

ПЛЮС  ПОБЕДА

НОРМАН ФАРБ
ЗИНДЕЛ СИГАЛ

ЛОВУШКА ПРИВЫЧНОГО

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЗАСТРЕВАНИЯ В ПРОБЛЕМАХ
И ДОСТИЧЬ ВЫДАЮЩИХСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф24

Norman Farb, Zindel Segal

**BETTER IN EVERY SENSE:
HOW THE NEW SCIENCE OF SENSATION CAN HELP
YOU RECLAIM YOUR LIFE**

Copyright © 2024 by Norman Farb and Zindel Segal
This edition published by arrangement with Little,
Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved.

Научный редактор — *Александра Кучук*,
психолог-консультант, гештальтист

Иллюстрации *Марии Карповой*

Фарб, Норман.

Ф24 Ловушка привычного : как спастись от застревания в проблемах и достичь выдающихся результатов / Норман Фарб, Зиндел Сигал ; [перевод с английского А. В. Раздобудько]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-197700-9

Нейробиолог Норман Фарб и клинический психолог Зиндел Сигал в своей книге помогают найти и освоить инструменты, которые помогут пересмотреть привычные модели поведения. Открывшись новому, вы осознаете свои возможности и легко сможете справиться с трудностями. Новые навыки помогут вам продвинуться вперед не только в карьере, но и во взаимоотношениях с людьми и даже сдвинуть с мертвой точки давно забытый творческий проект.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

©Раздобудько Анастасия Владимировна,
перевод с английского, 2024

ISBN 978-5-699-197700-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО «ЗАСТРЯЛИ»	15
Глава 2. «ДОМ ПРИВЫЧЕК»	39
Глава 3. ЗНАНИЕ – ПОЛОВИНА УСПЕХА	69
Глава 4. ВНИМАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОЦЕССА ИССЛЕДОВАНИЯ	89
Глава 5. АЛЬТЕРНАТИВА ДЕЙСТВИЮ?	108
Глава 6. СИЛА ПРАКТИКИ «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИЯХ»	154
Глава 7. ПРИНЦИПЫ «КОНЦЕНТРАЦИИ НА ОЩУЩЕНИЯХ»	176
Глава 8. «ТОЧКИ ДОСТУПА»... ..	204
Глава 9. НОВИЧКИ ТОЛЬКО ЧУВСТВУЮТ, ЭКСПЕРТЫ – ПЕРЕКЛЮЧАЮТСЯ... ..	245
Глава 10. БУДУЩЕЕ ОЩУЩЕНИЙ... ..	294
Благодарности... ..	342

Предисловие

*Большое безумие – это высший смысл
для пронизательного глаза.*

Эмили Дикинсон

Жизнь Шоны вполне можно было назвать комфортной. У нее была стабильная работа, она ходила на концерты, иногда наслаждалась тако¹, занималась йогой и даже находила время на друзей и свои увлечения. В отличие от героев великих художественных произведений, в ее жизни не было тяжелого развода, каких-либо зависимостей или банкротства. Ее жизнь была в разы более стабильной и ровной, чем легендарный путь духовного перерождения: от успеха к забвению и обратно. И все же она каждое утро просыпалась с чувством беспокойства и неудовлетворенности. В мыслях было: «Я думала, что жизнь станет лучше». Но она не чувствовала себя лучше. Ей казалось, будто она *застыла*, словно жизнь завела ее в тупик.

Шоне не нравилось быть типичной «девой в беде», поэтому она тут же начала путь личного

¹ Традиционное блюдо мексиканской кухни, состоящее из кукурузной или пшеничной тортильи с разнообразной начинкой – говядиной, свининой, курятиной, морепродуктами, чоризо, бобами, овощами, тушеной мякотью мексиканского кактуса.

роста и приступила к вытаскиванию себя за волосы из болота. Она следовала советам бестселлеров по саморазвитию, в которых особое внимание уделялось поведению и поступкам, обещавшим сделать ее жизнь лучше. В книжках ей советовали быть настойчивой, праздновать свои победы, избегать негативных мыслей, выражать благодарность, жить здесь и сейчас и визуализировать свои цели. Основная идея заключалась в том, чтобы аккумулировать то, что полезно, одновременно избавляясь от того, что не приносит никакой пользы (периодически проверяя, не сбились ли мы с пути).

Однако ничего не помогало. Шона прочла множество книг по саморазвитию, но по-прежнему чувствовала, что *застряла на одном месте*. Даже повышение на работе не сдвинуло ситуацию с мертвой точки и не вернуло вкус к жизни.

Оставаясь одна, Шона пыталась понять, что же ей делать. Ведь она следовала самым лучшим советам, но по-прежнему ощущала тревогу и неудовлетворение от жизни. Как она может «стать лучшей версией себя», если погрязла в жизненных проблемах, даже не видя выхода из сложившегося положения? Сама идея «самосовершенствования» перестает иметь всякий смысл, когда ни одна из попыток не может увенчаться успехом. Что вообще значит «становиться лучше»?

Для Шоны спасение появилось совершенно неожиданно. Родная тетя пригласила ее в местный кружок по вязанию. Поначалу девушка согласилась лишь из чувства семейного долга и не надеялась на многое. Однако она была вынуждена признать: что-то особенное было в ощущениях от вязания... Пластиковые спицы, которые она держала в руках;

монотонные щелкающие звуки их соприкосновения друг с другом; пряжа, скользившая по ее пальцам, и та ловкость, которая требовалась в процессе. Признаться, Шона испытывала огромное удовольствие, наблюдая, как нити пряжи приобретают форму, становясь законченным и цельным изделием. Она не понимала, по каким принципам это работает, но каким-то образом после каждого занятия чувствовала себя лучше и была способна мыслить более творчески и свободно. Ее проблемы словно отступали на второй план, но что более важно, в эти моменты она не чувствовала себя *в ловушке*. Она задавалась вопросом, почему вязание так отличается от остальных сфер ее жизни, и не знала, как можно было бы приложить и использовать этот новый опыт.

Тут-то мы и приходим на помощь. Существует наука, которая может объяснить, почему мы чувствуем, что *«застряли»*, и что с этим делать. Обычно это не связано с тем, что вам недостает навыка решения проблем, поэтому книги, обещающие научить вас этому, усердно копают не в том направлении. Мы начинаем чувствовать себя *в ловушке*, когда вынуждены решать одни и те же проблемы снова и снова. Мы становимся пленниками собственных стратегий по решению этих проблем, не имея четкого понимания, как разорвать порочный круг. Здесь и таится опасность, подтвержденная столетними исследованиями: подобное *«застывание»* ведет нас к срыву и разрушениям. Партнер, заикленный на том, чтобы всегда оказываться правым, выигрывает споры, но теряет отношения. Человек, заикленный на экономике денег, действительно накапливает богатства, но не находит счастья. Тот, кто сосредоточен на том,

чтобы всегда оставаться в безопасности, избегает возможных несчастий ценой собственного удивления и трепета. Что, если наши привычки поддерживать статус-кво (дающиеся нам таким трудом) стали на самом деле частью колоссальной проблемы? Решение есть. Но оно не такое, как вы ожидаете.

В этой книге мы хотим предоставить инструменты для того, чтобы вы могли пересмотреть привычные модели поведения и восстановить свой потенциал, который поможет вам выйти из затруднительного положения. Так вы вновь сможете вернуться к своей жизни. Эти навыки помогут вам продвинуться вперед не только в карьере, но и во взаимоотношениях с людьми и даже сдвинуть с мертвой точки давно забытый творческий проект. Как такое возможно? Как бы парадоксально это ни звучало, но именно путем принятия того, что мы *совершенно не знаем, что с ним делать*. Если развить эту мысль, то именно таким и предстает перед нами мир — неизведанным и с великим множеством сюрпризов.

Нас приучили действовать так, словно мир предскажем: будто x плюс y в конечном счете дадут z , которое и принесет нам некое счастье. Нам говорят, что если мы будем достаточно усердно работать, то приобретем определенные ресурсы и одобрение общества, за которым, разумеется, последует удовлетворение от жизни... Верно?

Разумеется, существует колоссальное культурное давление, заставляющее верить в эту формулу, но дело далеко не только в этом. Наш мозг устроен таким образом, чтобы находить закономерности, адаптироваться к ним, а затем предвидеть их и реагировать на мир уже предсказуемым образом. Подобные функции

мозга действительно полезны и необходимы в нашей жизни. Однако проблема возникает тогда, когда восприятие этих закономерностей (а также привычки, которые связаны с этим) перестает соответствовать реальности или вашей желаемой действительности.

Мы потратили годы — даже правильной будет сказать: десятилетия — на изучение нейронных связей мозга, отвечающих за поиск и следование закономерностям. Мы называем эту часть головного мозга «Дом привычек», но формально он более известен как «сеть пассивного режима работы головного мозга». Она управляет нами гораздо чаще, чем вы можете себе представить, и большую часть времени именно она позволяет нам «скользить» по жизни гораздо более плавно и легко, чем мы могли бы. Однако зачастую «Дом привычек» начинает совершенно неверно интерпретировать информацию, и именно тогда и появляется необходимость обойти его стороной.

Благодаря нашим исследованиям, описанным на страницах этой книги, вы узнаете, что существует способ обойти эту доминирующую и следующую паттернам часть мозга. И все это для того, чтобы чувствовать, что происходит *на самом деле*, и реагировать без той запрограммированности, которая ей свойственна. Это может ощущаться как невероятное освобождение и, кстати, очень полезно для вашего психического здоровья. Побег из «Дома привычек» означает возможность выяснить и определить для самого себя, что имеет смысл в вашей жизни, что нужно изменить в ней или перетерпеть, а чем наслаждаться и ценить каждый миг.

Судя по тому, что мы наблюдаем вокруг, Шона не одинока в своем чувстве неудовлетворенности. Мил-

лионы людей из самых разных сфер деятельности отчаянно пытаются избавиться от этого ощущения. Сейчас наш мир как никогда раньше нуждается в подобном виде помощи. Одним из побочных результатов COVID-19 стал период «Великой Отставки»¹, осознание миллионами людей, от сотрудников клининга до генерального директора, что их нынешняя работа (как и в целом любая постоянная должность) им просто не подходит. Эти беспокойные люди, возможно, не были полностью уверены, чего хотят от жизни, однако они знали: то, что у них было сейчас, — совершенно не то.

Раньше подобного рода беспокойство называлось «кризисом среднего возраста» — термином, ставшим особо популярным в 1950-е годы. Совсем недавно двадцатипятилетние люди начали переживать «кризис четверти жизни», особенно в те периоды, когда первые серьезные разочарования означают возвращение домой к маме и папе. Этот кризис возникает не только от осознания того, что, возможно, нам навязали слишком идеалистическое мировоззрение, но и от неспособности найти что-то более стоящее. Когда наш «Дом привычек» начинает слишком управлять нашей жизнью и подчинять ее себе, могут возникать проблемы, которые будут приобретать самые разные формы. Это может быть писательский блок, профессиональное выгорание, «усталость от сострадания»² и даже потеря привычного тем-

¹ Экономическая тенденция, период массовых увольнений по собственному желанию начиная с 2021 года, в основном в США.

² Теория, согласно которой люди испытывают эмоциональное выгорание по отношению к жертвам тяжелых ситуаций вследствие интенсивного освещения трагических ситуаций СМИ. Потеря чувствительности и сострадания.

па жизни, которую не описать лучше, чем словами «уныние» или «тоска». Какой смысл в наших усилиях, если мы похожи на второстепенного персонажа в чужих жизненных историях, вынужденные лишь покорно шествовать от колыбели к могиле?

Но бесконечные размышления о том, что жизнь идет совсем не так, как вам хочется, не поможет вам выбраться из затруднительного положения. Это просто нагромождение чувства вины за подавленное настроение, которое появляется поверх подавленного настроения. Когда вы постоянно проживаете один и тот же негативный опыт, наполненный обидами и неудовлетворенностью, вам нужен новый способ восприятия жизни. Все те отличные рабочие привычки и навыки действия в нестандартных ситуациях никак не смогут вам помочь. Вы просто не сможете представить себе выход из сложившейся ситуации. На самом деле вся та усердная внутренняя работа, которую вы проделали, чтобы понять, как устроен мир, вполне возможно, и сплела паутину, в которой вы сейчас запутались.

НАШЕ ОБЕЩАНИЕ ВАМ

Зачастую многие программы, которые помогают людям выходить из затруднительного положения и обрести более счастливую жизнь, планируют шаги, которые должны привести вас от дезорганизации и беспорядка к стабильности и уверенности, направляя к определенным действиям или чувствам. Как вы уже могли догадаться, мы надеемся совершить нечто противоположное. Мы хотим помочь

вам ограничить ту степень использования существующего репертуара предсказуемого и соответствующего поведения – паттернов, навязанных «Домом привычек», чтобы вы могли найти новые варианты взаимодействия с миром. Это означает выйти за рамки привычных правил и жестких шаблонов восприятия и действий. Вместо этого – жить в условиях неопределенности, эффективное «почувствуй, прежде чем прыгать»¹.

Но мы вовсе не хотим отправлять вас в ашрам², где вы могли бы обрести благополучие, ниспровергать ваши смыслы или отворачивать от мира. Мы хотим, чтобы вы научились преуспевать и процветать здесь и сейчас, именно там, где вы находитесь в данный период жизни. Для этого вам потребуется найти золотую середину, которая позволит вам не только сохранить старые привычки, которые работают на вас, но и открыть для себя новые способы существования – лучше, чем предыдущие. Избежав тирании «Дома привычек», вы сможете максимально использовать две важнейшие способности человека: *применять то, что вы знаете*, но в то же время иметь возможность свободно *исследовать неизвестное*. Результатом этого станет ваше возрождение и более счастливая жизнь. Настало время *улучшить* свою жизнь, причем во всех смыслах.

¹ Авторы меняют оригинальную идиому Look before you leap («смотри, прежде чем прыгать») на «*почувствуй, прежде чем прыгать*», отсылая к названию книги.

² Обитель мудрецов и отшельников в древней Индии.

Глава 1

КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО «ЗАСТРЯЛИ»

Всю жизнь одно и то же: приберись у себя в комнате, стой прямо, не волочи ноги, будь мужчиной, не груби сестре, никогда не мешай пиво с вином... А, да, не ездь по рельсам.

«День сурка»

«ДЕНЬ СУРКА» КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Шанис сделала глубокий вдох, оставила свою постоянную работу управляющей крупным зоомагазина и... отправилась в самостоятельное плавание. Уверенность в этом решении пришла к ней после того, как она заметила, что ее покупатели интересуются многими товарами, которые не представлены в магазине. Она осознавала, как рискует, уходя от достойной зарплаты, обналичивая большую часть своих сбережений и подписывая договор аренды