

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ

Леонид Кручинин
По закону Парето

психологические
методики устранения
жизненных
проблем



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.52

К84

Текст публикуется в авторской редакции.

В оформлении данного издания
в качестве иллюстрированных цитат к текстовому материалу
используются фотографии по лицензии Shutterstock/FOTODOM,
а также изображения по лицензии Creative Commons CC0

Автор иллюстраций *Леонид Кручинин*

Кручинин, Леонид.

К84 По закону Парето: психологические методики устранения жизненных проблем / Леонид Кручинин. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 272 с. — (Принципы психологии).

ISBN 978-5-17-153912-2

Как часто вы задумывались над своей жизнью? Чего достигли и что удалось реализовать? Находите ли вы смысл в каждом новом дне?

Без сомнения, среди нас есть полностью счастливые люди, довольные своей судьбой и им не нужно больше ничего. Все и так прекрасно. Однако подчас даже люди успешные хотят что-то в своей жизни изменить к лучшему. Но куда больше тех, кто давно не чувствует себя счастливым, они совершенно не осознают куда и как двигаться дальше. Многие тратят годы жизни и десятки тысяч рублей на поиски выхода, но результаты не оправдывают затраченных усилий.

В книге каждый человек найдет эффективные инструменты, которые в соответствии с принципом Парето позволят, приложив всего 20% усилий, на 80% решить свои задачи в сферах здоровья, финансов, отношений с родными и близкими и других аспектах жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-153912-2

© Кручинин Л.

© ООО «Издательство АСТ»

Вместо введения

Есть люди, полностью довольные своей жизнью, ее ходом, течением, которым не хочется ее менять: свои привычки, свои занятия, свое окружение. Наверное, про таких людей можно сказать, что они счастливы — их устраивает все сейчас и устроит все, что с ними произойдет в будущем. Эта книга для них может быть лишь абстрактно интересной: ну, что такого пишут для тех, кто считает свою жизнь «неэффективной»?

Есть люди, которые довольны своей жизнью в основном: практически все их устраивает, все хорошо, но хотелось бы что-то в ней поменять, улучшить. И когда это произойдет, они спокойно перейдут в первую категорию — «полностью довольных». Скорее всего, эта книга для них. Но люди этой «второй категории» могут быть как «Знайками» — знать, что конкретно для них является небольшим улучшением, так и «Незнайками» — абсолютно не представлять, чего же им требуется.

Знайки будут искать тот инструмент, который в соответствии с принципом Парето даст им на 80% решить свои задачи, приложив всего 20% усилий: времени, денег, физических и душевных сил. И эта книга должна просто помочь им найти такой инструмент.

Незнайкам будет чуть посложнее, поскольку задача для них будет решаться в два последовательных этапа: сначала определить, что именно надо менять в своей жизни, потом — найти тот же инструмент, что и для Знаек, — жизненной перемены.

Ну, и самый тяжелый случай: человека не устраивает все или почти все в его жизни. Он абсолютно ничего не понимает: ни что с ним происходит, ни почему это происходит, ни куда идти, ни как

изменить хоть что-то к лучшему. Более того, зачастую в этом состоянии он не имеет ни сил, ни средств, ничего, кроме, пожалуй, одного — ощущения, что так дальше жить нельзя. Возможно, эта книга для таких людей станет настоящим спасательным кругом.

В начале этой книги будет много определений и уточнений. Это нужно для того, чтобы убедиться, что мы говорим на одном языке и одинаково все понимаем. Ведь, прежде чем получить инструмент и взяться за работу, нужно определить, где вы в данный момент своей жизни находитесь, и куда вам нужно попасть, то есть чего вы хотите достичь.

Помните типовые школьные задачи по математике про движение «из точки А в точку Б»? Но в школьных учебниках условия задачи всегда известны и четко изложены. А нашем случае, прежде, чем начинать что-то решать, необходимо сформулировать начальные условия. Иногда условия бывают более-менее известны; в таком случае нужно просто их уточнить.

Итак, какими же будут условия нашей задачи?

Определить, где мы находимся здесь и сейчас (точку А).

Определить, куда мы хотим прийти (точку Б).

Рассмотреть возможные способы перемещения в точку Б из точки А, принимая в расчет скорость и комфортность движения, сроки перемещения и затраченные усилия — для каждого из рассмотренных способов.

Выбрать наиболее эффективный способ по принципу «80/20».

Вот, собственно, и все.

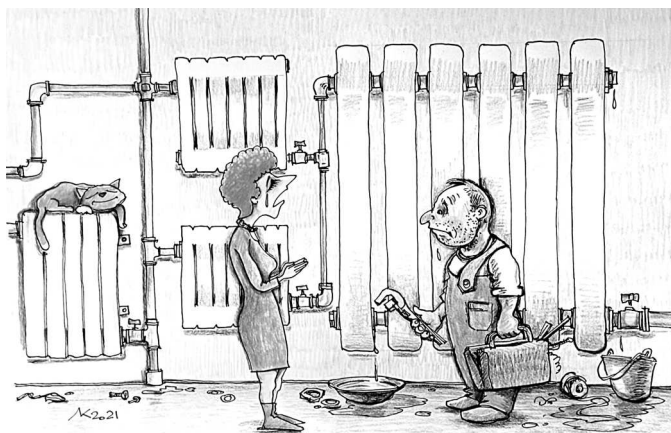
Можно начинать.

Глава 1

Основные понятия

Возможно, вы открыли эту книгу, потому что вас привлекла яркая обложка, красивая фамилия Парето, очертания «эффективная жизнь», «простая методика» или «психологическая проблема». А возможно, дело совсем в другом. Но форма должна соответствовать содержанию. И если подразумевается, что эта книга может сделать вашу жизнь эффективнее, то именно через избавление от психологических проблем (Рис. 1).

Чтобы мы друг друга понимали, сначала стоит убедиться, что за понятиями и определениями, используемыми мной в этой



– Вы неправильно поняли мой запрос, гражданин теплотехник:
я хотела теплых человеческих отношений...

Рис. 1

книге, вы будете видеть те же образы, что и я. Уверен, что в жизни каждого человека была масса печальных событий, причина которых именно в том, что он просто не понял другого. Хотя говорили они даже на одном языке. Но мы коммуницируем, общаемся словами, а мыслим-чувствуем-реагируем образами.

Поэтому давайте начнем с главного — определения понятий.

Закон Парето

Любая техника (методика или метод) — это всегда инструмент, и сам по себе он бесполезен. Практическую пользу он приносит только там, где применяется по своему назначению. Так, при ремонте квартиры самый мощный и совершенный перфоратор будет абсолютно ненужным в том случае, если ваша задача — покраска окон или наклейка обоев. Поэтому любой инструмент выбирается именно под конкретную задачу.

Когда задача не только обозначена, а четко поставлена, сформулирована — наступает черед выбора инструмента. При этом всегда следует помнить и учитывать то, какие усилия необходимо будет приложить для получения требуемого результата — обычно речь идет про время и деньги. Это я к тому, что еще до построения «эффективной жизни по закону Парето» надо очень хорошо понимать, а какая это жизнь для вас. В чем ее особенность? И чего я хочу от жизни вообще?

Вот прямо «здесь и сейчас» смотрим на свою жизнь как бы со стороны: устраивает ли она меня, доволен ли я ею, счастлив или не очень? Хочу я в нее что-то привнести или, наоборот, от чего-то избавиться для того, чтобы стало еще лучше? И что именно это такое, недостающее или перегружающее? Примерно половина людей на этот вопрос сразу же скажет: «Конечно, мне не хватает денег для счастья!», треть воскликнет: «Любови (гармоничных отношений)!\», кто-то объединит оба ответа в один: «Любови и денег». Ну а остальные скажут что-то другое: здоровья, себе или детям-внукам, яркости жизни, дома, комфорта, реализации и т.п.

Но я уверен, что большинство ответивших, этот очень важный вопрос не прорабатывали, считая, что ответ и так лежит на поверхности. И это, к сожалению, «нормальная ненормальность». Специалисты знают, как порой долго приходится выходить на «истинный запрос», который скрывается за отсутствием денег, жилья, отношений, детей или за апатией, страхами, ощущением ненужности, никчемности, бессмысленности своей жизни. И здесь, уж поверьте, стоило на практике применить закон Парето!

Что такое закон Парето? Главный популяризатор этого принципа, бывший предприниматель и консультант, а ныне известный писатель Ричард Кох формулирует его так: *«80% результатов или получаемого материального продукта являются следствием 20% причин... а иногда доля имеющих решающее значение сил может быть гораздо меньшей».*

Закон Парето также известен и как «Правило 80/20», и «Закон несправедливости», и «Закон больших усилий», и «Принцип Парето», и «Правило Парето». И ему уже 125 лет. Вильфредо Парето, скромный экономист и социолог, в 1897 году открыл стабильную закономерность распределения собственности (или дохода) за любой рассматриваемый период времени. И это распределение богатств всегда оказывалось с явным перекосом в сторону верхней части: на долю немногочисленного меньшинства (приблизительно 20%) получателей доходов у Парето всегда приходилось подавляющее большинство (около 80%) количества собственности. Сначала эта закономерность была им выявлена для «богатеньких Буратино» Великобритании XIX века, а потом, по мере погружения в статистику, оказалось, что она справедлива практически для всего.

В науке это называется **принципом индукции** — когда умозаключение идет от каких-то частных фактов к общему утверждению. Чувствуя, что открыл что-то глобальное для общества, Парето постарался донести свое открытие до широких масс, но оно оказалось похоронено под нагромождением формул и научных терминов.

И открытие Парето получило широкое распространение только через 50 лет (через 30 лет после его смерти), когда Джозеф Джуран

(иногда его фамилию переводят на русский как Юран), автор концепции новой послевоенной экономики Японии, предъявил его миру как «Правило немногого главного». В 1951 году он выпустил книгу «Руководство по контролю качества», в которой с благодарностью отметил: *«Экономист Парето обнаружил, что материальные ценности имеют неоднородное распределение. Мы можем обратиться к ряду других областей: распределению преступлений среди преступников, распределению аварий по техническим процессам, имеющим повышенную опасность, и т.д. Принцип неравномерного распределения Парето применим к распределению материальных ценностей и распределению потерь качества».*

Однако статус «всеобщего», то есть проявляющегося всегда и во всем, а также доступного рядовым потребителям закон Парето получил благодаря его популяризации Робертом Кохом. В своих книгах «Принцип 80/20», «Стратегия», «Законы силы» («Естественные законы бизнеса»), «Жизнь по принципу 80/20», вышедших миллионными тиражами, Кох творчески переосмыслил легендарный принцип Парето и показал, что он применим не только к предпринимательской деятельности, но и личной жизни и даже поиску настоящего счастья.

Вот, собственно, «поиском счастья», мы на страницах этой книги и будем заниматься. Очень важно понимать, что принцип Парето не является какой-то самостоятельной методикой или действующим алгоритмом, способными привести к победе. Это — принцип, основа, фундамент, которым следует руководствоваться при любом выборе: цели, поведения, инструмента, результата. Как в теории, так и на практике.

Например, определить направление работы (задачу, цель), выделить в нем составляющие, оценить их и сосредоточить свое внимание только на 20% самых важных. Именно они и должны дать 80% желаемого результата. Затем нужно перераспределить свои ресурсы (время, деньги, усилия) так же: 80% на выполнение выявленного 20-процентного приоритета, оставив на решение остальных необходимый минимум (20%).

А еще правило Парето может помочь избежать информационного перегруза и многозадачности, позволив сосредоточиться исключительно на важных задачах.

Но при планировании жизни «по Парето» не стоит гнаться за соблюдением железной пропорции 80/20! Эта пропорция не всегда такая, она может меняться и в каких-то случаях составлять и 10/90, и 25/75, и даже 1/99.

Например, Кох пишет, что «экономисты-паретовцы» обнаружили, что на долю всего четырех голливудских фильмов из 300, выпущенных в 1997 году, (это 1,3%) пришлось 80% общего числа кассовых сборов; остальные 296 фильмов (98,7%) дали оставшиеся 20%.

Смысл в том, чтобы найти возможность эффективно увеличивать **первую цифру соотношения**. И не пытаться превратить ее в 100%. Кстати, неплохо ознакомиться и с некоторыми «бытовыми» следствиями, естественным образом вытекающими из принципа Парето.

— Мир несправедлив: ваш честный, напряженный, а может, и самозабвенный жертвенный труд, скорее всего, не получит пропорционального вознаграждения.

— То, что на первый взгляд выглядит логичным и справедливым, часто оказывается абсурдным и несправедливым.

— Для достижения желаемого результата наибольшая часть действий, усилий и ресурсов могут оказаться бесполезными.

— Для достижения хорошего результата оказывается нужно совсем не столько действий, как может сперва казаться.

— Большая часть задуманного достигается малыми усилиями.

— Подавляющая часть усилий и затрат на достижение желаемого являются ...бесполезными, поскольку никаким образом не влияют на результат.

— Большинство неудач зависит от маловероятных неблагоприятных факторов.

— Не стоит стремиться к стопроцентному результату, поскольку 100% затраченных усилий не оставят вам сил даже насладиться успехом. Оптимальным будут 80% полученного резуль-

тата при затрате 20% усилий, поскольку 80% «освобожденных» ресурсов можно использовать для заслуженного отдыха, а также для планирования и свершения новых побед.

Что такое «проблема» и чем выделяется «проблема психологическая»

И сейчас у каждого из нас проблем предостаточно: всевозможные «жизненные», финансовые, политические, социальные, бытовые, семейные и т.п. И эти проблемы, так или иначе, влияют на наш внутренний мир, наше состояние: на мысли-чувствительные реакции. Понятно, что не все проблемы являются именно психологическими. Тогда какая именно и/или при каких обстоятельствах «просто проблема» становится **проблемой психологической**?

Давайте возьмем простую и достаточно распространенную жилищную проблему, когда людям тесновато, например, всемером жить в однушке. Проблема? Конечно, но никакой психологии пока в ней не наблюдается. Захотели эти люди однажды свою проблему решить. И возникли у них варианты...

Вариант первый. Прикинули, что, где, почему, кое-что продали, что-то одолжили у родственников и купили двушку на окраине. И стало им лучше, на первое время, во всяком случае.

Вариант второй. Пошли и взяли ипотеку на трешку в каком-то «Новострое-2030». В результате, не решив одну проблему, получили другую, финансовую. И как теперь пятнадцать лет выплачивать проценты в надежде на светлое будущее, но при этом продолжать жить в прежней тесноте? То есть, проблема, вроде бы, решалась, но не решилась, а еще больше осложнилась.

Тут, скажете вы, скорее, не психологические проблемы, а просто элементарная бытовая тупость в сочетании с финансовым невежеством. Возможно. Есть какие-то поступки, события, состояния, которые могут быть как следствием незнания (не-

образованности, отсутствием информации), так и тех загадочных «психологических причин».

Вариант третий. Есть все: и деньги на покупку, и надежный продавец трешки, и даже надежный покупатель однушки, хотя в нем даже нужды нет, и так хватает с избытком. И район хороший, где новое жилье, и соседи — добрые самаритяне, и перевозчики знакомые готовы бесплатно перевезти семь матрасов на новое место — только свистни... Но, как жили они в однушке всемером, так и живут по сей день, уже десять лет. Почему?!

А черт их знает! Боятся... Всего боятся: что деньги пропадут, что продавец обманет, а покупатель — тем более... Что деньги обесценятся, что отношения на «просторе», в трешке, испортятся... Что знакомые позавидуют такому благу, да сглазят... Что там не будет так хорошо, как здесь, а тут «уже привыкли»... Словом, почему-то продолжают терпеть, страдать, жаловаться на тесноту, но не решают свою проблему. Ибо она — психологическая!

Психология изучает, а также объясняет (или старается объяснить) все, что связано с психической деятельностью человека. Психическая деятельность — это любая осознаваемая деятельность мозга. При психической деятельности, как гласит Большая энциклопедия, происходит загадочный «переход от внешнего, реального мира к внутреннему, идеальному».

Я бы перевел этот «переход» с энциклопедического языка на язык человеческий так: «Посмотрел я на мир всеми своими органами чувств, и нарисовал (создал) у себя внутри какую-то свою картинку этого мира. И теперь я живу не в реальном пространстве-времени, а в той картинке, которая у меня внутри. А реальность может быть и похожа на мой рисунок, а может и сильно отличаться от него».

Так что каждый человек «рисует» в себе именно свою, неповторимую картинку окружающего мира. Но, несмотря на то что Мир один, а художников — уже более восьми миллиардов, люди все-таки рисуют какой-то один из пяти возможных вариантов взаимоотношений «Я и Мир вокруг». Вот они:

Мир прекрасен, я — несчастен.
Мир прекрасен, я — прекрасен.
Мир — ужасен, я — прекрасен.
Мир — ужасен, я — несчастен.

И еще один, тяжелый, случай: не вижу ни Мира, ни себя в этом Мире.

К этой картинке мы еще вернемся, а пока просто ее обозначим (Рис. 2).

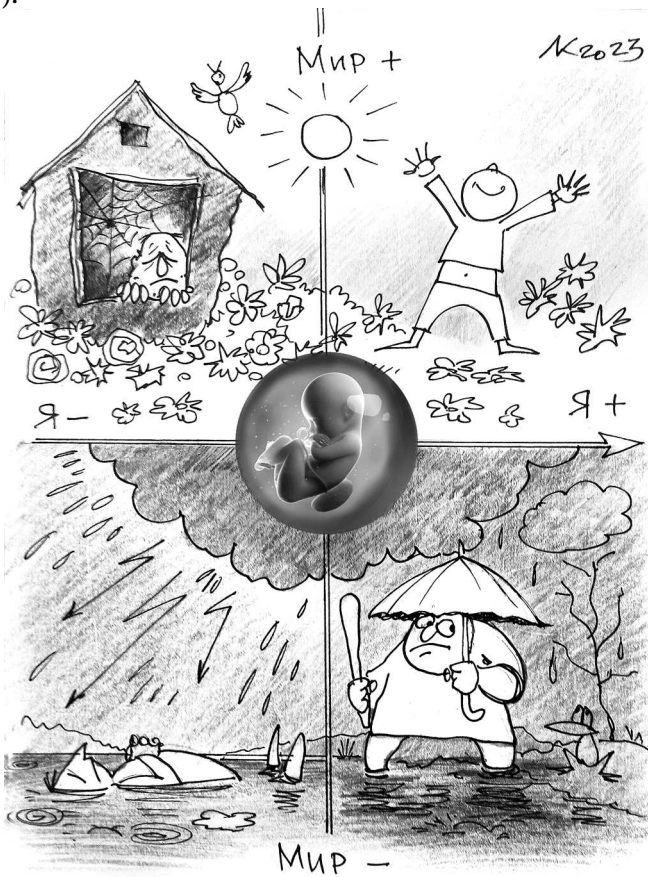


Рис. 2

То есть, сколько людей — столько и внутренних картинок мира. Словом, полный бардак. И чтобы его, бардака, не допустить, психологи утвердили «нормальные» картинки, типа от художников-реалистов. И обозначили картинку ненормальные — от всяких там импрессионистов-модернистов. Вот такой процесс формирования и использования этих внутренних человеческих картинок мира и назвали психологией.

Небольшой экскурс в историю

Психология как наука сформировалась только в конце XIX века. До этого она была разделом философии, и название ее сегодня кажется смешным и абсолютно ненаучным — «душезнание»: от древнегреческого «психо» — душа, характер — и «логос» — учение. А вам любой студент-психолог выдаст заученное определение, что душа — неподтвержденное наукой понятие «бессмертной субстанции, в которой выражена божественная природа и сущность человека, его личность, дающая начало и обуславливающая его жизнь, способность ощущения, мышления, сознания, чувств и воли». А в душу, воплощения, реинкарнации могут верить только люди с «мифическим мышлением».

Но раньше с мифическим мышлением был каждый первый философ-душевед. А потом наиболее подкованные психологи, тогда они назывались «интроспекционистами», чуть позже — «ассоцианистами» вместе с коллегами-психиатрами — тогда «альенистами» (ибо они лечили людей с необъяснимой потусторонней (*alien*) одержимостью), взяли и ушли от мифического мышления. То есть, решили стать учеными, а посему договорились по трем важным тезисам своей дальнейшей трудовой деятельности.

Первый. Психологии быть наукой, а не философией! И изучать внутренний мир человека, потому что она — наука о душе. Им бы подождать до открытия нейронных связей, другое бы название науке дали, но... поторопились на столетие.

Второй. Психологии изучать только сознание, поскольку для изучения бессознательного нет метода. А если нет метода, то это ненаучно.