Например:

- Почему мы считаем, что нужно поступать правильно, даже если никто не накажет нас за обратное?
- Почему ощущение счастья у победителей лотерей и людей с параличом рано или поздно возвращается на прежний уровень после того, что с ними произошло?
- Почему люди выбирают такие странные занятия — сочиняют музыку или участвуют в марафонах?
- Откуда рождаются наши ценности и внутренняя опора?
- Почему для нас так важно уважать самих себя?
- Почему мы чувствуем внутреннюю слабость, если не достигаем целей и не растем?
- Зачем природе нужны разные типы мышления и силы — от аутизма до СДВГ?
- Почему люди впадают в депрессию? Почему некоторые вечно недовольны своей жизнью?

Я представил в этой книге множество оригинальных идей, лишь малая часть из которых принадлежит мне. Я глубоко признателен таким современным провидцам в области психологии, как Аарон Бек, Мартин Селигман, Дэниел Гилберт, Марк Лири и Джеффри Миллер. Основные учения книги опираются на труды титанов философии, которые насчитывают тысячи лет. Я лишь связал все эти идеи воедино и создал целостную картину.

Книга предназначена для любопытных интеллектуалов, которые любят исследовать концепции с разных точек зрения. Здесь переплетаются философские аргументы, научные данные и терапевтические советы. Я проиллюстрирую свою теорию примерами из собственной жизни, чтобы сделать ее более наглядной.

Должен предупредить: некоторые выводы моей теории могут перевернуть ряд общепринятых установок с ног на голову. Например, я считаю, что объяснение депрессии через «химический дисбаланс» — не единственно верное. А медикаменты — не всегда лучшее решение. Более того, я убежден: такие состояния как аутизм и СДВГ — это не отклонения в развитии, а адаптивные стратегии, сформированные эволюцией.

Некоторые люди так глубоко отождествляют себя с устоявшимися взглядами на эти темы, что, даже услышав сомнения в них,

моментам занимают оборонительную позицию. Но я хочу, чтобы вы знали: я совершенно не собираюсь наносить удар по вашей идентичности. Скорее наоборот.

Я разработал эту теорию, чтобы глубже понять собственный опыт и разобраться, почему люди совершают порой непредсказуемые поступки. Главное, что движет мной, — желание помочь тем, кого я люблю. Предотвратить их проблемы. Показать читателям путь к росту и процветанию.

Книга состоит из трех частей, каждая из которых включает четыре главы:

- Первая часть отвечает на вопрос «**Что**» и представляет практическую концепцию.
- Вторая часть посвящена вопросу «**Почему**» — это научная теория, которая объясняет механизмы человеческой жизни и благополучия.
- И третья часть — «**Как**»: как вам использовать эту концепцию, чтобы жить полной и счастливой жизнью.

Я пишу в надежде, что эта модель станет маяком для тех, кто сбился с курса. Она откроет новые тропы тем, кто стремится к росту, и поддержит тех, кто уже следует своему пути, но не может объяснить его другим.

Если бы вы спросили меня, стоит ли читать мою предыдущую книгу «Программирование разума» в период депрессии или поиска смысла, я ответил бы: «Нет. Лучше почитайте “Хорошее настроение” Дэвида Бернса или “Размышления” Марка Аврелия».

Но книга, которую вы держите в руках, совершенно иная. Я искренне верю, что ее идеи способны не только избавить от депрессии, но и стать катализатором для преобразования.

Уверен, эта книга сможет изменить жизни. В том числе и вашу.

ЧАСТЬ 1

Модель

Индикаторы благополучия: суть хорошей жизни

Измерения счастья

Первое измерение счастья:



Это простая шкала боли и удовольствия. Все мы достаточно рано узнаем, что существуют приятные и неприятные занятия, чувства, события. И конечно, стараемся выбирать то, что доставляет удовольствие.

Эта элементарная модель дает нам возможность ориентироваться в жизни и различать лучшие и худшие варианты. Тут все понятно: съесть мешок конфет на Хэллоуин — заманчиво, а корпеть над домашкой — не очень.

Модель здорово нас выручает — только представьте, что было бы, если бы мы не умели отличать удовольствие от боли. Что бы ни говорили о бессмысленном скроллинге соцсетей, но я в любой момент предпочту его тому, чтобы засунуть руку в мясорубку.

Правда, иногда происходит нечто странное. Счастье словно не оправдывает наших ожиданий. Возникает аномалия.

Тогда после съеденных конфет нас начинает тошнить, а хорошо сделанное домашнее задание дарит чувство гордости. После вечера пролистывания ленты остается лишь усталость и ощущение пустоты. Кажется, всего этого недостаточно для счастья.

Дело в том, что наша модель счастья неполноценна, и настало время усовершенствовать ее.

Тогда мы обращаемся ко второму измерению счастья:

Приобретение



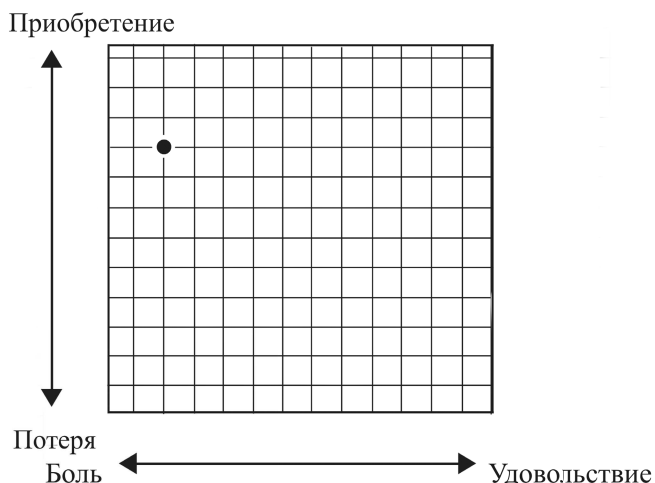
Потеря

Ось приобретений и потерь — условное обозначение любых хороших или плохих жизненных обстоятельств, достижений или результатов.

Разобравшись со вторым измерением счастья, мы начинаем видеть, насколько поверхностным был поиск простого удовольствия. Теперь становится ясно: хорошая жизнь требует жертв и дисциплины.

Например, вставать в 6 утра, чтобы готовиться к экзаменам, — неприятно, но возможность поступить в университет меняет все. То же самое с тренировками: боль в мышцах и усталость — удовольствие сомнительное. Но через пару месяцев мы видим, как меняется тело, и радуемся своему отражению.

Совместив две оси, мы получаем двухмерную плоскость факторов, которые определяют наши решения. **Эта плоскость — ландшафт ваших обстоятельств.**



По сравнению с простой осью «удовольствие — боль», эта модель более комплексная и полезная. Она позволяет нам взвешивать решения на нескольких уровнях, соизмеряя краткосрочное удовольствие с долгосрочным успехом. Например, мы можем отказаться от встречи с однокурсниками, если на следующий день нас ждет защита научной работы.

Как только наше понимание достигает этой точки, мы начинаем рассматривать свою жизнь в этом ландшафте. Обретаем новое понимание счастья. Все становится ясно: прибавка к зарплате — это хорошо, а расставание — плохо.

В большинстве случаев эта схема неплохо работает, адекватно отражая наш опыт. Покупка дома после того, как долгие годы приходилось откладывать деньги, дарит радость. И это нечто более значимое, чем мимолетное удовольствие. А потеря друга приносит печаль — более глубокое чувство, чем сиюминутная боль.

Но иногда происходит нечто странное. Наше счастье опять не оправдывает ожиданий. И вновь возникает аномалия.

Технически мы можем добиться явного успеха, например, получить повышение на работе. Но не всегда чувствуем себя счастливее от этого. И наоборот, после тяжелого развода мы можем сказать: это лучшее, что с нами когда-либо случилось. А потом пожмем плечами, забудем об этом странном событии и пойдем дальше.